

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÖZERKLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Şakir ERNAS

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

İSTANBUL – 2017

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Şakir ERNAS

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 26.04.2017

SAYFA SAYISI : 69

TEZ DANIŞMANI : Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışma güncel psikoloji literatüründe en sık işlenen iki kavram olan özerklik ve psikolojik dayanıklılık üzerine yapılmıştır. Özerklik ve psikolojik dayanıklılık insan hayatının her evresinde kişinin günlük yaşamını her yönüyle etkileyebilen iki etmen olarak önemli bir yere sahiptir. Bireylerin özerklik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma ile iki değişkenin bireylerin demografik ve kişisel özellikleri üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Şakir ERNAS

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÖZERKLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Şakir ERNAS

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN

İSTANBUL – 2017

BEYAN

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

Şakir ERNAS



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Şakir ERNAS' ın “**Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN
(Danışman)

Üye

Prof. Dr. Mustafa BİLİCİ

Üye

Yrd. Doç. Dr. Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

... / ... / 2017

Doç. Dr. Ragıp Kutay KARACA
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri ve özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyinin, yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzeyi değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırmanın grubu, 222 kadın ve 128'i erkek olmak üzere toplam 350 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş düzeyi 18-50 yaş aralığı arasındadır. Verilerin toplanmasında araştırmanın değişkenlerine göre hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Özerk İşlevsellik Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Özerk İşlevsellik Ölçeği 15 sorudan, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 6 sorudan ve tek boyuttan oluşmaktadır. Verilerin analizinde Pearson Korelasyon katsayısı, t testi ve F testi teknikleri kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 11,5 programı aracılığıyla analiz edilmiştir.

Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık düzeylerinin birbirini ne düzeyde etkileyip etkilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda bu iki değişkenin birbirini pozitif açıdan etkilediği saptanmıştır. Araştırma bulgularında kadın ve erkek bireylerin, özerklik düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık görülmezken, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet açısından anlamlı farklılaşma olduğu saptanmıştır. Bu duruma göre erkek bireyler kadın bireyelere oranla daha dayanıklı olduğu söylenebilir. Bireylerin medeni durumu özerklik seviyelerini etkilemezken, evli olan bireyler bekar bireylere göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı seviyede bir farklılaşma saptanmıştır. Buna göre evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğu söylenebilir. Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık yönünden, yaş ve sosyoekonomik durumu düzeyi yönünden anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Özerklik seviyeleri yönünden eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmayıp, psikolojik dayanıklılık seviyeleri yönünden eğitim durumu lise ve lisansüstü olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi eğitim durumu önlisans ve lisan olan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinden daha yüksek bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Özerklik, Psikolojik Dayanıklılık

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the relationship between autonomy and psychological resilience and to examine if there are significant differences between autonomy and psychological resilience level in terms of gender, age, marital status, level of education, financial status. This research is conducted on 222 females and 128 males overall 350 person participated in this research. The age level of participants was ranged from 18 to 50. The data used in this study were collected with three measuring scale. In the research data sheet is questioned the age of participants, gender, marital status, education level, and economic status of participants. Also, Autonomous Functionality Scale and Short Psychological Resilience Scale were used as measures. Autonomous Functionality scale has 15 items and psychological resilience scale has 6 items. Pearson Correlation, t-test, and One way ANOVA (F test) were used as data analysis methods. Data were analysed by SPSS 11,5 package programme.

Results showed that there is a positive significant relationship between autonomy and psychological resilience. As a result of the research, it was seen that there was no significant difference between the levels of autonomy of male and female participants in terms of gender, and on the other hand there was a significant difference between the levels of psychological resilience in terms of gender. It can be concluded that psychological resilience levels of male participants are higher than psychological resilience levels of female participants. In terms of marital status between the levels of autonomy there wasn't found significant differences, however between the level of psychological resilience significant differences were found. According this, the psychological resilience levels of married participants are higher than the psychological resilience levels of single participants. According to autonomy and psychological resilience, between participants in terms of age and level of income status the any significant differences weren't found. In terms of educational status no significant differences were found between autonomy level of participants. However college and graduate students' psychological resiliency levels were found higher than vocational high school and undergraduate students' psychological resiliency levels.

Key Words: Autonomy, Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	I
SUMMARY.....	II
İÇİNDEKİLER.....	III
TABLO LİSTESİ.....	VI
EKLER LİSTESİ.....	VIII
ÖNSÖZ.....	IX
GİRİŞ.....	1
BÖLÜMLER	
BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ.....	5
1.1. Problem.....	5
1.2. Alt Problemler.....	5
1.3. Hipotezler.....	6
1.4. Amaç.....	7
1.5. Önem.....	7
1.6. Sayıtlar.....	8
1.7. Sınırlılıklar.....	8
1.8. Tanımlar.....	8
İKİNCİ BÖLÜM: ÖZERKLİK KAVRAMI.....	9
2.1. Özerklik Kavramının Tanımı.....	9
2.2. Özerklik ve Motivasyon.....	10
2.3. Öz Belirleme (Kendini Belirleme) Kuramı Yönünden Özerklik.....	11
2.4. Özerk Kişilik Özellikleri.....	12
2.5. Özerklik ve Özgürlük.....	13
2.6. Özerkliği Sınıflandırma Çalışmaları.....	14
2.6.1. Kant'ın Özerklik Yaklaşımı.....	14
2.6.2. Steinberg'in Özerklik Yaklaşımı.....	15
2.6.2.1. Duygusal Özerklik.....	15

2.6.2.2. Davranışsal Özerklik.....	16
2.6.2.3. Değer Özerkliği.....	16
2.6.3. Hmel ve Pincus'un Özerklik Yaklaşımı.....	16
2.6.3.1. Kendini Yönetmek Olarak Özerklik.....	17
2.6.3.2. Ayrılma Olarak Özerklik.....	17
2.6.3.3. İncinebilirlik Olarak Özerklik.....	17
2.6.4. Noom'un Özerklik Yaklaşımı.....	17
2.6.4.1. Tutumsal Özerklik.....	18
2.6.4.2. Duygusal Özerklik.....	18
2.6.4.3. İşlevsel Özerklik.....	18
2.7. Psikoanalitik Kuramının Özerkliğe Bakışı.....	18
2.8. Bilişsel Kuramının Özerkliğe Bakışı.....	19
2.9. Özerklikle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI.....	23
3.1. Psikolojik Dayanıklılık.....	23
3.1.1. Dayanıklılık Kavramı.....	23
3.1.2. Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler.....	27
3.2. Kobasa'nın Dayanıklılık Modeli.....	27
3.2.1. Bağlanma.....	27
3.2.2. Meydan Okuma.....	28
3.2.3. Denetim.....	28
3.3. Richardson'un Dayanıklılık Kuramı.....	28
3.4. Dayanıklılığın Oluşması İçin 10 Temel Yol.....	29
3.5. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE TEKNİKLERİ.....	37
4.1. Araştırmanın Modeli.....	37
4.2. Araştırmanın Örnekleme.....	37
4.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	37
4.3.1. Kişisel Bilgi Toplama Formu.....	37

4.3.2. Özerk İşlevsellik Ölçeği.....	37
4.3.3. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	38
4.4. Veri Analiz Teknikleri.....	38
BEŞİNCİ BÖLÜM: BULGULAR ve SONUÇ.....	39
BULGULAR.....	39
SONUÇ ve TARTIŞMA.....	49
ÖNERİLER.....	61
KAYNAKÇA.....	62
EKLER.....	-
ÖZGEÇMİŞ.....	-

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo-1: Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik bilgileri tablosu	41
Tablo-2: Kadın ve erkek bireylerin özerklik düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu	42
Tablo-3: Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete yönünden karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu	42
Tablo-4: Bireylerin özerklik düzeylerinin medeni durumu açısından karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu	43
Tablo-5: Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni durumu açısından karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu	43
Tablo-6: Yaş grupları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri	44
Tablo-7: Yaş grupları farklı bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	44
Tablo-8: Yaş grupları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının betimsel istatistikleri	45
Tablo-9: Yaş grupları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	45
Tablo-10: Sosyoekonomik durum algıları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri	46
Tablo-11: Sosyoekonomik durum algıları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	46
Tablo-12: Sosyoekonomik durum algıları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri	47
Tablo-13: Sosyoekonomik durum algıları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu	47
Tablo-14: Eğitim durumları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri	48

- Tablo-15:** Eğitim durumları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu 48
- Tablo-16:** Eğitim durumları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri 49
- Tablo-17:** Eğitim durumları farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu 49



EKLER LİSTESİ

EK-A: Kişisel Bilgi Toplama Formu

EK-B: Özerk İşlevsellik Ölçeği

EK-C: Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği



ÖNSÖZ

Tez çalışma konusunu seçerken, gündelik hayatımızın seyrinde önemli dokunuşlara sahip olabilecek, kişisel gelişim serüvenimizde önemli bir alan işgal edebilecek ve en önemlisi alan çalışmalarında henüz işlenmemiş güncel bir konu seçmeye gayret ettim. Bu anlamda güncel psikoloji literatüründe sık dokunun Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık kavramlarını beraber incelemeye karar verdim. Literatür tarama esnasında kuşkusuz zorlandığım en önemli iki durum; birincisi İki önemli kavramın güncel olması, ikincisi ise kaynakların sınırlı ve çoğunun yabancı olması.

Bu zorlu çalışma sürecinde her türlü desteği ve yardımıyla yanımda olan sevgili eşim Suna ERNAS'a, klinik psikolojisi alanında yüksek lisans yapmamda desteği ve emeği olan değerli ablam Esmihan ÇELİK'e ve değerli yiğenim Namık ERNAS'a, manevi destekleriyle değerli babam ile anneme ve araştırmamın en başından konu seçiminden çalışmanın tamamlanmasına kadar olan süreçte olumlu yönlendirmesi ve yardımlarından dolayı sayın danışmanım Prof. Dr. Ahmet Ertan TEZCAN'a teşekkür ediyorum.

Şakir ERNAS

GİRİŞ

Güncel psikoloji literatüründe adını sıkça duyuran bireyin özerkliği konusu birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır^{1 2}. Özerklik, bireylerin sağlıklı bir kimlik ve kişilik geliştirmelerinin temel yapısı olarak görülmüştür. Özerklik, bireyin kendisini başkalarına fark ettirmesi, başkalarına kendi ihtiyaçlarını duyurması ve gerektiğinde kendi haklarını koruması ile ortaya çıkmaktadır. Özerk bireyler karar verirken, verdikleri kararın ne demek olduğunu bilen ve buna nasıl ulaşacaklarını bilen bireylerdir. Özerk bireylerin öne çıkan özellikleri; kararlar alabilen ve aldıkları kararları hayata geçirebilen, kendi yaşamları üzerinde kontrol sağlamayı ve kendilerini düzenlemeyi başarabilenlerdir³. Dornbusch ve arkadaşları özerkliğin sorumluluk almak ve bağımlı olmaktan kurtarmak olduğunu ifade etmişlerdir⁴.

Clement, özerklik kavramının olumlu ve olumsuz olmak üzere iki öge barındırdığını ifade eder. Özerkliğin olumsuz ögesine göre, özerklik karar verdiğinde herhangi bir baskı altında kalmadan özgürlük barındırması gerekir. Olumlu ögesine göre ise özerklik için yalnızca “kendi için seçmek” yetmez; aynı zamanda seçilenin üstüne eleştirel ya da yansıtıcı düşünme zorunluluğunu gerektirir⁵. Özerklik yalnızca bireysellikle elde edilmez. “Gerçekte, özerk olmayı öğreniriz ve bu yeterliliği diğerlerinden izole edilerek değil de diğerleriyle ilişkilerle öğreniriz”⁶.

Pozitif psikolojinin en fazla araştırmalara konu olmuş güncel kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılık tez kapsamında araştırılan bir diğer kavramdır. Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı sarsıcı olaylar karşısında kontrolünü kaybetmeden üstesinden gelip hayatına devam edebilmesi için psikolojik uyum içinde olması olarak ifade edilir⁷. Rutter, psikolojik dayanıklılığı bireyin maruz kaldığı sorunla

¹ Ceren Musaağaoğlu, "Ergenlik Sürecinde Özerkliğin Gelişimi İle Algılanan Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler", *Türk Psikoloji Dergisi*, 2005, 20, 55, 79-94, s. 80-84.

² Ümit Morsünbül, "Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi", Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, s. 41-62 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

³ Edward L. Deci and Richard M. Ryan, "The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior", *Psychological Inquiry*, 2000, Vol 11.4, 227-268, p. 241-253.

⁴ S. M. Dornbusch et al., Family Decision Making and Academic Performance in A Diverse High School Population, *Journal of Adolescent Research*, 5, 143-160, 1990; aktaran Banu Yazgan İnanç vd., *Gelişim Psikolojisi*, Pegem Akademi Yayınları, İstanbul, 2007, s. 236.

⁵ Grace Clement, *Care, Autonomy and Justice: Feminism and The Ethic of Care*, Westview Press, Colorado, 1996, p. 135.

⁶ Clement *a.g.e.* p.135.

⁷ Xiaonan Yu and Jianxin Zhang, "Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connordavidson Resilience Scale (CD-RISC) With Chinese People", *Social Behavior and Personality*, 2007, 35, 1, 19-30, p. 19-22.

baş edebilmesi ve bu olumsuz durum karşısında olumlu bir psikolojik uyumun bir arada olması olarak belirtmektedir⁸.

Psikolojik dayanıklılık bireyin çocuklukta yaşadığı tüm olumsuz koşullara rağmen yetişkinlikte daha iyi bir şekilde hayatını sürdürebilmesini sağlamaktadır. Bireyin etrafındaki stres verici koşullara rağmen günün olumlu sürdürülmesini ya da travmatik bir olaya rağmen bireyin kendi sağlığını kazanmasını teşvik eder⁹. Begun (1993) psikolojik dayanıklılığın “zorluklarla, stresle ve kayıplarla mücadele etme becerisi olarak tanımlanabileceğini” belirtmiştir¹⁰. Joseph (1994), psikolojik dayanıklılığı, insanların sıkıntılarla mücadele ederken ve yaşam koşullarının gerektirdiği değişikliklere başarılı bir şekilde uyum sağlarken sergilenen tutum, baş etme davranışı ve kişisel bir güç olarak değerlendirir¹¹.

Her birey yaşadığı sıkıntı sonucunda değişik tepki vermektedir, kimileri yaşam şartlarının üstesinden gelirken kimileri ise benzer şartların üstesinden gelemeyerek psikolojik rahatsızlıklar yaşamaya başlayabilirler. Psikolojik dayanıklılık, kötü olaylar ve durumlar karşısında direnç ve çaba gösterme olarak tanımlanmaktadır^{12 13}. Bu kavram bir kişilik özelliği değildir. Genel tanımlamalara göre bir yetenek olarak görülen psikolojik dayanıklılık sıkıntı yaratan yaşam koşulları, mutsuzluk ve stresle başarılı bir şekilde baş etme olanağı sağlamaktadır¹⁴. Ancak bu gibi stresli durumlarla baş etmede önemli rol oynayan ve psikolojik dayanıklılık düzeyinde değişiklik sağlanmasında etkili olabilecek bir diğer kavram da özerklik kavramıdır. Özerklik düzeyi yüksek olan bireyin, önyargı ve toplumsal öğretilerden arınmış olup, kendi olması bu sebeple psikolojik dayanıklılık düzeyine olumlu şekilde etki etmesi beklenebilir.

Bireylerin kötü ve üzücü olaylar karşısında direnç ve çaba göstermeleri onların psikolojik olarak ne kadar dayanıklı olduklarını ortaya koymaktadır. Bireylerin yaşam boyunca karşılaştıkları bu olumsuz olaylara karşı daha dirençli ve dayanıklı olmaları

⁸ Michael Rutter, “Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding”, *New York Academy of Science*, 2006, 1094, 1-12, p. 1–10.

⁹ Eyüp Çelik ve Gönül Öziş, Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2016, s. 50-53 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰ Audrey L. Begun, "Human Behavior and The Social Environment: The Vulnerability, Risk, and Resilience Model", *Journal of Social Work Education*, 1993, 29, 1, 26-35, p. 28.

¹¹ Pleck H. Joseph, "Risk, Resilience and Development: The Multiple Ecologies of Black Adolescents in The United States", *Stress, Risk, and Resilience in Children and Adolescents: Processes, Mechanisms and Interventions*, 1994, 44, 147-181, p. 157-161.

¹² Roberta R. Greene, "Holocaust Survivors: A Study in Resilience", *Journal of Gerontological Social Work*, 2002, 37, 3-18, p. 7-8.

¹³ Xiaonan Yu and Jianxin Zhang, “Factor Analysis and Psychometric Evaluation of The Connordavidson Resilience Scale (CD-RISC) With Chinese People”, *Social Behavior and Personality*, 2007, 35, 1, 19-30, p. 19-22.

¹⁴ Rutter, *a.g.e.* p. 1–10.

için özerklik düzeylerinin yüksek olmasının önemli rol oynayacağı ve dayanıklılığın olumlu yönde gelişmesine etki edebileceği düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, travmatik olaylarla karşı karşıya gelen bireylerde görülmektedir, özerklik ise, dışarıdan kontrole ve belirlenmeye izin vermeyen, kendi hayatı kendi kontrolünde olan kişi olarak tanımlanır ve bu nedenle özerklik bireylerin travmatik ve stresli anılarıyla daha iyi mücadele etmesini sağladığı düşünülmektedir. Bu nedenle bireylerin özerklik düzeylerinin ne seviyede olduğu ve psikolojik dayanıklılık ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu belirlemek son derece önemlidir.

İnsan günlük yaşamında birçok olumsuz durum, duygu ve düşünce ile karşılaşmaktadır. Karşılaşılan bu durumlar depresyon, kaygı ve stres yaratan deneyimler, bireylerin ruh hali üzerinde önemli sorunlara yol açabilmektedir. Özerklik ve psikolojik dayanıklılık bireyin ruh sağlığını devam ettirmesinde etkili olabilen iki önemli değişkendir. Literatürde özerklik ve psikolojik dayanıklılık hakkında çok sayıda çalışma olmasına karşın bu iki kavram arasındaki ilişkiyi açıklayan ve inceleyen çalışmaya rastlanılmamış olması bu çalışmayı daha da önemli kılmaktadır. Araştırmalarda çalışmaların önemli bir kısmı, yetişkinlerin yaşadığı ve strese yol açan olaylara bağlı olarak psikolojik dayanıklılığı ele almaktadır. Ancak özerklik ile psikolojik dayanıklılıkları düzeyleri arasındaki ilişkiyi yaş, medeni durum hali, cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzey değişkenleri ile birlikte geniş bir şekilde ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Araştırma bu konudaki önemli bir boşluğu doldurarak gelecekteki araştırmalara kaynaklık etmesi yönünden oldukça önem arz etmektedir. Özerklik, bireylerin başkalarına bağımlı kalmadan ve onların onayına ihtiyaç duymadan kendi içsel değerlendirmeleri aracılığıyla karar vermelerini etkilerken, psikolojik dayanıklılık ise kişilerin kendilerini tekrar toparlamasını sağlayarak hayatlarının kontrolünü yeniden ele almasını sağlayan bir kişilik özelliği olarak ele alındığında bu iki önemli değişken kişinin ruh sağlığına etkisinin ne kadar önemli olduğunu göz önüne çıkarmaktadır.

Çalışma kapsamında giriş kısmında araştırmanın genel tanımları ve çerçevesi üzerinde durulmuştur. Araştırmanın birinci bölümünde; araştırmanın özellikleri sırayla açıklanmıştır. İkinci bölümde; özerklik kavramının tanımı, özerklik ve motivasyon, özerk kişilik özellikleri, özerklik ve özgürlük kavramları, özerkliği sınıflandırma çalışmaları; Kant'ın özerklik yaklaşımı, Steinberg'in özerklik modeli, Hmel ve Pincus ve Noom'un özerklik yaklaşımları, psikoanalitik ve bilişsel kuramlarına göre özerklik, ve bölümün sonunda ise özerklikle ilgili yapılan araştırmalara detaylı bir şekilde yer verilmiştir. Araştırmanın üçüncü bölümde; psikolojik dayanıklılık kavramı, dayanıklılık etmenleri, Kobasa'nın psikolojik dayanıklılık modeli, Richardson'un dayanıklılık

kuramı, dayanıklılığın oluşması için 10 temel yol, psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar üzerinde durulmuştur. Dördüncü bölümde; yöntem, araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme kullanılan veri toplama araçları, kullanılan kişisel bilgi toplama formu, kullanılan ölçekler ve özellikleri ve veri analizi yöntemi bu bölümde detaylı olarak yer almaktadır. Araştırmanın son bölümünde ise araştırmada kullanılan analizler ile elde edilen bulgular detaylı olarak incelenmiştir ve aynı zamanda araştırmanın sonuçları, tartışması ve önerileri de bu bölümde yer almaktadır.



BİRİNCİ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Problem

İnsan, hayata gözlerini açtığı andan itibaren etrafında olan biteni merakla anlama ve çözme gayreti içindedir. Yaşam dönemleri boyunca kişi, karşı karşıya kaldığı sorunları hayatına sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için onları çözüme kavuşturmasına bağlıdır. Birey karşılaştığı zorluklara karşı kişisel olarak daha öncesinde deneyimlediği sorunlarla başa çıkma tarzlarını geliştirerek baş etmektedir. Bu süreç içinde kişi karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarına karşı durmaya, direnmeye ve üstesinden gelmeye gayret etmektedir. Bireyin karşı koyduğu direnme şekli kişiden kişiye değişmektedir. Bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında psikolojik olarak dayanmaya çalışması, kişinin kendini tanıması ve kişisel özelliklerini keşfedip, özerk davranması; isteyerek seçim yapma, kararlarını hiç bir etki altında kalmadan kendi alması sorunlara karşı koymada önemli bir etkiye sahiptir.

Bireyin maruz kaldığı sorunlarla etkin olarak baş edebilmesi kendi iradesiyle seçim yapma ve karar alabilmesine bağlıdır. Bu açıdan bireylerin özerk olma düzeylerinin yüksek olmasında psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması önemli bir etkiye sahiptir.

Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık düzeyleri farklı olan bireyler demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzeyi) yönünden anlamlı bir ilişki sergilemekte midir?

1.2. Alt Problemler

1) Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri birbiriyle anlamlı düzeyde ilişkili midir?

2) Kadın ve erkek bireyler özerklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

3) Kadın ve erkek bireyler psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

4) Evli ve bekar bireyler özerklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

5) Evli ve bekar bireyler psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

6) Bireylerin eğitim durumları özerklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

7) Bireylerin eğitim durumları psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

8) Sosyoekonomik durumları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

9) Sosyoekonomik durumları farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

10) Bireylerin yaş gruplarına göre özerklik düzeyleri anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

11) Bireylerin yaş gruplarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

1.3. Hipotezler

H0: Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1: Bireylerin özerklik düzeyleri yüksek çıktıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de yüksek çıkar.

H2: Psikolojik dayanıklılık düzeyleri artan bireylerin özerklik düzeyleri de artar.

H3: Özerklik düzeyleri düşük olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri de düşük olur.

H4: Psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşük olan bireylerin özerklik düzeyleri de düşük olur.

H5: Özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bireylerin yaşlarına göre farklılık sergilemektedir.

H6: Özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bireylerin cinsiyetlerine göre farklılık sergilemektedir.

H7: Özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bireylerin medeni durumlarına göre farklılık sergilemektedir.

H8: Özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bireylerin eğitim durumlarına göre farklılık sergilemektedir.

H9: Özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bireylerin sosyoekonomik durumlarına göre farklılık sergilemektedir.

H10: Özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri bireylerin yaşlarına göre anlamlı bir farklılık sergilememektedir.

H11: Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri cinsiyetleri yönünde anlamlı bir farklılaşma sergilememektedir.

H12: Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri medeni durumları yönünden anlamlı bir farklılaşma sergilememektedir.

H13: Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri eğitim seviyeleri yönünden anlamlı bir farklılaşma sergilememektedir.

H14: Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri sosyoekonomik durumları yönünden anlamlı bir farklılaşma sergilememektedir.

1.4. Amaç

Bireyin özerklik düzeyinin sorunlara karşı direnmesinde ortaya çıkan psikolojik dayanıklılık düzeyine nasıl bir etkide bulunduğunu ve bu etkinin ne tür (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzeyi) değişkenlere bağlı olarak nasıl ortaya çıktığını açıklamaya yönelik bir çalışmadır. Bu araştırmanın temel amacı özerklik ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bireylerin özerklik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, medeni durum, sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla demografik özelliklere göre farklılaşma durumlarını tespit edilmeye yöneliktir.

1.5. Önem

Özerklik ve psikolojik dayanıklılık kavramları bireyin hayatında önemli rol oynayan kavramlardır. Psikolojik dayanıklılık bireylerin hayatlarında başarılı ve mutlu bir şekilde devam etmesi için bireylere motivasyon, güç ve ilham vermektedir. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan bir bireyin psikolojik rahatsızlıklarla karşı karşıya gelme olasılığı düşük olduğu düşünülmektedir. Stres sonucunda birey anksiyete, depresyon ve buna benzer diğer psikolojik belirtilere karşı karşıya gelmiş ise, bu birey bununla nasıl baş etmesi gerektiğini bilir.

Özerklik kavramı ise bireyin kendi hayatına ve diğer insanlara karşı sorumluluğunun bilincinde olması, kendi hayatındaki rolünü bilmesi, sağlıklı ve kesin kararlar alması ve bağımsız bir kişiliğe sahip olması olarak bilinmektedir. Özerklik kavramının bu özelliği bireyin hayatında olması gereken özelliklerden biri olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda bu her iki değişken bir bireyde olması gereken ideal bir kişiliği temsil etmektedir. Bu bakımdan bireylerin özerklik düzeyleri ve psikolojik

dayanıklılık düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu oldukça önem sarfetmektedir. Yapılan çalışmanın verileri, özerklik değişkenini tespit etmeye yöneliktir ve aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisini ortaya koymaktadır.

1.6. Sayıtlılar

Bu araştırmaya katılan bireyler kendilerine yöneltilen soruları doğru algıladıkları ve içtenlikle cevap verdikleri kabul edilmektedir.

Araştırmaya seçilen örneklemin evreni doğru yansıttığı kabul edilmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları ölçmek istenilen özellikleri doğru ölçecek şekilde, geçerli ve güveniliridir.

1.7. Sınırlılıklar

Bu araştırma kapsamında;

1. İstanbul ve Van İllerinin çeşitli ilçelerinde ikamet eden, yaşları 18-50 arasında değişen farklı meslek gruplarında çalışan kişilerden bireysel olarak elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Elde edilen veriler Özerk İşlevsellik Ölçeği ve Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğiyle sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıdaki gibidir:

Özerklik: Bireyin kendi kendini yönetmesi başka bir deyişle öz yönetim¹⁵.

Psikolojik Dayanıklılık: Dayanıklılık, karşılaşılan travmatik durumların ardından, bireyin kendini toplama ve yeni duruma uyum gösterme kabiliyetidir¹⁶.

¹⁵ John Collier, "What is Autonomy?", *International Journal of Computing Anticipatory Systems: CASY 2001-Fifth International Conference*, 2002, 20, p. 6.

¹⁶ Mahire Olcay Çam vd., "Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde Dayanıklılık ve Yaratıcılık", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2014, aktaran; Bengü Ergenç, Anasınıfı Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Becerileri ve Empatik Eğilim Düzeyleri Üzerindeki Rolü, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s.3-7. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

İKİNCİ BÖLÜM: ÖZERKLİK KAVRAMI

2.1. Özerklik Kavramının Tanımı

Özerklik (autonomy) kelimesi, Yunan kökenli 'autos' (self, kendi) ve 'nomon' (rule, kural) kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur. Türk Dil Kurumu'nca yapılan açıklayıcı tanıma göre; 'Özerk', bir üst organa bağlı olmakla beraber ayrı bir yasayla kendini yönetme yetkisi olan (kuruluş, devlet vb), muhtar, otonom şeklinde tanımlanmıştır. Deci ve Ryan göre özerklik; "seçim kapasitesi ve bu seçimlerin bireyin hareketlerinin belirleyicisi olması" olarak tanımlanmaktadır¹⁷. Başka bir tanımlama ise, "bireyin seçimler konusunda karar verme becerisi ve günlük hayatına, rutin işlerine uygun seçim yapabilmesi" olarak tanımlanmıştır¹⁸. Bir başka deyişle, bir kişi eylemlerini "isteyerek" ve kendisi seçerek gerçekleştiriyor ve bu eylemleri "tamamen onaylıyor" ise o kişi, öz belirleme kuramı kapsamında özerk kabul edilir¹⁹.

Erikson özerkliğin 1-2 yaşlarında yerine getirilmesi gereken en önemli psikososyal gelişim görevlerinden biri olarak utanç ve kuşkudan baş edebilmesi için özerk davranması gerektiğini aktarırken, Freud ise bu durumu bireyin özerk davranmaya çalışırken kişisel yeterliliğiyle ilgili utanç ve kuşku duymasının tuvalet eğitimiyle ilgili olduğunu bildirmiştir²⁰. Peck²¹'in bildirdiğine göre Piagete özerkliği, egonun yönettiği, keyfi ya da mantıklı olmayan dış baskılardan uzak davranış olarak tanımlanmıştır.

Özerklik terimi kelime anlamı olarak, kendi davranışları düzenleme ve yönetme konusunda bir ölçüde bağımsız olma, bir kişinin kendi uyacağı yasayı kendisinin koyması, dış denetleyicinin koyduğu kuralı eleştirmeden kabul etme yerine, kendi kendini yöneten töresel ve tüzel özgürlük olarak tanımlanmaktadır²². Özerklik bu tanımlar dışında davranışı düzenleme becerisi²³, kişinin yaşamıyla ilgili kararlar alma becerisi²⁴, ihtiyaçlarla ilgili hedefleri sürdürme kabiliyeti ve davranışları

¹⁷ Edward L. Deci and Richard M. Ryan, "The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality" *Journal of Research in Personality*, 1985, 19.2, 109-134, p. 119-129.

¹⁸ Edward L. Deci and Richard M. Ryan, *a.g.e.* p. 119-129.

¹⁹ Edward L. Deci and Richard M. Ryan, "The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior", *Psychological Inquiry*, 2000, 11, 4, 227-268, s. 241-253.

²⁰ Banu Yazgan İnanç vd., *Gelişim Psikolojisi*, Pegem Akademi Yayınları, İstanbul, 2007, s. 182.

²¹ Robert F. Peck, et al., "*The Psychology of Character Development*", NY Wiley Press, Oxford, 1960, p. 267.

²² Türk Dil Kurumu, <http://www.tdk.gov.tr/ozerklik>, (Erişim Tarihi: 09.01.2017)

²³ Marc Nook et al., "Autonomy, Attachment and Psychosocial Adjustment During Adolescence: A Double-Edged Sword", *Journal of Adolescence*, 1999, 22.6, 771-783, p. 775.

²⁴ Patricia M. Crittenden, "Toward A Concept of Autonomy in Adolescents with A Disability" *Children's Health Care*, 1990, 19, 3, 162-168, p.162-164.

becerilere ve seçimlere göre idare etme becerisi olarak tanımlanmıştır²⁵. zerlikle ilgili tanımlara genel olarak bakıldığında bazı tanımların bağımlılıktan kurtulmayı bazı tanımların ise seçim yapma, amaç belirleme ve kendi davranış ve düşüncelerini düzenlemeyi vurguladığı grlmektedir²⁶.

2.2. Özerklik ve Motivasyon

Özerklik (z Belirleme) ihtiyacı, içsel gdlemeyi kapsayan önemli bir güdüleyicidir ve yeterlik ihtiyacıyla yakından ilişkilidir. Bir başka ifadeyle içsel güdülenme, yeterlik ve öz belirleme kavramlarıyla ilişkilendirilir²⁷. Deci ve Ryan, bir eylem ancak özerk olarak deneyimlendiğinde içsel güdülenmenin işler durumunda olduğunu; kontroller ve takviye destekler altında bunun işleminin ihtimal dıőı olduğunu belirtmişlerdir²⁸. z Belirleme deyimi, bir eylemi tümüyle istemek, seçmek ve kişisel onay almak anlamında kullanılır. Bireyler, içsel ya da dışsal bir baskı altında olmadan, bağımsız olarak bir deneyim yaşama beklentisi içindedir²⁹. Özerklik, kişinin eylemlerinin kontrol edildiği ya da o eylemlerde bulunmaya zorlandığını hissetmesi yerine, eylemlerinde kendi adına karar verebilmesidir. z belirlemeye sahip olabilmek için birey etrafındaki her türlü etkenleri yönetme becerisine sahip olmalıdır. Aksi taktirde birey, etrafındaki bu etkenler tarafından yönetilir ya da kontrol edilir. Kontrol gereksinimi, öz belirleme gereksinimi ile aynı olmasa da yine de yakından alakalıdır. Deci, birey için işlevsel olan içsel ihtiyacın vreyi kontrol etme gereksiniminden çok, öz belirleme yani "tercih yapma" gereksinimi olduğunu ifade etmiştir³⁰. Kontrol, bireyin davranışı ve davranışın sonucu arasındaki beklenmedik, tesadüfi durumları kapsamaktadır, öz belirleme ise bireyin davranışını başlatmasındaki özgürlüğü simgelemektedir. z belirlenmiş olan bir bireyin, içsel güdülenmesi artarken, belirlenmeyen bireyin ise içsel güdülenmesini zayıflatır. Birey, ne zaman kendi davranışlarının nedeni olarak kendini görürse, işte o zaman kendini içsel olarak

²⁵ John Helming FM, et al., "Linking Farm and Market Models to Analyse The Effects of the EU Nitrate Directive for the Dutch Agricultural Sector", **2005 International Congress, August 23-27, European Association of Agricultural Economists**, Denmark, 2005, p. 2-16.

²⁶ Yalçın zdemir ve Figen ok, "Ailede zerk-İlişkisel Benlik leklerinin Lise ğrencileri İçin Uyarlanması ve Psikometrik zellikleri", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2011, 4, 36, 152-164, s. 155-158.

²⁷ Edward L Deci and Richard M. Ryan, "The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes", **Advances in Experimental Social Psychology**, 1980, 13, 39-80, p. 42-60.

²⁸ Edward L. Deci and Richard M. Ryan, "The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality", **Journal of Research in Personality**, 1985, 19, 2, 109-134, p. 112-119.

²⁹ Ulrich Schiefele, "The Role of Interest in Motivation and Learning", **Intelligence and Personality: Bridging The Gap in Theory and Measurement**, 2001, p. 163-194.

³⁰ Edward L. Deci, **The Psychology of Self-Determination**, Free Press, Toronto, 1980, p. 110-117.

motive olmuş hisseder. Bireyin, davranışı için kendisi dışında bir nedenler odağı algılaması ise, kendini dışsal olarak motive olmuş hissetmesini sağlar³¹.

2.3. Öz Belirleme (Kendini Belirleme) Kuramı Yönünden Özerklik

Öz belirleme kuramı (Self Determination Theory) Deci ve Ryan tarafından ortaya atılmış bir güdülenme ve kişilik kuramıdır. Kuram birey ve toplumların sağlıklı gelişimini sağlayan şartları oluşturarak bireyin iyi olma güdüsüne katkı sağlamayı amaçlamaktadır³². Öz belirleme başka bir ifadeyle bireyin kendi kişisel inanç ve değerler yargılarıyla belirlenmesi bireyin kararlarını kendi başına vermesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kuramda, olan üç temel psikolojik ihtiyaçtan söz edilmiştir. Bu ihtiyaçların karşılanması bireylerin gelişimlerine ve ruh sağlıklarına olumlu katkılar sağlamaktadır³³.

Öz Belirleme Kuramına göre bütün kültürlerdeki insanların temel ihtiyacı özerklik ihtiyacıdır. Rafaeli ve arkadaşları, karşılanmamış ihtiyaçların sonucu olarak erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi ile anne baba tutumları arasında özerklik ihtiyacının bireyin şemalarıyla ilişkili olduğunu bildirmişlerdir³⁴. Ryan ve Deci'e göre özerklik içsel süreçlerle ilişkili olup bireyin kendi davranışlarını kendisinin başlatması ve sürdürmesi olarak ifade edilmektedir.

Bireylerin bir diğer ihtiyacı olan yeterlilik ihtiyacı bireyin çevresiyle kurduğu ilişkide etkili olduğunu hissetmesi olarak tanımlanır. Yeterlilik ihtiyacı arzu edilen sonuçlara ulaşmada etkili olmak ve sorunlarla baş ederken etkili olmakla alakalıdır. Yeterlilik duygusunu yaşayan bireyler amaçlarına başarılı bir şekilde ulaşacaklarına inanmaktadırlar³⁵. Yeterlilik ihtiyacı, bireyin hedeflere ulaşmasını ve istenmeyen sonuçları engellemeyi sağlayan kişisel yeterliliğe olan ihtiyacını kapsar.

Öz belirleme kuramına göre bireylerin son ihtiyacı ise ilişkisellik ihtiyacıdır. İlişkisellik, başkalarının desteğine ve rehberliğine olan güven anlamına gelmektedir. Öz belirleme kuramına göre ilişkiselliğin karşıtı bağımsızlıktır³⁶. İlişkili olma ihtiyacı başkalarıyla bağlantı içinde olmayı içerir ve insanlara özen göstermeyi

³¹ Richard DeCharms, *Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior*, Academic Press, New York, 1968, p.12-24.

³² Edward L. Deci and Richard M. Ryan, "The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality" *Journal of Research in Personality*, 1985, 19, 2, 109-134, p. 112-124.

³³ Zeynep Cihangir Çankaya, "Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2009, 4, 31, 23-31, s. 24.

³⁴ Eskhol Rafaeli vd., *Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler*, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2013, s. 17-21.

³⁵ Çankaya, *a.g.e.* s. 24.

³⁶ Ümit Morsünbül, "Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi", Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, s. 41-62, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

kapsamaktadır. Ayrıca bu ihtiyaç bireylerin yaşamlarından doyum almalarını, duyarlılığı, sosyal ve duygusal kabulü de kapsamaktadır³⁷.

2.4. Özerk Kişilik Özellikleri

Bireyin özerkliği, özellikle kişilik, gelişim ve sosyal psikoloji gibi alanlarda çok vurgulanan bir kavramdır. Otonomi; kişinin kendini yönetmesi, özgürlük hakları, mahremiyeti, bireysel seçimi ve bireyin kendi iradesini izleme özgürlüğü ayrıca hareketlerde ve davranışlarda bağımsızlık anlamına da gelmektedir. Özerklik yerine kullanılan tanımlar arasında, kendini saptama, serbestlik, bağımsızlık, seçme ve eylemde bulunma özgürlüğü, karar kontrolü, hedefe yönelik davranışlar olarak belirlenen otonomi-özerklik (autonomy); bağımsızlık (independence), girişkenlik (assertion), bağlanımsızlık (detachment), denetim odağı (locus of control), kendini ayarlama (self-monitoring), kendine güvenmek (self reliance), özgürlük (freedom), mahremiyet (privacy), kendi kendine yetebilmek (self sufficiency), bireysel başarı (individual achievement) bulunmaktadır. Özerk bireyler, eylemleri engellendiğinde, kendilerini özgür hissetmediklerinde ve başatmede sorun yaşadıklarında kolayca depresyon yaşayabilmektedirler^{38 39}.

Otonomik bireyler eşlerinin kontrolüne girmekten kaçınmak için daha mesafeli davranışlar sergileyebilirler. Bu kişilerin bağımsız, diğer kişileri eleştiren, soğuk, başkalarına karşı sevgi göstermeyen, tartışma olduğunda kayıtsız kalan, durumdan kaçmaya çalışan, ihmalkar ve çekingen tavırlı olduklarını belirtmiştir. Bu özelliği olan bireyler, amaçları olan ve bu amaçları engelleyenlere karşı tutucu davranışlara başvururlar^{40 41}. Bağımsız ve kendini eleştiren kadınların, eşlerine karşı daha düşmanca davranmalarına karşın sevgilerini göstermelerinin yetersiz, ayrıca kız arkadaşlarıyla ilişkisinde paylaşımının daha az olduğu bildirilmektedir. Bu kişilerin özgüveni düşük, zarar göreceklere beklentisiyle ilişkilerinden doyum almalarının zor olduğu belirtilmiştir. İntrojektif kişilik yapısı da otonomik kişilik tipi ile yakından alakalıdır. İntrojektif depresyon durumunun en önemli özelliği öz eleştiride bulunmak,

³⁷ Torben Juul Andersen, "Strategic Planning, Autonomous Actions and Corporate Performance", *Long Range Planning*, 2000, 33, 2, 184-200, p.186-195.

³⁸ Halime Doğan, "Evli Bireylerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleriyle Evliliklerinde Çatışma Yaşama Durumları Arasındaki İlişki", Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2010, s. 35-39 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³⁹ Meltem Tosyalı, "Evli Bireylerde Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2010, s.8-18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴⁰ Toru Sato, "Sociotropy and Autonomy: The Nature of Vulnerability", *The Journal of Psychology*, 2003, 137, 5, 447-466, p. 449-457.

⁴¹ Tosyalı, **a.g.e.**, s. 8-18.

değersizlik, aşağılanma, başarısızlık ve suçluluk duygularıdır. Bu tür insanlar, kendilerini acımasızca değerlendirip eleştirirler. Başarılı ve mükemmel olabilmek için mücadele ederler, kendilerinden beklentileri çok yüksektir, rekabet duygusu ile çok çalışırlar. Otonomik kişilik özellikleri yönünden bakılırsa, otonomik özellikleri fazla olan insanlar için, başarılı ve mükemmel olmak önemlidir^{42 43 44}.

2.5. Özerklik ve Özgürlük

Özgürlük ve özerklik kişisel hayatımızın seyrinde öznel iyi olma durumumuz üzerinde rol oynayan iki önemli kavramdır. Seçme özgürlüğü ise özgürlük ve özerklikten doğar. Fromm özgürlüğü, bireyin kendisini çevresine bağlayan göbek bağından ne düzeyde kurtarmışsa, o düzey kadar özgürdür⁴⁵. Seçme özgürlüğü bireyin kendini ifade etme değerini ortaya koyma açısından önemlidir. Kant, seçme özgürlüğün aslında özerklik dışında başka bir şey olmadığını bildirmiştir⁴⁶. Kendimizi ifade edişimiz aslında kim olduğumuzu, neye değer verdiğimizi yansıtır. Eylemde bulunduğumuz her davranış özerkliğimizin ve kendi kendimizi belirleme duygumuzun sonucudur. Seçim olgusu aslında bize özerkliğimizi gösterme ve kendi kişiliğimizin mizacını sergileme imkânı verir. Yasal ve ahlaki sistemimiz özerkliğe adanan değere dayanır. Özerklik, davranışlarımızdan ahlaki ve yasal olarak sorumlu oluşumuzun meşrutiyetini sağlar. Varsaydığımız özerkliğimiz sebebiyle başarılarımız takdire değer kabul edilirken, başarısızlıklarımızdan dolayı da suçlanırlar. Özerklik kavramına siyasal, ahlaki ve sosyal bağımlılığımız yanında; özerklik duygusunun psikolojik olarak ruhsal halimiz üzerinde de çok önemli bir etkiye sahiptir. Çevremizde olan biten üzerinde denetim sahibi olmak ve bunun farkındalığında olmak sağlıklı ruh halimizin devamı için oldukça önem arz etmektedir. Seçim yapabilmek, bireyin hayatında karşılaştığı durumlara karşı aktif ve etkin olarak katılımını gerektirir. Bu durum bireyin sağlıklı ruh hali için önemlidir. Bireylerin seçim yapabilmeleri onların daha az çaresizlik yaşamalarını sağlar. Fakat bu durum bir paradoksa yol açar. Bu paradoks iki farklı şekilde izah edilebilir: İlki seçim ve denetim yaşantıları giderek artmakta ve

⁴² Halime Doğan, "Evli Bireylerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ile Evliliklerinde Çatışma Yaşama Durumları Arasındaki İlişki", Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2010, s. 35-39. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴³ Ahmet Çetin, "Yaşlılarda Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özellikleri ile Depresyon, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2008, s. 2-44 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴⁴ Meltem Tosyalı, "Evli Bireylerde Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2010, s.8-18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁴⁵ Eric Fromm, **Özgürlükten Kaçış**, Say Yayınları, Çev. Şemsa Yeğin, İstanbul, 2016, s. 41.

⁴⁶ Immanuel Kant, **Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi**, Çev. İoanna Kuçuradi, Türkiye Felsefe Kurumları Yayınları, Ankara, 1995, s. 50-53.

derinleşmektedir ancak buna rağmen seçim ve denetime yönelik beklentiler de bu deneyimleri karşılayacak oranda artmaktadır. Özerkliğin önünden kaldırılan engel, henüz aşılamamış olan engelleri daha da hoşnut olmayan bir hale getirmektedir. Denetime yönelik beklentiler ve umutlar, denetimin gerçekliğiyle örtüşmemektedir. İkinci açıklama ise, daha çok tercih yapabilme durumunun her zaman daha çok denetim anlamına gelmemesidir. Ne zaman seçim yapılacağına karar vermek, belki de yapılacak en önemli seçimdir. Seçim yapabilme ve özerklik yönünden incelediğimizde ise sosyal bağların özgürlüğü, seçimi ve özerkliği sınırladığını ve azalttığını belirtmek gerektiğidir⁴⁷.

2.6. Özerkliği Sınıflandırma Çalışmaları

Özerklik kavramının felsefi, siyasi ve psikolojik olarak çok sayıda farklı alanda kullanılmasından dolayı bu kavramın açıklanmasına ve yapılan tanımlamalara bakıldığında özerkliğin çok farklı boyutlarıyla ele alındığı, özerkliğin tanımlanması ve sınıflandırmasında bir birlik olunmadığı görülmektedir.

2.6.1. Kant'ın Özerklik Yaklaşımı

Özerklik kavramsal olarak siyasi, psikolojik ve etik gibi birçok farklı boyutta ele alınmıştır. Özerklik psikolojik olarak kendi kendini denetleyebilmeyi, gerçekçi karar verme becerilerine ve yeterliliğine sahip olmayı, bu yönden olumsuz durumlardan uzak durabilmeyi ifade eder. Etik anlamda özerkliği açıklayan diğer bütün yaklaşımlarda sorumluluk taşımanın koşulu olarak kabul edilmesine rağmen bazıları özerklik kavramını psikolojik boyutuna, bazıları da metafizik boyutuna dayandırmaktadır. Kant, özerkliği ele alan ilk felsefecilerden biridir. Kant'ın özerklik konusundaki görüşleri kendi felsefi görüşlerinin ana temelleri üzerindedir. Özerkliğin zarar görmesi veya en ufak bir sarsılma yaşaması durumunda bütün sistemin etkilenmesi demektir. Bu durumdan dolayı, bu zincirleme ilişkiyi idrak etmek için Kant'ın özerklik (otonomi), yaderklik (heteronomi), ahlâk yasası ve istemenin özerkliği kavramlarına bakmaktan geçer. Kant'ın özerkliği, salt ahlâklılığın değil, "insanın ve her akıl sahibi varlığın değer temelidir". Kant'a göre, "ahlâk yasası, özgür bir isteme olarak insanın istemesinin özerkliği üzerinde temellenir". Özerk olmak ise, etrafta olup bitenin etkisinden kalmadan, olağan duruma ait ilgi, istek, arzu ve eğilimden arınmış

⁴⁷ Barry Schwartz, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, Ecco Press, New York, 2004, p. 9-225.

bir şekilde olmayı ve istemeyi ifade eder. Bu duruma göre, duyular dünyasının kanunlarına bağımlı olmak yaderklik iken, duyular üstü dünyanın kanunlarına bağlı olmak özerkliliktir. Kant, “İstemenin özgürlüğü özerklikten başka ne olabilir?” diye sorduğunda bunu anlatmaya çalışıyor. Kant, istemenin özerkliğini ise “istemenin kendi kendine bir yasa olma özelliği” olarak alır. Eğer isteme “kendi dışına çıkıp nesnelere herhangi birinde yasayı ararsa, hep yaderklik olarak ortaya çıkar”⁴⁸. Bundan dolayı yaderklik, özerkliğin zıttı veya özerklik yokluğunu izah eder. Bir taraftan ahlâk yasası her türlü içerikten bağımsız olarak belirlenecek ki, Kant bu bağımsızlığa olumsuz anlamda özgürlük diyor, öte yandan ise kanun getiricinin kendi kendine kanun getirmesi sonucu ortaya çıkacak veya belirlenecektir. Bu ikinci durum ise olumlu anlamda özgürlüğü izah eder. Durum bu olunca “ahlâk yasası saf pratik aklın özerkliğinden, yani özgürlüğün özerkliğinden” meydana gelmiş olur. Anlaşıldığı üzere, Kant’a göre özerk insan hiçbir dışsal denetime bağlı ve bağımlı olmadan, aynı zamanda da bütünüyle içsel gelen bir güdüyle ahlâk yasasını aramalıdır. Kant bu özerklik yaklaşımını iki temel koşulu olan olup bitenden bihaber, ilişkisiz, metafizik bir “ben” yaklaşımına dayandırır⁴⁹.

2.6.2. Steinberg’in Özerklik Yaklaşımı

Steinberg özerkliğe yönelik çalışmalarında üç farklı özerklik boyutundan bahseder; duygusal özerklik, davranışsal özerklik ve değer özerkliğidir⁵⁰.

2.5.2.1. Duygusal Özerklik

Duygusal özerklik bireylerin daha önceki gelişim dönemlerine oranla daha az anne babaya bağımlılık göstermesiyle birlikte bireyin ergenlik döneminde belirginleşmeye başlamaktadır. Daha önceki gelişim süreçlerinde anne baba birey için vazgeçilmez ve tüm doğruların kaynakları olarak görülür, anne baba mükemmel olarak algılanır ve birey her ihtiyaç duyduğunda anne babadan yardım bekler. Ergenlik dönemine girilmesiyle birlikte bireylerin anne babaya yüklemiş oldukları mükemmellik etiketi kaldırılır ve anne babaların her sorunda başvuru ve her şeyi bilen kimseler olmadığına dair farkındalık oluşur, böylelikle bu farkındalık sonrasında

⁴⁸ Immanuel Kant, *Ahlak Metafizikinin Temellendirilmesi*, Çev. İoanna Kuçuradi, Türkiye Felsefe Kurumları Yayınları, Ankara, 1995, s. 50-59.

⁴⁹ Immanuel Kant, *Pratik Aklın Eleştirisi*, Çev. İoanna Kuçuradi vd., Türkiye Felsefe Kurumları Yayınları, Ankara, 1999, s. 38-143.

⁵⁰ Ümit Morsünbül, “Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, s. 45-46 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

ergen duygusal olarak başkalarına bağlanmayı öğrenir ve anne babalarını sadece anne baba gibi değil bir insan gibi görmeye başlar⁵¹.

2.6.2.2. Davranışsal Özerklik

Davranışsal özerklik, kendi kendine davranışta bulunma olarak ifade edilmektedir. Erikson'a göre başarılı psikososyal gelişmenin ikinci aşaması olan ve 1,5 -3 yaş arası dönemini kapsayan özerkliğe karşı utanç ve kuşku döneminde birey, kendi başına bir takım davranışları bir organizasyonla yapma ve direk davranışlarını yönetme becerisi kazanmaktadır. Bu beceri bireye özgürlük duygusu kazandırır ve özerklik ve özgüveni de etkiler⁵². Özerklik konusunda çalışan diğer araştırmacılar, davranış özerkliğinin Erikson'un (1963) bahsettiğinin aksine ilk çocukluk döneminde değil, orta çocukluk döneminde geliştiğini ifade etmektedirler. Bireyin gözlenebilen açık seçik davranışlarından özerklik gelişimi kolayca fark edilebildiğini ifade ederler⁵³.

2.6.2.3. Değer Özerkliği

Steinberg tarafından ele alınan değer özerkliği konusu başkalarının isteklerine direnmekten çok siyasi, ahlaki, ideolojik ve dinle ilgili konularda fikirler geliştirmeleri ile alakalıdır. Değer özerkliği doğru ve yanlış ile neyin önemli veya önemsiz olduğuna ilişkin ilkelere sahip olmayı kapsamaktadır⁵⁴. Değer özerkliğinin gelişiminde rol oynayan bir diğer etken de duygusal ve davranışsal özerklik kazanılmış olma durumudur. Duygusal ve davranışsal bağımsızlık kazanmış bireyler daha sonraki süreçte değer özerkliği de kazanmaya başlarlar⁵⁵.

2.6.3. Hmel ve Pincus'un Özerklik Yaklaşımı

Özerklik kavramının gelişiminde önemli katkıları olan Hmel ve Pincus, özerkliği üç alt boyutla ele almışlardır.

⁵¹ Yaşar Yılmaz, Anne-Baba Tutumları ile İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Özerkliklerinin Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007, s. 21 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵² Erik H. Erikson, *Childhood and Society*, W.W. Norton Company, New York, 1950, p.159-256.

⁵³ Troy E. Beckert, "Fostering Autonomy in Adolescents: A Model of Cognitive Autonomy and Self-Evaluation", *American Association of Behavioral and Social Sciences*, February, 16, Las Vegas, Nevada, 2005, p.3-15.

⁵⁴ Ümit Morsünbül, Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, s. 41-62 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁵⁵ Yılmaz, **a.g.e.** s. 21.

2.6.3.1. Kendini Yönetmek Olarak Özerklik

Kendini yönetmek olarak özerklik, bireyin kendi kendini yönetmesi olarak ifade edilmiştir. Bu özerklik türünde ayrılma başkalarından ayrı olma ve bağımsız karar verme; birliktelikte ise başkalarıyla birlikte olma ve kararları başka insanlarla birlikte alma durumu ön plandadır. Özerkliği kendi kendini yönetmek olarak ele alan yaklaşımların ana felsefesi bireyin kendi yaşamında kendi kararlarını kendisinin vereceği bir iradeye sahip olmasıdır⁵⁶.

2.6.3.2 Ayrılma Olarak Özerklik

Ayrılma olarak özerkliğin ana felsefesi bireyin bağımsız olabilmesi ve başkalarından ayrı olabilmesi ve kararlarını ayrı olarak alabilmesidir⁵⁷.

2.6.3.3. İncinebilirlik Olarak Özerklik

Özerkliği incinebilirlik olarak açıklayan yaklaşımlar ise özerkliği bir kişilik yapısı olarak ifade etmektedirler. Bu yaklaşımın temeli Beck'in⁵⁸ bilişsel modeline dayanmaktadır. Bu modelde kişiliğin sosyotropik ve otonomik olmak üzere iki boyutu vardır.

1. *Sosyotropik* boyutu baskın olan bireyler daha bağımlı ve toplumla uyum içinde olmaya eğilimli iken,
2. *Otonomik* boyutu baskın olan bireyler daha bağımsız ve bireyleşme eğilimlidir.

2.6.4. Noom'un Özerklik Yaklaşımı

Özerkliği bütüncü yaklaşım ile ele alan araştırmacılardan biri de Noom'dur. Özerkliği bireyin hayatına yön verebilecek tercihler yapması ve hedefler belirlemesi olarak açıklayan Noom (1999), özerkliğin *tutumsal*, *duygusal* ve *işlevsel* olarak üç boyutu olduğunu savunmuştur⁵⁹.

⁵⁶Ümit Morsünbül, Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, s. 41-62 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁵⁷Beverly A. Hmel and Aaron L. Pincus, "The Meaning of Autonomy: On and Beyond the Interpersonal Circumplex", *Journal of Personality*, 2002, 70, 3, 277-310, p. 279-305.

⁵⁸ Morsünbül, **a.g.e.** s. 41-62.

⁵⁹ Marc Noom et al., "Autonomy, Attachment and Psychosocial Adjustment During Adolescence: A Double-Edged Sword", *Journal of Adolescence*, 1999, 22, 6, 771-783, p. 773-779.

2.6.4.1. Tutumsal Özerklik

Farklı seçenekleri belirleyebilmek, karar verebilmek ve hedef koyabilmek gibi süreçleri kapsamaktadır. Bireyin yetenek ve inançlarıyla yakından alakalıdır. Bireyin kendi değer yargılarını geliştirebilmesi ve bireysel hedefler belirleyebilmesi olarak açıklanan tutumsal özerklik boyutu, bireylerin hayatları boyunca yapacakları tercihlerin bilincinde olmayı öğrenmeleri ile başlamaktadır.

2.6.4.2. Duygusal Özerklik

Akranlardan ve ebeveynlerden duygusal olarak bağımsızlaşmayı kapsar⁶⁰. Noom bu kavramı bireyin kendi önceliklerini belirlerken başkalarının fikirlerine başvurursa bile kendi seçim ve amaçlarına güvenmesi olarak tanımlamıştır.

2.6.4.3. İşlevsel Özerklik

Bireyin değerlendirme yapma, strateji geliştirme ve hedefe ulaşmak için strateji geliştirmesi olarak tanımlanmıştır. Bireyin kendine ait yeterlilik ve kontrol algısı arasında bir düzenleme yapmayı gerektiren işlevsel özerklik; bireyin hedeflerini gerçekleştirmede strateji geliştirme yeteneği olarak da tanımlanabilir. İşlevsel özerklik bir davranış düzenleme olarak da tanımlanabilir. İşlevsel özerklik, harekete geçmek için bilişsel hazırlık, bağımsızlık ve kişisel kontrolle yakından ilgilidir.

2.7. Psikoanalitik Kuramının Özerkliğe Bakışı

Psikanalitik yaklaşımının özerklik gelişimine bakışı Sigmund Freud'un kızı Anna Freud'un; "ergenler çocukluğunda yaşamış olduğu karmaşa olan Oedipal duygularla başa çıkmak için ebeveynlerinden uzaklaşmayı ve bireyin aile bağlarından ve kontrolünden kopma" görüşlerinden etkilenmiştir⁶¹. Mahler (1963) Özerkliği psikodinamik boyutuyla ele alan ve üçüncü yaşın sonuna doğru ilk bireyselleşme (first individuation) dönemi olarak kavramsallaştıran kişidir. Mahler, bireyin kendisinin diğer bireylerden ayrı bir birey olduğunu ve kendi iradesiyle bağımsız eylemler

⁶⁰ Marc Noom et al., "Autonomy, Attachment and Psychosocial Adjustment During Adolescence: A Double-Edged Sword", *Journal of Adolescence*, 1999, 22, 6, 771-783, p. 773-779.

⁶¹ Yalçın Özdemir ve Figen Çok, "Ergenlikte Özerklik Gelişimi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, 4, 36, 152-164, s. 155.

gerçekleştirebileceğini belirtmektedir⁶². Özerkliği ikinci ayrışma (second individuation) süreci olarak açıklayan diğer psikanalitik kuramcı olan Peter Blos (1979), özerkliği ergenin aileye bağlılığını koruyarak aileden bağımsız bir şekilde bireyselliğini elde etmesi olarak ifade etmiştir. Psikanalitik kuramın öncüleri ve o geleneği devam ettiren temsilcileri önemle üzerinde durdukları bireyleşme süreci ve bireyleşmenin gelişim dönemlerindeki önemi üzerinde durmuşlardır. Psikanalitik kuramcılar özerk olmayı, sağlıklı kişilik gelişimin öncülü olarak genel kabul görmektedir⁶³.

2.8. Bilişsel Kuramının Özerkliğe Bakışı

Özerklik, bilişsel bakış açısına göre amaç, hedef ve istek belirleyen bireyleri kapsamaktadır. Bilişsel özerklik kendine güven duygusu, bireyin kendi yaşamını kontrol edebileceğine dair inancı ve sosyal etkilerden bağımsız olarak karar alabilmesine ait duyguları kapsar⁶⁴. Ayrıca bireyin davranışlarına yön veren değerler de bilişsel yaklaşımı benimseyen araştırmacılar tarafından da ele alınmıştır⁶⁵. Bandura'nın Öz Yeterlilik Kuramına göre özerklik bireyin davranışlarını düzenleme, engellenme karşısındaki tutumu, engellemeleri ortadan kaldırmak için gösterdiği çaba olarak tanımlanabilir⁶⁶. Bandura'ya göre, bireylerin bir davranışın sonrasında görecekleri faydaya dair olan inançları, nasıl davranacaklarını ve nasıl hissedeceklerini etkilemektedir⁶⁷.

Bilişsel yaklaşımın en önemli temsilcilerinden birisi olan Piaget'e göre bilişsel özerklik, bireyin ödül ve cezadan bağımsız olarak düşünebilme ve doğru yanlış, gerçek ve gerçek olmayan arasında seçim yapabilme anlamında kendi kendini yönetebilmesidir⁶⁸.

2.9. Özerklikle İlgili Yapılan Araştırmalar

Korkut (1991) 540 ilkokul öğrencisini incelediği bir çalışmada kız ve erkekleri denetim odağı içten ve dıştan algılama konusunda anlamlı derecede bir

⁶² Ümit Morsünbül, Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011, s. 41-62 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁶³ Özdemir ve Çok, **a.g.e.** s. 155.

⁶⁴ Ceren Musaağaoğlu ve Ayşen Güre, "Ergenlerde Davranışsal Özerklik ile Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler", **Türk Psikoloji Dergisi**, 2005, 20, 55, 79-94, s. 80.

⁶⁵ Tülin Şener Demir, İlköğretim Öğrencilerinin Kültürel Etkinlikleri İle Özerklikleri Arasındaki İlişki, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2002 s.48 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁶⁶ Demir, **a.g.e.** s. 48.

⁶⁷ Musaağaoğlu ve Güre, **a.g.e.** s. 80-81.

⁶⁸ Morsünbül, **a.g.e.** s. 45-46

farklılık saptanmazken yaşı büyük olan ve sınıf düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha içten denetimli olduğu saptamıştır⁶⁹.

Karadayı (1996) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığını, özerklik düzeyinin yaş ve eğitim seviyesi değişkenlerine göre arttığını bildirmiştir⁷⁰.

Öksüz (1997) tarafından yapılan bir araştırmada duyguların açılması eğitim programına alınan kız ve erkek üniversite öğrencilerinin özerklik düzeylerinde artma olduğunu bildirmiştir⁷¹.

Baysal ve Buluş (2001) tarafından yapılan bir çalışmada Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında öğrenim gören öğretmen adaylarının psikolojik gereksinim düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, hem kadınlarda hem de erkeklerde en yüksek gereksinim düzeyinin "duyguları anlama" olduğu, ayrıca özerklik ve karşı cinsle ilişki gereksinimlerinde erkeklerin, ilgi görme ve değişiklik gereksinimlerinde de kadınların daha yüksek ortalamaya sahip oldukları belirlenmiştir⁷².

Fleming (2005) ergenler üzerinde yaptığı bir çalışmada özerkliğin oluşmasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığını bildirmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre erkek ergenler özerklik için kız ergenlerden daha fazla çaba göstermektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri açısından erkek bireylerin özerk olmaya daha ihtiyaç duyduklarından dolayı olduğu düşünülmektedir⁷³.

Kaya ve arkadaşları (2006) tarafından, hemşire öğrencilerin sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada öğrencilerin cinsiyet ve yaşları ile otonomi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken; otonomi düzeyi yönünden ailesinin yanında ve evde yalnız kalanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılık bulunmuştur⁷⁴.

Otacıoğlu (2008) tarafından müzik öğretmenlerinin sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri ile depresyon düzeylerinin araştırıldığı çalışmanın bulgularına göre

⁶⁹ Fidan Korkut, "İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine İlişkin Bazı Değişkenlerin Denetim Odakları Üzerine Etkisi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1991, 6, 135-141, s. 139.

⁷⁰ Figen Karadayı, "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-ekonomik Özelliklerine ve Fakültelerine Göre İlişkili-Özerklik Durumlarının Araştırılması", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1996, 2, 14, 75-80, s. 75-79.

⁷¹ Yücel Öksüz, *Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Etkisi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 1997, s. 125-126 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

⁷² Asuman Baysal ve Mustafa Buluş, "PDR Öğrencilerinin Psikolojik Gereksinim Düzeyleri.", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2001, 9, 19-27, s. 24-26.

⁷³ Manuela Fleming, "Adolescent Autonomy: Desire, Achievement and Disobeying Parents Between Early and Late Adolescence" *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 2005, 5, 1-16, p. 2-9.

⁷⁴ Nurten Kaya, vd., "Hemşire Öğrencilerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi", *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006, 10, 3, 1-11, s. 8-9.

cinsiyet değişkeni ile sosyotropik ve otonomik kişilik arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur. Erkek öğrencilerin otonomik kişilik özelliklerinin kadın öğrencilerine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında yaş ve medeni durum değişkenleri ile sosyotropik ve otonomik kişilik arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır⁷⁵.

Çankaya (2009) üniversite öğrencilerinin çevrelerinden aldıkları özerklik desteğinin, onların temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna ve ihtiyaç doyumunun iyi olma düzeylerine etkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin özerklik desteğinin ihtiyaç doyumunu etkilediği; bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları doyurulduğu zaman, kaygı düzeylerinde düşme meydana geldiği tespit edildiğini bildirmiştir⁷⁶.

Doğan (2010), evli bireylerin sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile evliliklerinde çatışma yaşama durumlarını incelemiştir. Sosyotropik kişilik özellikleri baskın olan eşler, otonomik kişilik özellikleri baskın olan eşlere göre daha sık çatışma yaşadıklarını bildirmiştir⁷⁷.

Tosyalı (2010) tarafından evli bireylerde, bağımlı ve özerk (sosyotropik - otonomik) kişilik özellikleri, empati ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi 201 kadın ve 154 erkek üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada medeni durum değişkenleri ile sosyotropik ve otonomik kişilik arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır⁷⁸.

Öksüz (2012) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile vücut algıları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre vücut algısı yükseldikçe özerklik düzeyi de yükselmektedir⁷⁹.

Çoban (2013) tarafından 2879'u kız, 3163'ü erkek üzerinden yaptığı bir çalışmada, yaş, cinsiyet ve ana-baba birliktelik durumlarının ergen özerkliğiyle ilişkisi incelemiştir. Bu çalışmada duygusal özerklik boyutunda erkeklerin idealleştirmeme, kızların ise bağımsızlık boyutunda ortalamalarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Yaş

⁷⁵ Sena Gursen Otacioğlu, "Müzik Öğretmenliği Okul Deneyimi I Uygulamalarına Katılan Öğretmen Adaylarının Öz Etkililik-Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi", *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008, 32, 1, 163-170, s. 166-167.

⁷⁶ Zeynep Cihangir Çankaya, "Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2009, 4, 31, 23-31, s. 27-28.

⁷⁷ Halime Doğan, Evli Bireylerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ile Evliliklerinde Çatışma Yaşama Durumları Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2010, s. 61 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷⁸ Meltem Tosyalı, "Evli Bireylerde Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2010, s.8-18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷⁹ Yasemin Öksüz, "Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki", *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, 28, 69-77, s. 73-75.

değişkenine göre, her iki boyutta da 14 ve 15 yaşındaki ergenlerin ortalamalarının 18 yaş ergenlerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır⁸⁰.

Karasu (2013) bireyin özerk davranışının gelişebilmesi için karşılaştığı sorunları çözme, insiyatif alma ve sorumluluk almasına yani karşılaştığı problemlerle başa çıkma stratejilerini geliştirmesi kendine olan inancına ve özerk davranışına bağlı olduğunu ve özerklik düzeyinin cinsiyet ve sosyoekonomik durumuna göre değişmediğini bildirmiştir⁸¹.

Uysal (2015) özerklik desteğinin kronik ağrı düzeyi üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında bireyin kişisel olarak maruz kaldığı sorunlara karşı baş etmesine ve dayanıklılık geliştirmesine ilişkin olarak alınan özerklik desteği düzeyine göre azaldığını bildirmiştir⁸².

Sesli ve Başaran (2015) tarafından ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişki üzerine yaptıkları bir çalışmada kız öğrencilerin duygusal özerklik düzeyleri erkek öğrencilerin duygusal özerklik düzeyinden yüksek olduğu, bireylerin sosyoekonomik düzeylerinin özerklik düzeyi yönünden istatistiksel olarak farklılık bulunmadığını bulgulamıştır. Ayrıca sınıf düzeyine bağlı olarak davranışsal özerklik düzeyi değişmezken, duygusal özerklik düzeyinin arttığını ve ebeveynlerin eğitim seviyesi lise ve üniversite olan bireylerin davranışsal özerklik düzeyleri farklılık göstermezken duygusal özerklik düzeylerinin düşük olduğunu saptamışlardır⁸³.

Çelik (2015) tarafından yapılan, ebeveynden algılanan kontrol ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide empati ve duygusal özerkliğin aracı etkisinin belirlenmesine yönelik 755 ortaöğretim öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada duygusal özerkliğin kısmi aracı rol oynadığı ancak empatinin ebeveyn kontrolü ve ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide benzer bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur⁸⁴.

⁸⁰ Aysel Esen Çoban, "Türkiye'de Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 2013, 38, 169, 357-371, s. 367.

⁸¹ Hatice Karasu, *Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi*, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat, 2013, s. 96. **(Yüksek Lisans Tezi)**

⁸² Ahmet Uysal, Özerklik Desteği ve Kronik Ağrılar, *Türk Psikoloji Yazıları*, 2015, 18, 36, 28-35, s. 34.

⁸³ Çiğdem Sesli ve Semra Demir Başaran, "Ortaöğretim Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Kendini Ayarlama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, 39, 2, 21-41, s. 30.

⁸⁴ Elif Gülçin Çelik, *Algılanan Ebeveyn Kontrolü İle Ergen İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Duygusal Özerklik Ve Empatinin Aracı Rolü*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015, s. 75-89. **(Yüksek Lisans Tezi)**

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK KAVRAMI

3.1. Psikolojik Dayanıklılık

Pozitif psikolojinin güncel kavramlarından biri olan psikolojik dayanıklılık, ruh sağlığı alanında sık işlenen bir kavram olmakla birlikte ilk kez 1960-1970 yıllarında gelişimsel patoloji araştırmalarında yerini almıştır. Dayanıklılık, karşılaşılan zorluklar karşısında direnmek ve toparlanmak olarak ifade edilse de bunun yanında pozitif uyum içeren dinamik bir süreç olarak da ifade edilir. Psikolojik dayanıklılık, bünyesinde iki kavramı içerir; bunlardan ilki stresli ve zorlu yaşam koşullarını içeren zorluk, diğeri ise davranışsal ve sosyal becerileri barındıran pozitif uyumdur⁸⁵.

3.1.1. Dayanıklılık Kavramı

Dayanıklılık kelimesi Latince'den türemiş olan bir kavramdır. Bu kelimenin kökeni 'resilio' kelimesinden türemiş anlamı ise "geriye dönebilmek"tir. Bu kavram birçok alanda kullanıldığından dolayı birçok ifadesi bulunmaktadır. Dayanıklılık kavramı fiziksel, ekolojik, sosyal, toplumsal ve bireysel alanlarda kullanılmaktadır. Aynı zamanda bu kavram çeşitli bilim dallarında da kullanılmaktadır. Örneğin inşaat mühendisliği, metalurji gibi alanlarda bozulma ya da yüke maruz kaldıktan sonra malzemelerin orijinal haline dönme kapasitelerini hesaplamak amacıyla kullanılmaktadır⁸⁶.

Literatürde dayanıklılık kavramına bakıldığında, bu kavram birçok farklı alanda ve farklı anlamlarda kullanılmıştır. Örneğin Block ve Kremen (1996) bu kavramı ego dayanıklılığı olarak kullanıp, bu kavramın bireylerin karakteristik birer yapısı olduğu aynı zamanda çevreye karşı bireylerin sistemlerinin dengesini sağladığı ifade edilmiştir⁸⁷.

Adger (2000) iki çeşit dayanıklılık ortaya koymuştur:

- a. Sosyal Dayanıklılık
- b. Ekolojik Dayanıklılık

⁸⁵ Ahmet Akın ve Ümran Akın, *Psikolojide Güncel Kavramlar: Pozitif Psikoloji I*, Nobel Yayınları, Ankara, 2015, s. 149.

⁸⁶ Gözde İkizer, Factors Related to Psychological Resilience Among Survivors of the Earthquakes in Van, Turkey, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, s.8-49. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

⁸⁷ Jack Block, IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical Connections and Separateness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 1996; aktaran Betül Tanacıoğlu, A Single Case Study of Family Resilience After Parental Death, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.8-49 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

Sosyal dayanıklılık; dış etmenlerden meydana gelen stres ve bireyi rahatsız eden olaylar, Ekolojik dayanıklılık ise bireyin stresli olduğu durumlarda ve aynı zamanda birey rahatsız edici bir durumla karşı karşıya geldiğinde ekosistemin özelliklerinden biri olan denge düzeni sağlanmaktadır⁸⁸.

Eppler (2008) dayanıklılığa sahip olan çocuklar ebeveynlerini kaybetmiş ve hayatlarında çok fazla olumsuz duygularla karşı karşıya gelmiş olan çocukların hayatla mücadele etmesi olarak belirtmiştir⁸⁹.

Zaman geçtikçe psikoloji alanında, dayanıklılık kavramı hakkında daha fazla araştırmalar yapılmaya başlanılmıştır. Bu araştırmalar psikolojideki esnekliğin sistematik olarak incelenmesi, sorunlar ve psikopatoloji riski altındaki çocuklar hakkında yapılmıştır. 1960'lı yıllarda psikopatolojinin etiolojisi psikolog ve psikiyatristleri çok yakından ilgilendirmeye başlamıştır. Bunun sonucunda bu alanda araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Bu araştırmalar ciddi sorunları olan çocuklarla boylamasına yapılmıştır. Bu ciddi sorunlar örneğin bireyin biyolojik oluşumundan ya da ebeveyninden meydana gelen şizofreni, doğum öncesi meydana gelen tehlikeler ya da erken doğum, diğer çevresel sorunlar çocuğun yoksul bir aileden gelmesi ve bunun gibi birçok benzer sorunları kapsamaktadır. Bu araştırmacıların bazıları, oldukça iyi gelişmekte olan ve sorunlar yönünden yüksek risk altında olan çocukların gözlemlenmesiyle bu fenomenlerin müdahale ve bilimsel teori yönünden önemi fark edilmiştir⁹⁰.

Luthar ve arkadaşlarına (2000) göre dayanıklılık kavramını oluşturan iki temel şart olduğunu söyler;

- a. Bireyin tehdit, şiddetli sıkıntılara ve zorluklara maruz kalması.
- b. Bireyin stresli ve olumsuz koşullardan sonra olayları olumlu bir şekilde uyarlaması⁹¹.

Luecken tarafından (2011) yapılan bir araştırmada dayanıklılığın akıl sağlığı problemleriyle hiçbir ilişkisinin olmadığı belirtilmiştir⁹². Yapılan bir başka araştırmada ise dayanıklılığın patolojik bir sorun olmadığı, bunun bireyin olumsuz yaşam

⁸⁸ W. Neil Adger, "Social and Ecological Resilience: Are They Related?", *Progress in Human Geography*, 2000; aktaran Betül Tanacioğlu, A Single Case Study of Family Resilience After Parental Death, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 2015, s. 49. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

⁸⁹ Adger, aktaran; Tanacioğlu, a.g.e. s. 49.

⁹⁰ Ann Masten et al., **12 Resilience in Development: The Oxford Handbook of Positive Psychology**, Oxford University Press, New York, 2009, p.117.

⁹¹ Luthar Suniya et al., "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work.", *Child Development*, 2000, 71, 3, 543-562, p. 544-547.

⁹² Luecken, aktaran; Betül Tanacioğlu, a.g.e. s. 49.

deneyimlerinden sonra bireyin sağlıklı ve pozitif olması ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir⁹³.

Psikolojide dayanıklılık paradigması birey odaklıdır. Fletcher ve Sarkar'a (2013) göre psikolojik dayanıklılık bireylerin hayatlarında tecrübe ettikleri baskıyı neden ve nasıl geliştirebildiklerini anlamak olduğunu vurgulamıştır. Dayanıklılık ile ilgili birçok tanım ve kavramsallaştırma literatürde yer almaktadır. Bu tanımların çoğu "olumsuz" ve "olumlu uyarılma" kavramlarına dayandığı görülmektedir⁹⁴. Bireyin hayatında karşılaştığı bütün olumsuz koşullara rağmen bunlarla olumlu bir şekilde başa çıkması, bu durumda ısrarcı olması, bunları hayatına uyarlaması ve uzun vadeli başarılar elde etmesi genellikle dayanıklılık kavramı ile eş anlamlı olduğu belirtilmektedir. Dayanıklılığın literatürde daha birçok tanımı bulunmaktadır. Örneğin Lösel (2005) dayanıklılığı biyolojik süreçlere karşı korunma, onarım ve yenilenme olarak tanımlamıştır. Amering ve Schmolke (2009) dayanıklılığın klinik psikolojide ve psikoterapide stresli bir dönem veya olay sırasında zihinsel esnekliğe direnme ve bireyin kendi eski zihinsel istikrarını tekrar kazanma imkanını sağlanması olarak tanımlanmıştır⁹⁵.

*"Dayanıklılık, karşılaşılan travmatik durumların ardından, bireyin kendini toplama ve yeni duruma uyum gösterme kabiliyetidir. Aynı travmatik olayla karşılaşan bireylerin, olay sonrasındaki psikolojik sıkıntıları ve bu sıkıntıların yoğunluğu farklılık gösterebilmektedir."*⁹⁶.

Psikolojik dayanıklılık kavramı bugüne kadar net bir statüye kavuşmadığı için gittikçe incelenmekte ve tartışılmaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda bu kavramın bireysel durum analizine, kişilik oluşumuna ve gelişim sorunları hakkında birçok yorumlar yapılmıştır, dolayısıyla bu kavram hakkında çok sayıda farklı görüş bulunmaktadır. Yapılan birçok ifadede zihinsel düzenleme süreçlerinin kaynağının nesnel gerçeklikle psikolojik yansıması arasında uyumsuzluğun olduğu belirtilmektedir. Doğal olarak, bir birey bu uyumsuzluğun üstesinden gelmeye ya da onu çözmeye çalışır. Bireyin arzusu, zihinsel düzenleme süreçlerinin içeriğini temsil

⁹³ Linda J. Luecken, "Long-Term Consequences of Parental Death in Childhood: Psychological and Physiological Manifestation", *American Psychological Association*, 2011; **aktaran** Betül Tanacıoğlu, A Single Case Study of Family Resilience After Parental Death, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.48-50. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁹⁴ David Fletcher and Mustafa Sarkar, "Psychological Resilience", *European Psychologist*, 2013, 18, 12-23, p. 113-118.

⁹⁵ Gözde İkizer, Factors Related to Psychological Resilience Among Survivors of the Earthquakes in Van, Turkey, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014, s.8-49.

(Yayımlanmamış Doktora Tezi)

⁹⁶ Mahire Olcay Çam vd., "Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliğinde Dayanıklılık ve Yaratıcılık", *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2014, **aktaran**; Bengü Ergenç, Anasınıfı Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Becerileri ve Empatik Eğilim Düzeyleri Üzerindeki Rolü, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 3-7. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

eden, bunun sonucunda bireyin farklı zihinsel işlevlerin organizasyonu ve bunun gerçekleşmesi yoluyla onun sonraki etkinliklerine yönlendirir⁹⁷.

Luthar'a göre çocuğun bir alanda dayanıklılık sergileyebileceğini, ancak başka bir alanda sorun yaşayabileceğini vurgulamaktadır. Örneğin sosyal hayatında zorluk yaşayan çocuk okul hayatında başarılı biri olabilir ya da bu kişi çeşitli psikolojik ve duygusal kaygı ya da depresyon yaşarken akademik hayatında başarılı bir kişi olabilir. Bu nedenle, bir alandaki dayanıklılık aynı çocukta duygusal bozukluk ile birlikte bulunma ihtimali olduğu ifade edilmiştir⁹⁸.

Hunter (1999) dayanıklılığı iki kutupta kavramsallaştırmıştır: daha az optimum dayanıklılık ve optimum dayanıklılık. Daha az optimum dayanıklılık şiddete karşı hayatta kalma taktikleri, optimum dayanıklılık ise yüksek riskli davranışlar, sosyal ve duygusal çekilmeyi kapsamaktadır. Hunter'ın ifade etmek istediği en temel nokta bu tür dayanıklılık gösteren ergenlerin çoğu zaman yetişkinler tarafından kötü muamele görmüş kişiler olduğu belirtilmektedir⁹⁹.

Psikolojik dayanıklılık gelişimsel ve psikososyal bir süreç olduğu belirtilmektedir. Bu süreç bireyin maruz kaldığı travmatik olaylar sonrasında pozitif adaptasyona sahip olması olarak ifade edilmektedir. Son 10-15 yıl içerisinde geliştirilmiş olan dayanıklılığın üç temel ilkesi bulunmaktadır:

1. Dayanıklılık zaman ve koşullar içerisinde oluşan gelişimsel bir süreçtir. Dayanıklılık bireyin çocukluk ve yetişkinlik döneminde önemli rol oynayan gelişimsel bir süreçtir. Bu süreçte bireyin yaşadığı birçok olaylar ve kazandığı tecrübeler sonucunda, bireyin elde ettiği güç olarak ifade edilmiştir.

2. Dayanıklılık kompleks etkileşimi mekanizmalarını bireyselden yapısal düzeye geçiş yapmasını sağlar. Bu geçiş kişinin, kuşkusuz görünüşte üstesinden gelinemeyen güçlüklerle yüzleşmek ve günlük stres faktörlerine yavaş yavaş baş etmesi için yardım eder.

3. Dayanıklılık sadece insanların hayatta kalma mücadelesiyle alakalı değil, zorlu şartlarla yüzleşmek ve kişinin kendisini geliştirmesidir. Dayanıklılık birey olumsuz koşullar altında olduğunda olumlu uyarılarla kendini geliştirmesi ilkesidir¹⁰⁰.

⁹⁷ M. F. Sekach et al., "Intensity of Psychological Health and Personality Psychological Resistance", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2013, 86, 88-92, p. 89-91.

⁹⁸ Suniya Luthar, "Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five Decades.", *Developmental Psychopathology*, 2006, 3, 2, 739-795, p. 740-758.

⁹⁹ Anita Hunter, Adolescent Resilience Image, *Journal of Nursing Scholarship*, 1999; aktaran, John Fleming and Robert J. Ledogar, "Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research", *Pimatisiwin*, 2008, 6, 2, 7-23, p. 8-19.

¹⁰⁰ Rebecca Graber et al., "Psychological Resilience: State of Knowledge and Future Research Agendas", *Working Paper*, 2015, 425, 6-11, p. 6-9.

3.1.2. Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler

Bireyin dayanıklılığının artmasında bazı ana etmenler önemli rol oynamaktadır. Yapılan birçok çalışmada, dayanıklılıktaki birincil etmenlerin aile içinde ve dışında bakım ve destekleyici ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Sevginin ve güvenin olduğu ilişkiler, rol modelleri sunmak, teşvik ve güvence sunmak bir kişinin dayanıklılığını artırmaya yardımcı olur¹⁰¹.

Dayanıklılık ile bağlantılı olan birçok ek etmen bulunmaktadır:

1. Gerçekçi planlar yapma ve bunları gerçekleştirme konusunda adım atma kapasitesi.
2. Bireyin kendisine, gücüne ve yeteneklerine karşı olumlu bakışı.
3. İletişim becerileri ve sorun çözme.
4. Bireyin güçlü hislerini ve dürtülerini yönetme kapasitesi.

Bunların hepsi insanların kendi içinde geliştirebilecekleri etmenler olarak ifade edilmektedir¹⁰².

3.2. Kobasa'nın Dayanıklılık Modeli

Kişiliği varoluşsal kurama dayandıran Kobasa, "stresli yaşam durumları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak görev yapan kişilik özelliği" yönüyle ele aldığı psikolojik dayanıklılık, birbiriyle bağlantılı olarak bağlanma, kontrol ve meydan okuma boyutlarından oluşmaktadır¹⁰³.

3.2.1. Bağlanma

Bağlanma, bireyin hayatının farklı yönleriyle ilişki kurma eğilimi olarak ifade edilmektedir. Psikolojik dayanıklılık modeline göre, süreğen hayat durumlarına eşlik etme eğilimi olan bağlanma, amaç duygusunu, kendini keşfetmeyi ve anlamlılığı yansıtır. Bireyin sosyal, aile ve iş çevresi ile kişilerarası ilişkileri, değerlerine ve inancına bağlanması, hayatının her evresinde olmaktadır. Bu olgular bireyin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmasına olanak sağlamaktadır¹⁰⁴.

¹⁰¹American Psychological Association, (2017, January) Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. (Erişim Tarihi: 10.01.2017)

¹⁰²American Psychological Association, **a.g.e.**

¹⁰³ Açıyla Sarıkaya, *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 44. (**Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰⁴ Suzanne C. Kobasa et al., "Hardiness and Health: A Prospective Study", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, 42, 1, 168-177, p. 170-175.

3.2.2. Meydan Okuma

Stresli yaşam olayları karşısında meydan okuma özelliğine sahip olan bireyler bir tehdit durumuyla karşılaşınca tekrar düzenleme özelliği sergilerler. Meydan okuma özelliği olan bireyler karşılaştıkları sıradışı ve çeşitli olayları tecrübe ettiklerinde bunlara önem verirler. Sosyal çevrelerine karşı oldukça samimi davranan ve karşılaştıkları sorunlarla baş etmede kullanılabilecek kaynaklara nerde, nasıl ulaşmayı iyi bilirler. Karşılaşılan ve içerisinde olan durumları etkili ve etkin bir şekilde yorumlama ve değerlendirme yeteğine sahiptirler. Maruz kalınan olayları kendi lehine çevirip kişisel gelişimleri ve olgunlaşmaya katkı sağlayacak şekilde fırsatlara çevirirler¹⁰⁵.

3.2.3. Denetim

Denetim bireylerin kendi hayatlarındaki farklı durumları değişiklik yaratmaya olan inancını ifade eder. Denetim kişinin kendi hayatındaki durumları değiştirebilecek düşünceye sahip olması ve bu yöndeki eğilimlerini barındırır. Hayatında zorluklara maruz kalan birey, çaresiz olma durumu yerine olayların sonuçlarını değiştirmeye olan inancını içerir. Denetim birçok özelliği bünyesinde barındırır: öz disiplini, başarı odaklı, özerkliği ve içsel güdülenmeyi, karar alma becerisini, kişisel özgürlük ve seçim yapabilmeyi¹⁰⁶.

3.3. Richardson'un Dayanıklılık Kuramı

Richardson ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen dayanıklılık modeli bir bireyin stres, olumsuzluk ya da yaşam olaylarıyla karşılaşma, buna tepki verme ve bunun ilerleme sürecini anlatmaktadır. Bu modele göre bir bireyin hayatındaki mevcut duruma karşı adaptasyonunu "biyopsikospiritüel homeostazın" etkilediği ifade edilmiştir. Bu kavramın açılımı "bio" vücut, "psiko" akıl, spiritual ruh, ve "homeostazi" sabit anlamında kullanılmıştır. Bunun anlamı, bireyin vücudu, akli ve ruhu birbiriyle adapte olduğu zaman, bireyin çevre ile ilişkisinin daha iyi olacağı belirtilmiştir. Bu durum, pozitif ve negatif farklı yaşam stresörleriyle sürekli etkileşime girerek

¹⁰⁵ Suzan Kobasa et al., "Hardiness and Health: A Prospective Study", *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177, 1982; **aktaran** Tuğba Aydoğdu, Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 18 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰⁶ Salvatore R. Maddi, et al., "The Personality Construct of Hardiness", 74, 2, 575-598, 2006; **aktaran** Simge Yalçın, İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 27 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

değişikliklere gerekli tepki vermektedir. Bu stres etmenleri, koruyucu etmenler tarafından tamponlanır ve hem stresin hem de koruyucu etmenlerin gücüne bağlı olarak, koruyucu etmenler biyopsikospiritüel homeostaz için bir çeşit bozulmaya neden olur. Bu bozulmaya tepki olarak, bir birey, bireysel işleyişin dört muhtemel sonucu ile yeniden birleşmeye gider:

1. İşlevsel olmayan bütünleşme,
2. Bütünleşme kaybı,
3. Homeostaziyle yeniden bütünleşme,
4. Dayanıklılık bütünleşme.

Richardson ve arkadaşları (1990) tarafından geliştirilen bu modelde, yaşamsal streslerin, normal işleyişe geri dönüş, azalmış bir işlem seviyesi veya düşme, bir birey için optimal iş görme artışına neden olabilecek aksamalara yol açtığı görülmektedir. Bu model, stres, olumsuzluk ve önemli yaşam olaylarıyla karşılaşan bireylerin, bu olası sonuçlar için ortaya net bir süreç koymaktadır¹⁰⁷.

3.4. Dayanıklılığın Oluşması İçin 10 Temel Yol

Bireyin bağlantı kurması. Aile bireyleriyle yakın olma, bireyin arkadaşları ya da başkaları ile iyi ilişkileri olması dayanıklılığın oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Bireyi önemseyen ve dinleyecek olanların yardım ve desteklerini kabul etmek dayanıklılığı güçlendirir. Sivil gruplarda, inanç temelli organizasyonlarda veya diğer yerel gruplarda aktif olmanın sosyal destek sağladığı ve umudun geri kazanılmasında yardımcı olabileceğini düşünülmektedir. Aynı zamanda başkalarına yardım etmek de dayanıklılığı güçlendirmektedir.

Bireyin krizleri aşılmaz bir sorun olarak görmesinden kaçınması. Birey stresli olayların gerçekleşmesini değiştiremez, ancak bu olayları nasıl yorumladığını ve yanıtlayabileceğini değiştirebilir. Gelecekteki koşulların biraz daha iyi olabilmesi için bugünün ötesine geçmeyi, zor durumlarla başa çıktıkça birey kendisini biraz daha iyi hissedebileceği ince yöntemlerin not edinmesini belirtmiştir.

Değişimin bir parçası olduğunun kabul edilmesi. Birey bazı olumsuz durumların bir sonucu olarak bazı hedeflere artık ulaşamayabilir. Bireyin değiştiremediği koşulları kabul etmesi, bireyin değiştiremeyeceği koşullara odaklanmasına yardımcı olabilir.

¹⁰⁷ Glenn E. Richardson et al., *The Resiliency Model Health Education*, 1990; aktaran Joseph Fred Castro, The Relationship Between Psychological Resilience and Departmental Commitment In Intensive Care Unit And Emergency Room Employees: A Study of Private İzmir Hospitals, Yaşar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İzmir, 2013, s. 15. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

Bireyin hedeflerine doğru ilerlemesi. Bireyin gerçekçi hedefler geliştirmesi önerilmektedir. Bireyin hedeflerine doğru ilerlemesini sağlayan küçük bir başarı gibi görünse bile, bireyin düzenli olarak bir şeyler yapması belirtilmiştir.

Bireyin kararlı adımlar atması. Sorunlarla ve stresle başa çıkmak yerine o sorunu kişinin hayatından çıkartması önerilmektedir.

Bireyin kendini keşfetme fırsatlarını araştırması. İnsanlar çoğunlukla kendileri hakkında bir şeyler öğrenirler ve kaybetme mücadelesinin bir sonucu olarak bir miktar büyüdüklerini görebilirler.

Bireyin kendisine karşı pozitif bir bakış açısı ile bakması. Bireyin kendi sorunlarını çözme, içgüdülerine güvenme, kendi becerisine karşı oluşan güven, direnci artırmaya yardımcı olur.

Olaylara karşı farklı bir bakış açısı. Birey çok acı olaylarla karşılaşsa bile, stresli durumu daha geniş bağlamda düşünmeye ve uzun vadeli bir bakış açısı sağlamaya çalışması gerekmektedir.

Umut verici bir görünüm. İyimser bir görünüm, bireyin hayatında iyi şeylerin olmasını sağlamaktadır.

Bireyin kendisine iyi bakması. Bireyin kendi ihtiyaç ve duygularına dikkat etmesi ve sevdiği aktivitelere katılması önerilmektedir.

Dayanıklılığı güçlendirmek için yapılan aktiviteler. Bireyin meditasyon ve benzeri aktivitelere katılması önerilmektedir¹⁰⁸.

3.5. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Dayanıklılık, 1950'lerden bu yana psikolojinin birçok alanında araştırmalara konu olmuştur. Psikolojik dayanıklılık bazı araştırmalarda sağlamlık olarak da ifade edilmiřtir¹⁰⁹. Dayanıklılık ve tahammül durumu birbirinden farklı olan durumlardır. Dayanıklılık; iyimserlik, sağlamlık, mutluluk ve buna benzer kavramların birer parçası olarak belirtilmektedir. Tahammül ise kötü, güç durumlara karşı koyabilme gücü, kaldırma, katlanma olarak ifade edilir. Dayanıklılığın çalışıldığı alanlar travmatoloji, gelişimsel psikopatoloji, pozitif psikoloji ve hümanistik psikolojisi alanlarında kapsamlı çalışmalar yapılmıştır. Bu konu hakkında sağlık psikolojisi ve nörobiyoloji dalında keşişmeler giderek artmaktadır. Hem hümanistik psikolojisi hem de pozitif psikoloji felsefi açıdan dayanıklılığı incelemiştir. Dayanıklılık hakkında yapılan araştırmaların

¹⁰⁸American Psychological Association, (2017, January) Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. (Erişim Tarihi: 10.01.2017)

¹⁰⁹ Cem Ali Gizir "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2016, 3, 28, 113-128, s. 113.

yöntemi ve odak noktası travmatoloji ve psikopatoloji bazlıdır. Psikolojik dayanıklılık anksiyete ve depresyonla ters orantılıdır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bir düzeyde olan bir bireyin anksiyete ve depresyonla karşılaşma olasılığının düşüktür¹¹⁰.

Psikolojik dayanıklılık alanında yapılan araştırmaların öncüsü olan Kobasa (1979) bu alanda yaptığı çalışmalar sonucunda psikolojik dayanıklılık modelini ortaya koymuştur. Araştırmada modelin gelişiminde Kobasa Illinois belediyesindeki personel ve yönetici pozisyonunda olan çalışanları araştırmaya almıştır. Araştırmaya alınan katılımcılar 40-49 yaş aralığında olan 670 erkekten oluşmaktadır. Bu katılımcılara hayatlarının son üç yılında karşılaştıkları stresli durumları ve yaşadıkları rahatsızlıkları belirtmeleri istenmiştir. Bunun sonucunda araştırmaya katılan bireylerin geçirdikleri rahatsızlık ve stres düzeylerine göre katılımcılar iki gruba ayrılmıştır. Kobasa bu grupları karşılaştırdığında stres düzeyi yüksek olan ve daha az rahatsızlık geçiren bireylerin daha güçlü oldukları, sorunlarla başa çıkma, kontrol, kendini adama seviyelerinin yüksek olduğu saptamıştır. Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre yüksek düzeyde stres yaşamış olan bireylerin karşılarına herhangi bir zor olay çıktığında, bunun kendilerine daha fazla deneyim kazandırdığını ve bu zor durumun kendilerine birer avantaj olduğu, kendilerini elinde bulunan bir fırsata ya da işlerine adadıklarını ve bu kontrolün kendi ellerinde olduğu belirtilmiştir¹¹¹.

Dayanıklılık hakkında yapılan araştırmalarda sağlık bakımından güçlenen kapasiteleri, bireyi, aileleri ve topluluk kaynaklarını, savunmasız çocukların ve gençlerin gelişim yolları keşfedilmeye çalışılmıştır. Kirby ve Fraser (1997) dayanıklılık kavramının birden fazla kullanıma sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Birincisi, kötü koşullarda doğup büyüyen çocukların, sonrasında başarılı olmaları takım yıldızı olarak adlandırılmaktadır. İkincisi, dayanıklılık stresli durumlara karşı bireyin ne kadar yeterli olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek düzeyde olan çocuklar hayatlarında karşılaştıkları tehdit edici olaylara karşı yeterlilik gösterirler. Üçüncüsü ise, dayanıklılık travma sonrası stres bozukluğu yaşayan çocuklarda pozitif açıdan etkilediği belirtilmiştir. Dayanıklılığın gelişimsel bir kavram olduğu görülmektedir. Bu kavram beceri ve başa çıkma stratejileri ile daha fazla gelişeceği ifade edilmiştir¹¹².

Dayanıklılık kavramı daha çok bireysel ve bireyselleştirme faktörleri aracılığıyla pozitif sonuçlar elde edildiği belirlenmiştir. Yapılan araştırmalarda, sağlıklı

¹¹⁰ Rebecca Graber, "Psychological Resilience: State of Knowledge and Future Research Agendas", *Working Paper*, 2015, 425, 6-11, p. 6-9.

¹¹¹ Suzanne Kobasa, "Stressful Life Events Personality and Health: An Inquiry into Hardiness", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979; aktaran Recep Karataş, Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikoloji Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 8-30 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

¹¹² Michael Ungar, "Nurturing Hidden Resilience in At-Risk Youth in Different Cultures", *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2006, 15, 2, 53-58, p. 53.

bir mizaç, psikolojik iyilik hali güvenli ve besleyici bir aile ortamının istismar, şiddet, ebeveyn akıl hastalığı, yoksulluk veya savaş gibi akut ve kronik olumsuzluklara maruz kaldıktan sonra bireysel başarısının öngörüldüğü gözlemlenmiştir. Korunum faktörleri ve süreçleri üzerine yoğunlaşan ikinci bir dayanıklılık araştırmasında stres altındaki bireylerin olumlu gelişimin zamansal ve ilişkisel yönlerinin önemi vurgulanmıştır¹¹³.

Durak'ın (2002) yapmış olduğu bir çalışmada psikolojik tezahürleri yordamada stresli durumlara karşı dayanıklılık gösteren kişilik özellikleri araştırılmıştır. Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ölçeğinin psikometrik özellikleri gözden geçirilmiştir. Bu çalışmada depremi yaşamış ve yaşamamış 380 katılımcı bulunmaktadır. Bu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ve bununla mücadele etme düzeyi araştırılmıştır. Yapılan bu araştırmanın sonucunda, bu iki değişken arasında arabuluculuk rolü olduğu saptanmıştır¹¹⁴.

Psikolojik dayanıklılık üzerinde yapılan bir diğer çalışmada ise bu terim varoluşçu teorisinin en önemli kavramlarıyla birleştirilmiştir. Bu çocuklarda psikolojik dayanıklılığın daha yüksek olması, aynı zamanda ebeveynlerin bu duruma karşı gösterdikleri tepkiler ve en büyük amaç ise ebeveynlerin gösterdikleri tepkilerin sonucunda varoluş yönünden ilkeler geliştirmektir. Bu ilkeler "yaşamı düzenleyici ilkeler" olarak adlandırılmaktadır. Bu araştırmanın sonucunda verilen mesajda, ebeveynlerin çocuklarına sorumluluk taşımalarını öğretmeli, kendileri hakkında nasıl karar vereceklerini aynı zamanda çocuklarının aldıkları kararlar sonucunda bu kararlara saygı duymaları, seçim yapmaları konusunda nasıl başa çıkmalarını bilmeleri gerektiği ifade edilmiştir¹¹⁵.

Önder ve Gülay (2008) ilköğretim 8. sınıf düzeyi öğrencileri üzerinde psikolojik sağlamlılığının çeşitli değişkenler yönünden incelediği araştırmasında kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir¹¹⁶.

Magno ve arkadaşlarının (2008) yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını belirten kişisel ve sosyal etmenler araştırılmıştır. Yapılan bu çalışmada özsaygı, özyeterlilik ve maneviyat gibi bireysel

¹¹³ Michael Ungar et al., "Unique Pathways to Resilience Across Cultures", *Adolescence*, 2007, 42, 166, 287-310, p. 287.

¹¹⁴ Mithat Durak, Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2002, s. 38 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹⁵ Şerife Terzi, Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2005, s. 77-95 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

¹¹⁶ Alev Önder ve Hülya Gülay, "İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, 23, 192-197, s. 194-195.

etmenler incelenmiştir. Aynı zamanda sosyal etmenlerden bağlanma ve psikolojik dayanıklılığın bu araştırmada koruyucu etmenlerden biri olduğu saptanmıştır¹¹⁷.

Gökmen (2009) tarafından sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşiyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınların bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerine yaptığı bir araştırmada, psikolojik dayanıklılığın medeni hali değişkeniyle ilişkili olarak sığınma evinde olan şiddet görmüş kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyi eşiyle yaşayan şiddet görmüş kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur¹¹⁸.

Aydoğdu (2013) bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında 246 kız ve 100 erkek üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmasında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre değişmediğini belirtmiştir¹¹⁹.

Psikolojik dayanıklılık hakkında yapılan bir diğer araştırma ise Min ve arkadaşları tarafından (2013) kanser hastalarının katılımcılığı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma araştırmaya katılan 152 kanser hastası üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık ve duygusal sıkıntılar arasında anlamlı bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda yatarak tedavi gören kanser hastalarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu aynı zamanda duygusal sıkıntılara karşı dirençli oldukları saptanmıştır. Araştırmada yayılım gösteren kanser hastaları grubundaki sonuçlar ile diğer kanser hastalarında da benzer sonuçlar saptanmıştır¹²⁰.

Tümlü ve Receptoğlu, üniversitede istihdam edilen bireyler üzerinde yürüttükleri bir araştırmada, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin medeni hallerine göre anlamlı bir farklılık sergilenmediğini bildirmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık seviyelerinin istatistiksel olarak bir anlamlılık sergilemediği halde evli bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur¹²¹.

¹¹⁷ Meltem Demir, *Kanser Hastası Olan Kişilerin Bağlanma Stillerine Göre Psikolojik Dayanıklılıkları İncelenmesi*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 44 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹⁸ Duygu Gökmen, *Kadın Sığınma Evinde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009, s. 45. (**Yüksek Lisans Tezi**)

¹¹⁹ Tuğba Aydoğdu, *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 73 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹²⁰ Ja Min, vd., *Psychological Resilience Contributes to Low Emotional Distress in Cancer Patients, Support Care Cancer*, 2013; aktaran Simay Akyüz, *Kolorektal Kansere Bağlı Stoma Açılan ve Açılmayan Hastalarda Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 28-37 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹²¹ Ergün Receptoğlu ve Gamze Ülker Tümlü, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 2013, 3, 3, 205-213, s.208.

Otrar ve Parlak tarafından yapılan Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu'nda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin sosyoekonomik durum ve yaş değişkenlerinin bireylerin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını ayrıca kız öğrencilerin eğitim seviyesinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemediğini belirtmişlerdir¹²².

Güngörmüş ve arkadaşları tarafından (2014) hemşirelik bölümü öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını ve etkileyen faktörler belirlemek amacıyla yapılan bir araştırmada cinsiyet değişkeninin yönünden kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğunu, yine aynı araştırmada sosyoekonomik durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bildirmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin babalarının eğitim düzeyleri ortaokul/lise mezunu olan öğrencilerin, psikolojik dayanıklılıkları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur¹²³.

Markovitz ve arkadaşları tarafından (2015) yapılan bir diğer araştırma ise 253 meme kanseri teşhisi konulmuş kadın üzerinde yapılmıştır. Bu bireylerin 211 kontrol grubunda yer alan katılımcılardır. Bu araştırmanın sonucunda, her iki grupta anksiyete ve depresyon seviyesi ve psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olduğu saptanmıştır¹²⁴.

Werner ve Smith'in (2015) yaptıkları bir araştırmada, bireylerin aile desteği, değer duygusu ve başa çıkma kavramları göz önünde bulundurulmuştur. Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgularda bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının aile desteği, değer duygusu ve olaylarla başa çıkmayla orantılı olduğu belirtilmiştir¹²⁵.

Sarıkaya (2015), 14-18 yaş arası 148 kız ve 154 erkek toplamda 302 ergen üzerinde benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi açıkladığı çalışmasında benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu, bireylerin yaş, cinsiyet, ebeveynlerin birliktelik durumu ve sosyoekonomik düzey değişkenleriyle farklılık gösterdiğini belirtmiştir¹²⁶.

Küçüktatlıdil (2016) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre ortalamaları incelendiğinde kadınların sosyal kaynaklar düzeyleri erkeklere nazaran anlamlı oranda yüksek olduğu, eğitim

¹²² Musatafa Otrar ve Simel Parlak, *YILDIZ International Conference on Educational Research and Social Sciences Proceedings Book*, Pegem Akademi, Ankara, 2014, s. 199.

¹²³ Kübra Güngörmüş vd., Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2015, 6, 1, 9-14, s.12.

¹²⁴ Sabine E. Markovitz vd., "Resilience as A Predictor for Emotional Response to the Diagnosis and Surgery in Breast Cancer Patients", *Psycho-Oncology*, 2015, 24, 1639-1645, p. 1639-1643.

¹²⁵ Rebecca Graber et al., "Psychological Resilience: State of Knowledge and Future Research Agendas", *Working Paper*, 2015, 425, 6-11, p. 6-9.

¹²⁶ Açelya Sarıkaya, *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 66-67. (**Yüksek Lisans Tezi**).

düzeyinin ortalamaları yakın bulunurken, eğitim durumu lisansüstü olan bireylerin dayanıklılık puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur¹²⁷.

Kahraman (2016) Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi çalışanları üzerinde yaptığı bir araştırmada, cinsiyete bağlı olarak kadın çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek çalışanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca eğitim düzeyi lise olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim durumu farklı olan bireylere göre daha düşük olduğunu bildirmiştir¹²⁸.

Ergenç (2016) anasınıfı öğretmenleri ile yaptığı bir araştırmada duygusal dayanıklılığın yaş değişkeni ile aralarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemiştir. Bu araştırmanın sonucunda elde edilen bulgulara göre anasınıfı öğretmenlerinin yaşları arttıkça duygusal dayanıklılıklarının daha az olduğu saptanmıştır¹²⁹.

Karataş (2016) tarafından özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ve başa çıkma stratejilerini çeşitli demografik değişkenlerle 140 kadın ve 73 erkek üzerinde yaptığı incelemesinde cinsiyete göre herhangi bir farklılaşma bulunmamıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın medeni duruma göre bekar olanların psikolojik dayanıklılık ölçek puanları evli olanlara göre daha yüksek ve yaşa bağlı olarak genç bireylerin yaşlılara göre daha dayanıklı olduğu bulunmuştur¹³⁰.

Yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlarda psikolojik dayanıklılık ile ilgili koruyucu etmenler belirtilmiştir, bunlar: bireyden kaynaklanan bireysel etmenler, aile ile ilgili olan etmenler ve sosyal çevre ile ilgili olan etmenler olarak incelenmiştir. Bireysel koruyucu etmenler; “özgüven, zeka, iç kontrol odağı, akademik beceriler ve problem çözme becerileri, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısı, olumlu ruh hali ve mizah anlayışı” olarak tanımlanmaktadır. İkinci etmen olan aile ile ilgili koruyucu etmenler bireyin kendi ailesi ile olan bağı, ilişkisinin ne kadar iyi oluşu aynı zamanda ailenin maddi durumunun iyi olması ile alakalı olan etmenlerdir. Üçüncü etmen olan sosyal çevre ise bireyin güzel arkadaşlıklarının olması, iyi okullarda okuması ve buna

¹²⁷ Sevgül Küçüktatlıdil, *Sigorta Sektöründe Çalışan Kişilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başetme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 59. **(Yüksek Lisans Tezi)**.

¹²⁸ Nesrin Kahraman, *Kamu Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri*, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 47. **(Yüksek Lisans Tezi)**.

¹²⁹ Bengü Ergenç, *Anasınıfı Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Becerileri ve Empatik Eğilim Düzeyleri Üzerindeki Rolü*, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s.3-7 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹³⁰ Recep Karataş, *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 47. **(Yüksek Lisans Tezi)**.

benzer birçok etmenleri kapsamaktadır¹³¹. Bireysel, aile ile ilgili olan ve sosyal çevre ile ilgili olan koruyucu etmenler bir bireyin iyi oluşunda ve gelişiminde aynı zamanda bireyin psikolojik dayanıklılığının yüksek bir düzeyde olmasında büyük bir faydası vardır. Bu etmenlerin olumsuz olması durumunda bireyin gelişiminde gerileme ve bireyin psikolojik dayanıklılığının düşük bir seviyede olması söz konusudur¹³².

Smith ve Yang tarafından (2017) İran'da yapılan bir nitel araştırmada, hemşirelik bölümünü okuyan öğrencilerin dayanıklılık ve stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda öğrencilerin dayanıklılıklarının artması ile yaşam doyumlarının oranı daha yüksek bir düzeyde olduğu ve çalışma programında başarılarının arttığı saptanmıştır¹³³.

Atarbay (2017) tarafından çeşitli fakültelerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde 231 kız ve 128 erkek olmak üzere toplamda 359 kişi ile yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin erkek öğrencilerin kız öğrencilerinden daha dayanıklı olduğunu, sosyoekonomik düzeyi düşük olan ailelerin gelecekle ilişkili olarak orta ve yüksek düzey olanlara kıyasla psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha düşük olduğunu belirtmiştir¹³⁴.

¹³¹ Özlem Kararırmak, "Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2006; aktaran Gülşah Gül, Evlilik Biçimleri Açısından Evlilik Uyumu, İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 24 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³² Fatma Öz vd., "Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık", *H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 2009; aktaran Gülşah Gül, Evlilik Biçimleri Açısından Evlilik Uyumu, İlişkilerde Yükleme Tarzları ve Psikolojik Dayanıklılık Değişkenlerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 24 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³³ Graeme Smith and Fang Yang, "Stress, Resilience and Psychological Well-Being in Chinese Undergraduate Nursing Students", *Nurse Education Today*, 2017, 49, 90-95, p. 90-93.

¹³⁴ Sinem Atarbay, *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 144. (**Yüksek Lisans Tezi**).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

4.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modeline göre düzenlenmiştir. İlişkisel tarama modelin bir türü olan Karşılaştırmalı İlişkisel Tarama Modeli; iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri betimlemek amacıyla yürütülen ve ilişkilerin derinlemesine analiz edildiği araştırmalar olarak tanımlanmaktadır¹³⁵.

4.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul ve Van illerinin farklı ilçelerinde yaşayan ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 350 birey oluşturmaktadır. Bireylerin 222'si kadın, 128'i erkek olan örneklemin yaş aralığı ise 18-50 arasındadır. Araştırmaya katılanların 65'i evli, 285'i bekar olan bireylerin eğitim düzeyleri ise 37 kişi lise ve ilköğretim, 265'i önlisans ve lisans ve 48'i lisansüstü mezundur.

4.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

4.3.1. Kişisel Bilgi Toplama Formu

Araştırmanın demografik verileri için hazırlanan bu formda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu ve sosyoekonomik seviyelerini belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

4.3.2. Özerk İşlevsellik Ölçeği

Özerk İşlevsellik Ölçeği 15 soru ve üç alt boyuttan (Öz-tutarlılık, Dışsal etkiye duyarlılık, İlgili olma) oluşan bir ölçme aracıdır. Özerk İşlevsellik Ölçeği likert tipi beşli bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçek hem alt boyutlara göre hem de toplam puan vermektedir. Toplam puan elde edebilmek için Dışsal etkiye duyarlılık alt boyutu ters puanlanmalıdır. Yükselen puanlar özerk işlevsellik düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Akın ve arkadaşları (2016)¹³⁶ tarafından ölçeğin Türkçe formunun

¹³⁵ Abdurrahman Tanrıoğen, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Anı Yayınları, Ankara, 2013, s. 68.

¹³⁶ Ahmet Akın vd., "Özerk İşlevsellik İndeksi'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği", *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 2016, 7, 22.

geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Özerk İşlevsellik İndeksi'nin yapı geçerliğini incelemek için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda üç boyutlu modelin (öz-tutarlılık, dışsal etkiye duyarlılık ve ilgi) uyum değerlerinin yeterli olduğu görülmüştür ($\chi^2= 170,07$, $sd= 85$, $RMSEA= .077$, $CFI= .92$, $IFI= .92$, , $RMR= .073$, $SRMR= .083$). Özerk İşlevsellik İndeksi'nin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları üç alt boyut için sırasıyla .79, .76, .83 ve ölçeğin bütünü için .72 olarak bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .42 ile .70 arasında değişmektedir.

4.3.3. Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği 6 sorudan oluşan ve yalnızca bir boyutu olan bir ölçme aracıdır. Ölçek beşli likert grubu bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Akın ve diğerleri (2014)¹³⁷ tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin asıl formundaki gibi 6 sorudan oluşan modelin uyum verdiği bulunmuştur ($\chi^2= 6.44$, $sd= 5$, $RMSEA= .031$, $CFI= .99$, $GFI= .99$, $SRMR= .028$). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .21 ile .51 aralığında görülmektedir.

4.4. Veri Analiz Teknikleri

Bireylere uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanarak, SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 11,5 windows paket programı kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış ve istatistiksel işlemlere tabi tutulmuştur. Örneklem normal dağılım sergileyip sergilemediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerin incelenmiş ve özerklik puanlarının çarpıklık katsayısı -,59, basıklık katsayısı ,99; psikolojik dayanıklılık puanlarının çarpıklık katsayısı -,21, basıklık katsayısı -,31 olarak bulunmuştur. Buna göre verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle incelenmiştir. Bireylerin cinsiyet ve medeni durumlarına göre özerklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasındaki farklılıklar *t* testi ile analiz edilmiştir. Bireylerin yaş, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeyine göre özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki farklılıklar ise ANOVA (F testi) ile incelenmiştir.

¹³⁷ Ahmet Akın vd., *Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirliği*, III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 12 Haziran, Sakarya, 2014.

BEŞİNCİ BÖLÜM: BULGULAR ve SONUÇ

BULGULAR

5.1. Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri birbiriyle anlamlı düzeyde bir ilişki sergilemekte midir?

Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı bir ilişki sergileyip sergilemediğini ortaya çıkarmak için yapılan korelasyon analizi sonucunda anlamlı bir ilişki sergilediği görülmüştür. Bulgular incelendiğinde yapılan korelasyon analizinde özerklik (ortalama: 57,67, standart sapma: 6,54) ve psikolojik dayanıklılık (ortalama: 18,31, standart sapma: 4,71) arasında pozitif ($r = .23$, $p < .01$) bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo-1 Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik bilgileri tablosu

Cinsiyet	s	%
Kadın	222	63,4
Erkek	128	36,6

Yaş	s	%
18-30	290	82,8
31-40	41	12,7
41-50	19	5,4
Yaş Ortalaması	26,5	

Medeni Durum	s	%
Bekar	285	81
Evli	65	19

Sosyoekonomik Düzey	s	%
Yetersiz	30	8,6
Orta	232	66,3
İyi	88	25,1

Eğitim Düzeyi	s	%
Lise-İlkokul	37	10,6
Lisans-Önlisans	265	75,7
Lisans Üstü	48	13,7

5.2. Kadın ve erkek bireylerin özerklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Bireylerin özerklik seviyeleri cinsiyet yönünden farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo-2 Kadın ve erkek bireylerin özerklik düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	S	Ort.	Ss	t	Sd	p
Özerklik	Erkek	128	57,80	6,61	,264	348	,792
	Kadın	222	57,61	6,51			

Tablo-2’de bireylerin özerklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde bireylerin, özerklik düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmektedir ($t_{0,05; 348} = ,264$).

5.3. Bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Kadın ve erkek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyetine göre farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo-3 Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet yönünden karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu

Değişken	Cinsiyet	S	Ort.	Ss	t	Sd	p
Psikolojik dayanıklılık	Erkek	128	19,66	4,68	4,168	348	,000
	Kadın	222	17,53	4,57			

Tablo-3’te bireylerin cinsiyet yönünden, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tablo incelendiğinde, kadın ve erkek bireylerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık sergilediği görülmektedir ($t_{0,05; 348} = 4,168$). Bu farklılık erkek bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının (ort: 19,66), kadın bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarından (ort: 17,53) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre

erkek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, kadın bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğu söylenebilir.

5.4. Evli ve bekar bireylerin özerklik düzeyleri medeni haline göre anlamlı farklılık sergilemekte midir?

Evli ve bekar bireylerin özerklik düzeylerinin medeni durumuna göre farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniğiyle yapılmıştır.

Tablo-4 Bireylerin özerklik düzeylerinin medeni durumu açısından karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu

Değişken	Medeni durum	S	Ort.	Ss	t	Sd	p
Özerklik	Evli	65	58,75	6,19	1,465	348	,144
	Bekar	285	57,44	6,60			

Tablo-4’te evli ve bekar bireylerin, özerklik düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, evli ve bekar bireylerin, özerklik düzeyleri arasında medeni haline göre anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmektedir ($t_{0.05; 348} = 1,465$).

5.5. Evli ve bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni durumuna göre anlamlı farklılık sergilemekte midir?

Evli ve bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni durumuna göre farklılıklarının incelenmesinde İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan “t” testi tekniği kullanılmıştır.

Tablo-5 Evli ve bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni durumuna göre karşılaştırılmasına yönelik t testi tablosu

Değişken	Medeni durum	S	Ort.	Ss	t	Sd	p
Psikolojik dayanıklılık	Evli	65	19,68	4,80	2,608	348	,010
	Bekar	285	18,00	4,65			

Tablo-5'te evli ve bekar bireylerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerine yönelik ortalamaları ve standart sapmaları görülmektedir. Tabloya bakıldığında, evli ve bekar bireylerin, psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında medeni haline göre anlamlı bir farklılık sergilediği görülmektedir ($t_{0.05; 348} = 2,608$). Bu farklılık evli bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının (ort: 19,68), bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarından (ort: 18,00) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğu söylenebilir.

5.6. Bireylerin özerklik düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar sergilemekte midir?

Bireylerin özerklik düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar sergileyip sergilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo-6 ve Tablo-7'de gösterilmektedir.

Tablo-6 Yaş grupları farklı bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş grupları	S	Ortalama	Std. Sapma
18-30	290	57,33	6,54
31-40	41	59,95	6,99
41 ve üzeri	19	58,11	4,62
Total	350	57,68	6,54

Tablo-7 Yaş grupları farklı bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	249,550	2	124,775	2,949	,054
Grup içi	14680,247	347	42,306		
Toplam	14929,797	349			

Tablo-6'da yaş grupları 18-30, 31-40 ve 41 ve üzeri olan bireylerin puan ortalamaları, standart sapmaları, Tablo-7'de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Yaş grupları farklı olan bireylerin özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmüştür ($F_{2-347} = 2,949, p > .05$).

5.7. Bireylerin yaş gruplarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı farklılıklar sergilemekte midir?

Yaş gruplarına göre bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı farklılıklar sergileyip sergilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo-8 ve Tablo-9'da gösterilmektedir.

Tablo-8 Yaş grupları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş grupları	S	Ortalama	Std. Sapma
18-30	290	18,05	4,69
31-40	41	19,88	4,47
41 ve üzeri	19	18,95	5,20
Total	350	18,31	4,72

Tablo-9 Yaş grupları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	128,393	2	64,196	2,917	,055
Grup içi	7636,662	347	22,008		
Toplam	7765,054	349			

Tablo-8'de yaş grupları 18-30, 31-40 ve 41 ve üzeri olan bireylerin puan ortalamaları, standart sapmaları, Tablo-9'da ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi

sonuçları görülmektedir. Yaş grupları farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki farkı belirlemek amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmüştür ($F_{2-347} = 2,917$, $p > .05$).

5.8. Sosyoekonomik durumları farklı bireylerin özerklik düzeylerine göre anlamlı farklılıklar sergilemekte midir?

Bireylerin özerklik düzeylerinin sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılıklar sergileyip sergilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo-10 ve Tablo-11’de gösterilmektedir.

Tablo-10 Sosyoekonomik durumları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri

Sosyoekonomik Düzeyi	S	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	30	55,10	7,04
Orta	232	57,73	6,16
İyi	88	58,43	7,16
Total	350	57,68	6,54

Tablo-11 Sosyoekonomik durumları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	250,075	2	125,038	2,956	,053
Grup içi	14679,722	347	42,305		
Toplam	14929,797	349			

Tablo-10'da sosyoekonomik durumları yetersiz, orta ve iyi olan bireylerin puan ortalamaları, standart sapmaları, Tablo-11'de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sosyoekonomik durumları farklı olan bireylerin özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmüştür ($F_{2-347} = 2,956, p > .05$).

5.9. Sosyoekonomik durumları farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı farklılıklar sergilemekte midir?

Sosyoekonomik durumları farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı farklılıklar sergileyip sergilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda çıkarılan bulgular Tablo-12 ve Tablo-13'de gösterilmektedir.

Tablo-12 Sosyoekonomik durumları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri

Sosyoekonomik Düzeyi	S	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	30	18,33	5,31
Orta	232	18,13	4,77
İyi	88	18,80	4,37
Total	350	18,31	4,72

Tablo-13 Sosyoekonomik durumları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	28,694	2	14,347	,644	,526
Grup içi	7736,360	347	22,295		
Toplam	7765,054	349			

Tablo-12’de sosyoekonomik durumları yetersiz, orta ve iyi olan bireylerin puan ortalamaları, standart sapmaları, Tablo-13’de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Sosyoekonomik durumları farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki farkı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmüştür ($F_{2-347} = ,644$, $p > .05$).

5.10. Eğitim durumları farklı bireylerin özerklik düzeyleri puanları arasında anlamlı farklılıklar sergilemekte midir?

Farklı eğitim durumlarına sahip bireylerin özerklik düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar sergileyip sergilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo-14 ve Tablo-15’te gösterilmektedir.

Tablo-14 Eğitim durumları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri

Eğitim Durumu	S	Ortalama	Std. Sapma
Lise ve altı	37	56,54	6,69
Ön-lisans/lisans	265	57,68	6,45
Lisansüstü	48	58,58	6,92
Total	350	57,68	6,54

Tablo-15 Eğitim durumları farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	87,205	2	43,603	1,019	,362
Grup içi	14842,592	347	42,774		
Toplam	14929,797	349			

Tablo-14’de eğitim durumları lise ve altı, ön-lisans/lisans ve lisansüstü olan bireylerin puan ortalamaları, standart sapmaları, Tablo-15’te ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Eğitim durumları farklı olan bireylerin özerklik puan ortalamaları arasındaki farkı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilemediği görülmüştür ($F_{2-347} = 1,019, p > .05$).

5.11. Eğitim durumlarına farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar sergilemekte midir?

Eğitim durumları farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar sergileyip sergilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan ANOVA sonucunda çıkarılan bulgular Tablo-16 ve Tablo-17’de gösterilmektedir.

Tablo-16 Eğitim durumları farklı bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri puanlarının betimsel istatistikleri

Eğitim Durumu	S	Ortalama	Std. Sapma
Lise ve altı	37	19,78	4,60
Ön-lisans/lisans	265	17,97	4,78
Lisansüstü	48	19,08	4,18
Total	350	18,31	4,72

Tablo-17 Eğitim durumları farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri puanlarının karşılaştırılmasına yönelik varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	140,423	2	70,212	3,195	,042
Grup içi	7624,631	347	21,973		
Toplam	7765,054	349			

Tablo-16'da eğitim durumları lise ve altı, ön-lisans/lisans ve lisansüstü olan bireylerin puan ortalamaları, standart sapmaları, Tablo-17'de ise bu değerlere uygulanan tek yönlü varyans analizi sonuçları görülmektedir. Eğitim durumları farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki farkı ortaya çıkarmak amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık sergilediği görülmüştür ($F_{2-347} = 3,195$, $p < .05$). Bu farklılık eğitim durumu ön-lisans/lisans olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının (ort: 17,97), eğitim durumu lise ve lisansüstü olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarından (lise ort: 19,78, lisansüstü ort: 19,08) düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre eğitim durumu ön-lisans/lisans olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumu lise ve lisansüstü olan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinden daha düşük olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Özerklik ile psikolojik dayanıklılık kavramlarını konu edinen bu araştırmada, bireylerin özerklik düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık üzerinde nasıl ve ne şekilde katkısı olduğu tespit edilmiştir. Özerklik ve psikolojik dayanıklılık birbirini etkileyen iki değişken olarak bulunmuştur. Bireylerin özerklik gelişiminin sağlıklı olarak tamamlanması psikolojik dayanıklılığı üzerinde rol oynarken aynı durumda psikolojik dayanıklılık deneyiminin gelişmesi özerk olma üzerinde de önemli rol oynamaktadır.

Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri birbirini etkileyen iki önemli değişken olduğu görülmüştür. Araştırmada kadın ve erkek bireylerin, özerklik düzeyleri cinsiyete bağlı olarak herhangi bir farklılık sergilemezken, erkek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, kadın bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Evli ve bekar bireylerin, özerklik düzeyleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık görülmezken, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Aynı durum sosyoekonomik değişkeni içinde geçerlidir. Gelir düzeylerine göre bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Eğitim durumları açısından bireylerin özerklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmezken, eğitim durumu ön-lisans/lisans olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, eğitim durumu lise ve yüksek lisans olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha düşük olduğu saptanmıştır.

1) Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık seviyeleri birbiriyle anlamlı düzeyde ilişkili midir?

Bireylerin özerklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin birbirini ne düzeyde etkileyip etkilemediğini ortaya çıkarmak amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, iki değişkenini birbirini pozitif yönde etkilediği saptanmıştır. Bu bulgu, özerkliğin artmasıyla birlikte psikolojik dayanıklılığın da artacağını öngören hipotezin desteklendiğini göstermektedir. Bireyin özerk olması karşılaştığı sorunlara yönelik müdahalede bulunurken psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Literatüre göz atıldığı zaman özerklik ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalarda aynı sonuca varıldığı saptanmıştır^{138 139 140}. Karasu (2013) bireyin özerk davranışının gelişebilmesi için karşılaştığı sorunları çözme, inisiyatif alma ve sorumluluk almasına yani karşılaştığı problemlerle başa çıkma stratejilerini geliştirmesi kendine olan inancına ve özerk davranışına bağlıdır¹⁴¹. Uysal (2015) özerklik desteğinin kronik ağrı düzeyi üzerindeki etkisi incelediği çalışmasında bireyin kişisel olarak maruz kaldığı sorunlara karşı baş etmesine ve dayanıklılık geliştirmesine ilişkin olarak alınan özerklik desteği düzeyine göre azaldığını bildirmiştir¹⁴². Bireyin özerklik düzeyinin karşılaştığı problemlerle başa çıkma deneyimlerinin destekle artması onun daha özerk olmasını sağladığı düşünülmektedir. Bütün bu bulgular ışığında bakıldığında özerklik bireyin karşılaştığı bütün yaşam olaylarında önemli etkilerin olduğunu göstermektedir.

2) Kadın ve erkek bireyler özerklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Özerklik yönünden kadın ve erkek bireyler arasındaki farklılıklarının incelenmesi adına yapılan analiz sonuçlarına göre kadın ve erkek bireylerin, özerklik düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Literatür incelendiğinde bu bulguları destekleyen bir çok araştırmaya rastlanmıştır. Korkut (1991) tarafından 540 ilkököl öğrencisi üzerinden gerçekleştirdiği çalışmasında özerk olmayla ilişkili denetim odağı içten ve dıştan algılama konusunda anlamlı derecede bir farklılık saptanmamıştır¹⁴³. Karadayı (1996) üniversite öğrencilerinin ilişkili durumunu çeşitli değişkenlere göre 441 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır¹⁴⁴. Öksüz (1997) duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyine etkisini araştırdığı çalışmasında benzer sonuçlar

¹³⁸ Nurten Kaya, vd., "Hemşire Öğrencilerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi", *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006 10, 3, 1-11, s. 5-6.

¹³⁹ Zeynep Cihangir Çankaya, "Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2009, 4, 31, 23-31, s.26-28.

¹⁴⁰ Kübra Güngörmüş vd., "Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler", *Journal of Psychiatric Nursing*, 2015, 6, 1, 9-14, s. 11-12.

¹⁴¹ Hatice Karasu, Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi, , Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat, 2013, s. 96. **(Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁴² Ahmet Uysal, Özerklik Desteği ve Kronik Ağrılar, *Türk Psikoloji Yazıları*, 2015, 18, 36, 28-35, s. 34.

¹⁴³ Fidan Korkut, "İlkökol Öğrencilerinin Kendilerine İlişkin Bazı Değişkenlerin Denetim Odakları Üzerine Etkisi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1991, 6, 135-141, s. 139.

¹⁴⁴ Figen Karadayı, "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-ekonomik Özelliklerine ve Fakültelerine Göre İlişkili-Özerklik Durumlarının Araştırılması", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1996, 2, 14, 75-80, s.76-78.

bulunmuştur¹⁴⁵. Fleming, 2005 yılında yaptığı bir çalışmada özerkliğin kızlar ve erkekler arasındaki farklılığı incelemiştir. Sonuçlara göre; özerkliğin istenilme derecesinde cinsiyete bağlı belirgin bir farklılık izlenmemiştir. Buna karşın, özerkliğin elde edilmesi adına gösterilen çabanın erkeklerde kızlarda olduğundan çok daha yoğun olduğu görülmüştür. Kızlar, özerklik için erkekler kadar mücadele etmemektedirler¹⁴⁶. Kaya ve arkadaşları (2006) tarafından, hemşire öğrencilerin sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla yapılan çalışmada öğrencilerin cinsiyet ve yaşları ile otonomi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır¹⁴⁷. Çoban (2013) tarafından Türkiye’de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında özerklikle ilişkili bireyleşmenin kadın ve erkeklere göre bir farklılık bulunmamıştır¹⁴⁸. Karasu (2013) tarafından 249 kız ve 174 erkek ergen üzerinde yaptığı bir çalışmada cinsiyet değişkenine göre bir farklılık bulunmamıştır¹⁴⁹. Sesli ve Başaran (2015) tarafından ortaöğretim öğrencilerinin özerklik düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişki üzerine yaptıkları bir çalışmada kız öğrencilerin duygusal özerklik düzeyleri erkek öğrencilerin duygusal özerklik düzeyinden yüksek olduğu bulgulanmıştır¹⁵⁰.

Literatürde çalışma bulgularını desteklemeyen araştırmalarda mevcuttur. Otacioğlu (2008) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre cinsiyet değişkeni ile sosyotropik ve otonomik kişilik arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur. Erkek öğrencilerin otonomik kişilik özelliklerinin kız öğrencilerinkine kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur¹⁵¹. Erkek öğrencilerin otonomik kişilik özelliklerinin yüksek olmasında ataerkil toplumun yapısının bir etkisi olduğu

¹⁴⁵ Yücel Öksüz, Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 1997, s. 125-126 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

¹⁴⁶ Manuela Fleming, "Adolescent Autonomy: Desire, Achievement and Disobeying Parents between Early and Late Adolescence." *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 2005, 5, 1-16, p. 5-13.

¹⁴⁷ Nurten Kaya, vd., "Hemşire Öğrencilerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi", *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006, 10, 3, 1-11, s. 5.

¹⁴⁸ Aysel Esen Çoban, "Türkiye’de Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 2013, 38, 169, 357-371, s. 367.

¹⁴⁹ Hatice Karasu, *Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi*, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat, 2013, s. 64. (**Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵⁰ Çiğdem Sesli ve Semra Demir Başaran, "Ortaöğretim Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Kendini Ayarlama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, 39, 2, 21-41, s. 30.

¹⁵¹ Sena Gursen Otacioğlu, "Müzik Öğretmenliği Okul Deneyimi I Uygulamalarına Katılan Öğretmen Adaylarının Öz Etklilik-Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi", *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008, 32, 1, 163-170, s.166-167.

düşünülmektedir. Bütün bu bulgular ışığında araştırmanın bulguladığı sonuçların literatürle uyduğu ve örneklemin evreni doğru temsil ettiği söylenebilir.

3) Kadın ve erkek bireyler psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı farklılık sergilemekte midir?

Psikolojik dayanıklılık yönünden kadın ve erkek bireyler arasındaki farklılıklarının incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma sergilendiği saptanmıştır. Bu farklılık erkek bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının, kadın bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre erkek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, kadın bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatüre göz atıldığında bu bulguları destekleyen araştırmalara rastlanmıştır. Sarıkaya (2015), 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki başlıklı çalışmasında erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları kız öğrencilere göre yüksek olduğunu belirtmiştir¹⁵². Atarbay (2017) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde 231 kız ve 128 erkek olmak üzere toplamda 359 kişi ile yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyine ilişkin erkek öğrencilerin kız öğrencilerinden daha dayanıklı olduğunu belirtmiştir¹⁵³. Erkek bireylerin daha dayanıklı olmasında, ataerkil toplum yapısının gerektirdiği düşünce ve davranış kalıpları ve erkek bireylerin fiziksel olarak daha kuvvetli olmasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

Literatürde saptanan bulguları desteklemeyen çalışmalar dabilinmiştir. Eminağaoğlu (2006), psikolojik dayanıklılık konusunda kadınlara göre erkeklerin yaşanan sıkıntılardan daha fazla etkilenecek daha az dayanıklı oldukları belirtilmiştir¹⁵⁴. Önder ve Gülay (2008) ilköğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler yönünden incelediği araştırmasında kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu

¹⁵² Açıyla Sarıkaya, *14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki*, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 66-67. (**Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵³ Sinem Atarbay, *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 144. (**Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁵⁴ Neslihan Eminağaoğlu, *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir, 2006, s. 10-157 (**Yayımlanmamış Doktora tezi**).

belirtmişler¹⁵⁵. Güngörmüş ve arkadaşları tarafından (2014) hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler belirlemek amacıyla yapılan bir araştırmada cinsiyet değişkeninin yönünden kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğunu bildirmişlerdir¹⁵⁶. Küçüktahtlıdil (2016) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre ortalamaları incelendiğinde kadınların sosyal kaynaklar düzeyleri erkeklere nazaran anlamlı oranda yüksek bulunmuştur¹⁵⁷. Kadınların psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olmasında özerklikle ilişkili olarak kadınların yaşam olaylarına duygusal katılımlarının daha yoğun olmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

Literatürde dayanıklılığın cinsiyet değişkenine bağlı olarak değişmediğini bildiren araştırmalara da rastlanmıştır. Aydoğdu (2013), 246 kız ve 100 erkek üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre değişmediğini belirtmiştir¹⁵⁸. Karataş (2016) tarafından özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ve başa çıkma stratejilerini çeşitli demografik değişkenlerle 140 kadın ve 73 erkek üzerinde yaptığı incelemesinde cinsiyete göre herhangi bir farklaşmabulunmamıştır¹⁵⁹. Kahraman (2016)) Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi çalışanları üzerinde yaptığı bir araştırmada, cinsiyete bağlı olarak kadın çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkek çalışanlara göre daha yüksek bulunmuştur¹⁶⁰. Dayanıklılığın cinsiyete göre değişmediğini bulgulayan araştırmaların örnekleminin aynı ortamda ve eşit haklara sahip olmasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

¹⁵⁵ Alev Önder ve Hülya Gülay, "İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Dokuz Eylül Üniversite Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, 23, 192-197, s. 194-195.

¹⁵⁶ Kübra Güngörmüş vd., Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2015, 6, 1, 9-14, s.12.

¹⁵⁷ Sevgül Küçüktahtlıdil, *Sigorta Sektöründe Çalışan Kişilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başetme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016, s. 59. **(Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁵⁸ Tuğba Aydoğdu, Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013, s. 73 **(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁵⁹ Recep Karataş, *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 47. **(Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁶⁰ Nesrin Kahraman, *Kamu Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri*, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 47. **(Yüksek Lisans Tezi)**

4) Evli ve bekar bireyler özerklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Özerklik yönünden evli ve bekar bireyler arasındaki farklılıklarının incelenmesi adına yapılan analiz sonuçlarına göre evli ve bekar bireylerin, özerklik düzeyleri arasında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde bulguları destekleyen çalışmaların olduğuna rastlanmıştır. Otacıoğlu (2008) ve Tosyalı (2010) ayrı olarak yaptıkları çalışmalarında medeni durum değişkenleri ile sosyotropik ve otonomik kişilik arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır^{161 162}.

Literatürde yapılan bazı araştırmaların aynı sonuca varılmadığına rastlanmıştır. Çoban (2013) tarafından özerkliğin medeni duruma göre değişiklik göstermesine ilişkili olarak Türkiye’de ergenlerin duygusal özerklik düzeyleri ergenlerin anne babasıyla beraber kalanlarda yüksek, boşanmış ebeveynlerden biriyle kalanlarda ise düşük olduğu saptanmıştır¹⁶³. Çelik (2015) tarafından yapılan araştırma sonucunda hem anne hem babadan algılanan psikolojik ve davranışsal kontrol ile ergen iyi oluşu arasındaki ilişkide özerkliğin medeni duruma ilişkin olarak duygusal özerkliğin aracı rol oynadığı belirtilmiştir¹⁶⁴. Ebeveynlerin evliliklerini sürdürmede çocuklarının özerk olma düzeylerini desteklediği düşünülmektedir.

5) Evli ve bekar bireyler psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Psikolojik dayanıklılık yönünden evli ve bekar bireyler arasındaki farklılıklarının incelenmesi sonucunda elde edilen bulgulara göre, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri medeni halleri açısından anlamlı bir farklılaşma sergilediği tespit edilmiştir. Bu farklılık evli bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarından yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, bekar bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden yüksek olduğu söylenebilir.

¹⁶¹ Sena Gursen Otacıoğlu, "Müzik Öğretmenliği Okul Deneyimi I Uygulamalarına Katılan Öğretmen Adaylarının Öz Etklilik-Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi", *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008, 32, 1, 163-170, s.166-167.

¹⁶² Meltem Tosyalı, "Evli Bireylerde Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2010, s.8-18 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

¹⁶³ Aysel Esen Çoban, "Türkiye’de Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 2013, 38, 169, 357-371, s. 368.

¹⁶⁴ Elif Gülçin Çelik, *Algılanan Ebeveyn Kontrolü İle Ergen İyi Oluşu Arasındaki İlişkide Duygusal Özerklik Ve Empatinin Aracı Rolü*, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015, s. 75-89. . (Yüksek Lisans Tezi)

Literatüre göz atıldığı zaman, Tümlü ve Recepoğlu tarafından yapılan bir çalışmada, bireylerin medeni halleri psikolojik dayanıklılık seviyeleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını bildirmişlerdir. Farklılık istatistik açıdan belirgin olmamasına karşın evli bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir¹⁶⁵. Gökmen (2009) tarafından sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınların bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları üzerine yaptığı bir araştırmada, psikolojik dayanıklılığın medeni hali değişkeniyle ilişkili olarak sığınma evinde olan şiddet görmüş kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyi eşyle yaşayan şiddet görmüş kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur¹⁶⁶.

Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın medeni durumu değişkenine göre değişmediğini bulgulayan araştırmalara da rastlanmıştır. Karataş 2016 yılında yaptığı bir araştırmada psikolojik dayanıklılığın medeni duruma göre bekar olanların psikolojik dayanıklılık ölçek puanları evli olanlara göre daha yüksek bulunmuştur¹⁶⁷. Bekar bireylerin sorumluluklarının evli bireylere oranla az olmasında daha az sorunlaşmalarının etkisi olduğu düşünülmektedir.

6) Bireylerin yaş gruplarına göre özerklik düzeyleri anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Bireylerin özerklik düzeyleri yönünden yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre yaş grupları farklı olan bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Kaya ve arkadaşları (2006) tarafından yapılan çalışmalarda bireylerin yaşları ile otonomi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır¹⁶⁸. Özerk olma, bütün gelişim dönemlerinde bireyin davranışta bulunduğu bütün eylemlerinde karar ve seçimleri kendisinin yapması ve otantik olmasının etkisi olduğu söylenebilir.

¹⁶⁵ Ergün Recepoğlu ve Gamze Ülker Tümlü, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 2013, 3 (3), 205-213, s.208.

¹⁶⁶ Duygu Gökmen, *Kadın Sığınma Evinde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması*, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009, s. 45. **(Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁶⁷ Recep Karataş, *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 47. **(Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁶⁸ Nurten Kaya, vd., "Hemşire Öğrencilerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi" *C. Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2006, 10, 3, 1-11, s. 5.

Araştırma sonuçlarıyla çelişen çalışmalara da rastlanmıştır. Korkut (1991) tarafından 540 ilkokul öğrencisi üzerinden gerçekleştirdiği bir çalışmada özerk olma düzeyi ile ilişkili olarak yaşı büyük olan öğrencilerin yaşı küçük olanlara kıyasla daha içten denetimli olduğunu bildirmiştir¹⁶⁹. Karadayı (1996) tarafından üniversite öğrencileri üzerinden çeşitli demografik değişkenlere göre yapılan bir çalışmada özerklik düzeyinin yaşla beraber arttığını bildirmiştir¹⁷⁰. Otacıoğlu (2008) müzik öğretmenleriyle gerçekleştirdiği bir çalışmada 23 yaş ve üstü öğrencilerin puanları, 18-22 yaş arasındaki öğrencilerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur¹⁷¹. Bireyin özerkliğinin yaşla artmasında bireyin kişisel gelişim olarak bilişsel ve otantikliği hakkında daha fazla farkına varmasının sonucu olduğu düşünülmektedir.

7) Bireylerin yaş gruplarına göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Bireylerin yaşları ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arasında nasıl bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmak amacıyla yapılan analiz sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel bir farklılaşma sergilenmemiştir. Buna göre, yaş değişkeni bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemediğini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde Tümlü ve Receptoğlu, bireylerin yaş düzeyi ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında bir farklılık görülmediğini bildirmişlerdir. İstatistiksel yönden belirgin bir farklılaşma görülmezken 51 ve üstü yaş grubun bireylerin dayanıklılık puan ortalamaları daha yüksek olduğu, 41-50 yaş grubu en düşük seviyede ve diğer iki yaş grubunsa psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının birbirine yakın olduğunu bildirmişlerdir¹⁷². Otrar ve Parlak (2014) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine yaş değişkeninin etkisi bulunmamıştır¹⁷³. Karataş 2016 yılında yaptığı bir araştırmaya göre yaşa bağlı olarak genç bireylerin yaşlılara göre daha dayanıklı olduğu

¹⁶⁹ Fidan Korkut, "İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine İlişkin Bazı Değişkenlerin Denetim Odakları üzerine Etkisi", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1991, 6, 135-141, s. 140.

¹⁷⁰ Figen Karadayı, "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-ekonomik Özelliklerine ve Fakültelerine Göre İlişkili-Özerklik Durumlarının Araştırılması", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1996, 2, 14, 75-80, s.78-79.

¹⁷¹ Sena Gursen Otacıoğlu, "Müzik Öğretmenliği Okul Deneyimi Uygulamalarına Katılan Öğretmen Adaylarının Öz Etkililik-Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi", *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008, 32, 1, 163-170, s.166-167.

¹⁷² Ergün Receptoğlu ve Gamze Ülker Tümlü, "Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 2013, 3, 3, 205 -213, s. 209.

¹⁷³ Musatafa Otrar ve Simel Parlak, *YILDIZ International Conference on Educational Research and Social Sciences Proceedings Book*, Pegem Akademi, Ankara, 2014, s. 199.

bulunmuştur¹⁷⁴. Buna bağlı olarak, yaşın artmasıyla birlikte bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük düzeyde olmasında yıllar boyunca maruz kaldıkları sorunların etkili olabileceği düşünülmektedir.

8) Sosyoekonomik durum düzeyleri farklı olan bireylerin özerklik düzeyleri anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Bireylerin özerklik düzeyleri yönünden sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre sosyoekonomik düzeyleri farklı olan bireylerin, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde bu bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Karasu (2013) ergenler üzerinde özerklikle çeşitli değişkenlerle yaptığı bir araştırmasında ergenlerin özerklik düzeyleri sosyoekonomik düzeylerine göre bir farklılık bulunmadığını bildirmiştir¹⁷⁵. Sesli ve Başaran (2015) tarafından yapılan bir çalışmada bireylerin sosyoekonomik düzeylerinin özerklik düzeyi yönünden istatistiksel olarak farklılık bulunamamıştır¹⁷⁶. Özerkliğin otantik bir gelişim göstermesinde ve bilişsel farkındalığa bağlı olarak fenomenolojik gelişim göstermesinin etkili olabileceği söylenebilir.

Bu araştırmaların yanında desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Demir (2002) bir araştırmasında özerklikle sosyo-ekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır¹⁷⁷. Kağıtçıbaşı (2007) tarafından yapılan bir araştırmaya göre birey sosyoekonomik olarak bağımsızlaşınca çocukların özerklik ihtiyaçları daha fazla desteklenmekte; ailede bireyin sosyoekonomik olarak desteğinin önemi azaldıkça özerkliği bir tehdit olarak algılamamaktadır¹⁷⁸. Ekonomik olarak bağlı olmamasının bireyin kendini tanımasına ve kendisine yönelik keşif arayışlarında fazla zaman ve imkan bulmasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

¹⁷⁴ Recep Karataş, *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 47. **(Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁷⁵ Hatice Karasu, *Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi*, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat, 2013, s. 66. **(Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁷⁶ Çiğdem Sesli ve Semra Demir Başaran, "Ortaöğretim Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Kendini Ayarlama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, 39, 2, 21-41, s. 33.

¹⁷⁷ Tülin Şener Demir, "İlköğretim Öğrencilerinin Kültürel Etkinlikleri İle Özerklikleri Arasındaki İlişki", Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

¹⁷⁸ Çiğdem Kağıtçıbaşı, *Family, Self, and Human Development Across Cultures, Theory and Applications*, Londra, 2007; *aktaran* Tülin Şener Demir "İlköğretim Öğrencilerinin Kültürel Etkinlikleri İle Özerklikleri Arasındaki İlişki", Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2002, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

9) Sosyoekonomik düzeyleri farklı olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yönünden sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Buna göre, sosyoekonomik durumu yüksek veya düşük olan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde bir farklılık saptanmamıştır. Bulgulara göre bu değişkenin psikolojik dayanıklılık düzeyini etkilemediğini göstermektedir.

Literatür incelendiğinde bu bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Otrar ve Parlak tarafından yapılan Yüksek Öğrenim Kredi Yurtlar Kurumu'nda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin sosyoekonomik değişkeni açısından bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmişlerdir¹⁷⁹. Karşılaşılan sorunların ortak ve sosyal becerilerle ilişkili olmasının etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularıyla aynı sonuca varılamayan araştırmalara da rastlanmıştır. Güngörmüş ve arkadaşlarının yaptığı (2014) bir araştırmada sosyoekonomik durumu iyi olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu saptanmıştır¹⁸⁰. Atarbay 2017 yılında yaptığı bir araştırmada sosyoekonomik düzeyi düşük olanların psikolojik dayanıklılık düzeyi de düşük bulunmuştur¹⁸¹. Bu durum bireyin sahip olduğu olanakları sorunları çözmede kullanmasının etkisi olabileceği sonucu olduğu söylenebilir.

10) Bireylerin eğitim durumları özerklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Bireylerin özerklik düzeyleri yönünden eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre eğitim durumları farklı olan bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Özerkliğin eğitim seviyesiyle paralel artmamasında bireylerin istekleri doğrultusunda meslekleri seçmemelerinin ve toplumun bireyin bireyleşmesine olumlu katkılarının olmamasının etkisi olduğu düşünülmektedir.

¹⁷⁹ Musatafa Otrar ve Simel Parlak, *YILDIZ International Conference on Educational Research and Social Sciences Proceedings Book*, Pegem Akademi, Ankara, 2014, s. 199.

¹⁸⁰ Kübra Güngörmüş vd., Hemsirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler, *Psikiyatri Hemsireliği Dergisi*, 2015, 6, 1, 9-14, s.12.

¹⁸¹ Sinem Atarbay, *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 144. (Yüksek Lisans Tezi)

Literatür incelendiğinde bu bulguları kısmi olarak destekleyen bir çalışmalara rastlanmıştır. Sesli ve Başaran (2015) tarafından ortaöğretim öğrencilerinin özerklik ve kendini ayarlama üzerine yaptıkları bir araştırmada sınıf düzeyine bağlı olarak davranışsal özerklik düzeyi değişmezken, duygusal özerklik düzeyinin arttığını ve ebeveynlerin eğitim seviyesi lise ve üniversite olan bireylerin davranışsal özerklik düzeyleri farklılık göstermezken duygusal özerklik düzeylerinin düşük olduğunu saptamışlardır¹⁸².

Literatürde bu araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Karadayı (1996) tarafından yapılan bir çalışmaya göre eğitim seviyesine ilişkin olarak üniversite yıllarının artmasıyla birlikte özerklik düzeylerinin de arttığını bildirmiştir¹⁸³. Eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte bireyin kendisinin kim, nasıl biri ve ne olacağına yönelik düşüncelerinin yavaş yavaş kesinleşmesinin etkisi olduğu düşünülmektedir.

11) Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık sergilemekte midir?

Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yönünden eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre eğitim durumları lise ve altı, ön-lisans/lisans ve lisansüstü olan bireylerin puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılık eğitim durumu ön-lisans/lisans olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının, eğitim durumu lise ve lisansüstü olan bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarından düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Buna göre eğitim durumu lise ve yüksek lisan olan bireylerin eğitim durumu ön-lisan ve lisan olan bireylerden psikolojik olarak daha dayanıklı olduğu söylenebilir.

Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Güngörmüş ve arkadaşlarının (2014) yaptığı bir çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeyinin eğitim seviyesine ilişkin olarak öğrencilerin babalarının eğitim düzeyleri ortaokul/lise mezunu olan öğrencilerin, psikolojik dayanıklılıkları anlamlı derecede yüksek bulunmuştur¹⁸⁴.

¹⁸² Çiğdem Sesli ve Semra Demir Başaran, "Ortaöğretim Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Kendini Ayarlama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2015, 39, 2, 21-41, s. 31.

¹⁸³ Fiğen Karadayı, "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-ekonomik Özelliklerine ve Fakültelerine Göre İlişkili-Özerklik Durumlarının Araştırılması", *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1996, 2, 14, 75-80, s.78-79.

¹⁸⁴ Kübra Güngörmüş vd., Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2015, 6, 1, 9-14, s.12.

Araştırma sonuçlarını desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Otrar ve Parlak (2014) tarafından yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin eğitim seviyesinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemediğini bildirmişlerdir¹⁸⁵. Kahraman (2016) Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi çalışanları üzerinde yaptığı bir araştırmada, çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyinin eğitim düzeyine bağlı olarak eğitim seviyesi lise olan bireylerin psikolojik dayanıklılığı daha düşük olduğunu saptamıştır¹⁸⁶. Atarbay (2017) yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerin öğrenim gördüğü anabilim dalı ve bölüme yerleşim puanı eğitim seviyesiyle ilişkili olarak psikolojik dayanıklılık düzeylerinde bir farklılaşma bulunmamıştır¹⁸⁷.

Ülkemizde üniversite mezunlarının çoğunun işsiz olması ve istihdam alanlarının az olmasına bağlı olarak üniversite bitiren bireylerin kendi alanlarında iş bulamamalarının ve kadınların evlendikten sonra erkeklere göre eğitim durumunun sosyoekonomik düzeyle ilişkili olarak daha az sorumluluk almalarının etkisi olduğu düşünülmektedir.

¹⁸⁵ Musatafa Otrar ve Simel Parlak, *YILDIZ International Conference on Educational Research and Social Sciences Proceedings Book*, Pegem Akademi, Ankara, 2014, s. 202.

¹⁸⁶ Nesrin Kahraman, *Kamu Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri*, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2016, s. 47. (**Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁸⁷ Sinem Atarbay, *Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi*, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017, s. 144. (**Yüksek Lisans Tezi**)

ÖNERİLER

1. Görüldüğü gibi özerklik ve psikolojik dayanıklılık bireyin hayatında önemli bir rol oynayan etmenlerdir. Bundan dolayı insanların bu konular hakkında daha fazla duyarlı olmaları ve kendilerini bu konular hakkında geliştirmeleri önerilmektedir.
2. Özerklik ve psikolojik dayanıklılık bireylerin sağlıklı kimlik ve kişilik geliştirmelerinde önemli bir etkiye sahip olduğu için aile bireyelerine çocuklarını yetiştirirken dikkatli olmaları önerilmektedir.
3. Özerklik ve psikolojik dayanıklılık bireylerin sağlıklı kimlik ve kişilik geliştirmelerinde önemli bir etkiye sahip olduğu için aile bireyelerine çocuklarını yetiştirmelerinde dikkatli olmaları ve bu konu hakkında uzmanlarda yardım talep etmeleri önerilmektedir.
4. Ailelerin özerk olma ve psikolojik dayanıklılık düzeyini artırma hakkında kendilerini yetersiz hisseden bireyleri bir uzmana danışmalarını ve kendilerini bu konularda geliştirmeleri için çeşitli seminerlere, psikoeğitimlere katılmaları önerilmektedir.
5. Özerklik ve psikolojik dayanıklılığı düşük bir düzeyde olan bireylerin depresyon ve anksiyete gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla karşı karşıya gelmesi mümkündür. Bunlarla karşılaşmadan önce kendilerini bu konu hakkında geliştirmeleri veya depresyon, anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların belirtileri bireyde görülüyorsa hiç zaman kaybetmeden bireyin psikolog veya psikiyatriste danışması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR:

AKIN Ahmet ve AKIN Ümran, Psikolojide Güncel Kavramlar: Pozitif Psikoloji I, Nobel Yayınları, Ankara, 2015.

CLEMENT Grace, Care, Autonomy, and Justice: Feminism and The Ethic of Care, Westview Press, New York, 1996.

DECI Edward, The Psychology of Self-Determination, Free Press, New York, 1980.

DECHARM Richard, Personal Causation: The Internal Affective Determinants of Behavior, Academic Press, New York, 1968.

ERIKSON Erik, Childhood and Society, W.W. Norton Press, New York, 1963.

FROMM Eric, Özgürlükten Kaçış, Say Yayınları, Çev. Şemsa Yeğın, İstanbul, 2016.

İNANÇ Banu Yazgan vd., Gelişim Psikolojisi, Pegem Akademi Yayınları, İstanbul, 2007.

KANT Immanuel, Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi, Çev. İoanna Kuçuradi, Türkiye Felsefe Kurumları Yayınları, Ankara, 1995.

KANT Immanuel, Pratik Aklın Eleştirisi, Çev. İoanna Kuçuradi vd., Türkiye Felsefe Kurumları Yayınları, Ankara, 1999.

MASTEN Ann et al., 12 Resilience in Development, The Oxford handbook of Positive Psychology, Oxford Universty Press, New York, 2009.

OTRAR Musatafa ve PARLAK Simel, YILDIZ International Conference on Educational Research and Social Sciences Proceedings Book, Pegem Akademi, Ankara, 2014.

PECK Robert F. et al., The Psychology of Character Development, NY Wiley Press, Oxford, 1960.

RAFAELI Eskhol vd., Şema Terapi: Ayırıcı Özellikler, Psikonet Yayınları, İstanbul, 2013.

SCHWARTZ Barry, The Paradox of Choice: Why More Is Less, Ecco Press, New York, 2004.

TANRIÖĞEN Abdurrahman, Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Anı Yayınları, Ankara, 2013.

MAKALELER:

AKIN Ahmet vd., "Özerk İşlevsellik İndeksi'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği", International Journal of Eurasia Social Sciences, 7,22, 2016.

ANDERSEN Torben Juul, "Strategic Planning, Autonomous Actions and Corporate Performance", Long Range Planning, 33.2, 2000.

BAYSAL Asuman ve BULUŞ Mustafa, "PDR Öğrencilerinin Psikolojik Gereksinim Düzeyleri", Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9.9, 2001.

CRITTENDEN Patricia, "Toward A Concept of Autonomy in Adolescents With A Disability", Children's Health Care, 19.3, 1990.

COLLIER John, "What is Autonomy?", International Journal of Computing Anticipatory Systems: CASY 2001-Fifth International Conference, 20, 2002.

ÇANKAYA Zeynep, "Özerklik Desteği, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Öznel İyi Olma: Öz-Belirleme Kuramı", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (31), 23-31, 2009.

ÇOBAN Aysel Esen, "Türkiye'de Ergenlerin Duygusal Özerkliklerinin Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", Eğitim ve Bilim Dergisi, 38, 169, 2013.

DECI Edward and RYAN Richard, "The Empirical Exploration of Intrinsic Motivational Processes", Advances in Experimental Social Psychology, 13, 1980.

DECI Edward and RYAN Richard, "The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality", Journal of Research in Personality, 19.2,1985.

DECI Edward and RYAN Richard, "The " What" and " Why" of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior", Psychological Inquiry, Vol. 11, No. 4, 227-26, 2000.

FLEMING John and LEDOGAR Robert, "Resilience, an Evolving Concept: A Review of Literature Relevant to Aboriginal Research", Pimatisiwin, 6 (2): 7-23, 2008.

FLEMING Manuela, "Adolescent Autonomy: Desire, Achievement and Disobeying Parents between Early and Late Adolescence" Australian Journal of Educational & Developmental Psychology, Vol. 5, 1- 16, 2005.

GIZIR Cem Ali, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3.28, 2016.

GRABER Rebecca et al., "Psychological Resilience: State of Knowledge and Future Research Agendas", Working Paper 425, 2015.

GÜNGÖRMÜŞ Kübra vd., "Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Etkileyen Faktörler", Journal of Psychiatric Nursing, 6.1, 2015.

HMEL Beverly and PINCUS Aaron, "The Meaning of Autonomy: On and Beyond the Interpersonal Circumplex", Journal of Personality, 70.3, 2002.

KARADAYI Figen, "Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-ekonomik Özelliklerine ve Fakültelerine Göre İlişkili-Özerklik Durumlarının Araştırılması", Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 14, 75-80, 1996.

KAYA Nurten, et al., "Hemşire Öğrencilerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi" C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 10.3, 2006.

KOBASA Suzanne C. et al., "Hardiness and Health: A Prospective Study", Journal of Personality and Social Psychology, 42, 1, 168-177, 1982.

KORKUT Fidan, "İlkokul Öğrencilerinin Kendilerine İlişkin Bazı Değişkenlerin Denetim Odakları üzerine Etkisi", Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6, 135-141, 1991.

LUTHAR Suniya, "Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five Decades", Developmental Psychopathology, 71 (3), 543-562, 2006.

MARKOVITZ Sabine E. et al., Resilience as A Predictor for Emotional Response to The Diagnosis and Surgery in Breast Cancer Patients, Psycho-Oncology, 24, 1639–1645, 2015.

MUSAAĞAOĞLU Ceren ve GÜRE Ayşen, "Ergenlerde Davranışsal Özerklik ile Algılanan Ana-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler", Türk Psikoloji Dergisi, 20,55, 2005.

NOOM Marc et al., "Autonomy, Attachment and Psychosocial Adjustment During Adolescence: A Double-Edged Sword", Journal of Adolescence, 22.6, 1999.

OTACIOĞLU Sena Gursen, "Müzik Öğretmenliği Okul Deneyimi I Uygulamalarına Katılan Öğretmen Adaylarının Öz Etkililik-Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi" Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 32.1, 2008.

ÖKSÜZ Yasemin, "Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri ile Vücut Algıları Arasındaki İlişki", Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi, (28), 69-77, 2012.

ÖNDER Alev VE GÜLAY Hülya, "İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", Dokuz Eylül Üniversite Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 192-197, 2008.

ÖZDEMİR Yalçın ve ÇOK Figen, "Ailede Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeklerinin Lise Öğrencileri İçin Uyarlanması ve Psikometrik Özellikleri" Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 152-16, 2011.

RUTTER Michael, "Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding", New York Academy of Science, 1094, 1–12, 2006.

SATO Toru, "Sociotropy and Autonomy: The Nature of Vulnerability." The Journal of Psychology, 137.5, 2003.

SEKACH M. F. et al., "Intensity of Psychological Health and Personality Psychological Resistance" Procedia-Social and Behavioral Sciences, 86, 88-92, 2013.

SESLİ Çiğdem ve BAŞARAN Semra Demir, "Ortaöğretim Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Kendini Ayarlama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 39, 2, 21-41, 2015.

SMITH Graeme and YANG Fang, "Stress, Resilience and Psychological Well-Being in Chinese Undergraduate Nursing Students", Nurse Education Today, 49, 90-95, 2017.

SUNIYA Luthar et al., "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work", Child Development, 71 (3), 543-562, 2000.

UNGAR Michael et al., "Unique Pathways to Resilience Across Cultures", Adolescence, 42,166, 2007.

UNGAR Michael, "Nurturing Hidden Resilience in At-Risk Youth in Different Cultures", Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 15.2, 53-58, 2006.

UYSAL Ahmet, Özerklik Desteği ve Kronik Ağrılar, Türk Psikoloji Yazıları, 18 (36), 28-35, 2015.

TEZLER:

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

ATARBAY Sinem, Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi, **Yüksek Lisans Tezi**, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2017.

AYDOĞDU Tuğba, Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, **Yüksek Lisans Tezi**, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013.

CASTRO Joseph Fred, The Relationship Between Psychological Resilience and Departmental Commitment in Intensive Care Unit and Emergency Room Employees: A Study of Private İzmir Hospitals, Yaşar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2013 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÇELİK Elif Gülçin, Algılanan Ebeveyn Kontrolü İle Ergen İyi Oluşu Arasındaki İlişide Duygusal Özerklik Ve Empatinin Aracı Rolü, **Yüksek Lisans Tezi**, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2015.

DEMİR Meltem, Kanser Hastası Olan Kişilerin Bağlanma Stillere Göre Psikolojik Dayanıklılıkları İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

DEMİR Tülin Şener "İlköğretim Öğrencilerinin Kültürel Etkinlikleri İle Özerklikleri Arasındaki İlişki", Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2002, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

DOĞAN Halime, "Evli Bireylerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri ile Evliliklerinde Çatışma Yaşama Durumları Arasındaki İlişki", **Yüksek Lisans Tezi**, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana, 2010.

DURAK Mithat, Deprem Yaşamış Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Belirtilerini Yordamada Psikolojik Dayanıklılığın Rolü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2002 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ERGENÇ Bengü, Anasınıfı Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Sosyal Becerileri ve Empatik Eğilim Düzeyleri Üzerindeki Rolü, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÖKMEN Duygu, Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık Ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması, **Yüksek Lisans Tezi**, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2009.

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

IKIZER Gözde, Factors Related to Psychological Resilience Among Survivors of the Earthquakes in Van, Turkey, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2014 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

KAHRAMAN Nesrin, Kamu Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri, **Yüksek Lisans Tezi**, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2016.

KARASU Hatice, Ergenlerde Özerkliğin Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri ve Proaktif Kişilik Yapılarının İncelenmesi, **Yüksek Lisans Tezi**, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat, 2013.

KARATAŞ Recep, Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikoloji Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KÜÇÜKTATLIDIL Sevgül, Sigorta Sektöründe Çalışan Kişilerin Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başetme Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, **Yüksek Lisans Tezi**, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016.

MORSÜN BÜL Ümit, "Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi", Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2011. (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

MUSAAĞAOĞLU Ceren, "Ergenlik Sürecinde Özerkliğin Gelişimi İle Algılanan Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkiler", Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2004. (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

ÖKSÜZ Yücel, Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Etkisi, **Doktora Tezi**, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun, 1997.

SARIKAYA Açelya, 14-18 Yaş Arası Ergenlerin Benlik Saygısı ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki, **Yüksek Lisans Tezi**, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015.

TANACIOĞLU Betül, A Single Case Study of Family Resilience After Parental Death, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

TERZİ Şerife, Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2005, (**Y. Doktora Tezi**).

TOSYALI Meltem, "Evli Bireylerde Bağımlı ve Özerk Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2010. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

YALÇIN Simge, İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki, **Yüksek Lisans Tezi**, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2013.

YILMAZER Yaşar, "Anne-Baba Tutumları ile İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Özerkliklerinin Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2007. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

İNTERNET KAYNAKLARI:

American Psychological Association, (2017, January) Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. (Erişim Tarihi: 10.01.2017)

Türk Dil Kurumu, <http://www.tdk.gov.tr/ozerklik>, (Erişim Tarihi: 09.01.2017)

KONFERANSLARDA SUNULAN TEBLİĞLER:

AKIN Ahmet vd., Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Türkçe Formu'nun Geçerlik ve Güvenirliği, III. Sakarya Eğitim Araştırmaları Kongresi, 12 Haziran, Sakarya, 2014.

BECKERT Troy, "Fostering Autonomy in Adolescents: A Model of Cognitive Autonomy and Self-Evaluation", American Association of Behavioral and Social Sciences, Las Vegas, Nevada, 2005.

FLETCHER David and SARKAR Mustafa, "Psychological Resilience", European Psychologist, 18, Madeira, Portugal, 2013.

HELMING John et al., "Linking Farm and Market Models to Analyse the Effects of the EU Nitrate Directive for the Dutch Agricultural Sector" 2005 International Congress, August 23-27, 2005, Copenhagen, Denmark. No. 24584. European Association of Agricultural Economists, 2005.

SCHIEFELE Ulrich, "The Role of Interest in Motivation and Learning", Intelligence and Personality: Bridging the Gap in Theory and Measurement, 163-194, 2001.

EKLER

Kişisel Bilgi Toplama Formu

Araştırma için kişisel bilgi toplama formu hazırlanmıştır.

Cinsiyet:

 Kadın Erkek

Yaşınız:

 18-30 31-40 41-50 51 ve Üstü

Eğitim Durumunuz:

 Lise ev Altı Lisans-Önlisans Yüksek Lisans

Sosyoekonomik Düzeyiniz:

 Yetersiz Orta İyi

Medeni Durumunuz:

 Bekar Evli

Özerklik Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Benim için hiç doğru değil (2) Benim için biraz doğru değil (3) Kararsızım (4) Benim için biraz doğru (5) Benim için tamamen doğru anlamına gelmektedir.		Hiç uygun değil	Uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen uygun
1	Aldığım kararlar benim için önemli olan değer ve duygularımı yansıtır.	1	2	3	4	5
2	Yaptığım işle kendimi güçlü bir şekilde özdeşleştiririm.	1	2	3	4	5
3	Davranışlarım "gerçekte kim olduğumla" tutarlıdır.	1	2	3	4	5
4	Önemli kararlarımın arkasında kişiliğimin izleri vardır.	1	2	3	4	5
5	Verdiğim kararlar istediğim veya özen gösterdiğim şeylerle yakından ilişkilidir.	1	2	3	4	5
6	Bir şeyleri kendimi kötü hissetmekten kaçınmak için yaparım.	1	2	3	4	5
7	Mahcup duruma düşmemek için birçok şey yaparım.	1	2	3	4	5
8	Bazı şeyleri yaparak kendimi ve gerçekte kim olduğumu gizlemeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Diğer insanlar beni sevsin diye bazı şeylere inanırım.	1	2	3	4	5
10	Çoğunlukla kendimi baskı altında tutarım.	1	2	3	4	5
11	Bir işi yaptığımda sıklıkla onu neden o şekilde yaptığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Yaşadığım şeyler beni gerdiğinde veya korkuttuğunda bunun nedenlerini çok merak ederim.	1	2	3	4	5
13	Davranışlarımın nedenlerini anlamaya çalışmak hoşuma gider.	1	2	3	4	5
14	Bir işi yaptığımda onu neden o şekilde yaptığımla ilgilenirim.	1	2	3	4	5
15	Duygularımı incelemeyi severim.	1	2	3	4	5

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi işyerinizdeki durumunuz açısından değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Her sorunun karşısında bulunan; **(1) Hiç katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Kısmen katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum** anlamına gelmektedir.

1	Zor zamanlardan sonra eski halime kolaylıkla dönebilirim.	1	2	3	4	5
2	Stresli bir durum yaşarken zor zamanlar geçiririm.	1	2	3	4	5
3	Stres verici bir olaydan sonra kendimi toparlamam uzun sürmez.	1	2	3	4	5
4	Yaşadığım kötü bir olayın etkisini atlatmam uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
5	Az bir çabayla zor durumların üstesinden gelirim.	1	2	3	4	5
6	Yaşamımdaki aksiliklerin üstesinden gelmem uzun zaman alır.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

1. Adı Soyadı : Şakir ERNAS

2. Doğum Tarihi : 07.07.1988

3. Unvanı : Klinik Psikolog-Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

4. Öğrenim Durumu : Yüksek Lisans

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Yüksek Lisans	Klinik Psikoloji	İstanbul Gelişim Üniversitesi	2015-2017
Lisans	Eğitim Fakültesi / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Adıyaman Üniversitesi	2010-2014
Lise	Eşit Ağırlık (TM)	Van Atatürk Anadolu Lisesi	2005-2009

5.Katıldığı Eğitim Sertifikasyonları:

Aile Danışmanlığı Sertifikası

Amerikan Kültür Yabancı Dil Kursu Sertifikası

Kariyerimin Kontrolü Bende Kişisel Gelişim Kongresi

Eğitim Ortamlarında Çocuk ve Ergenlerle Çalışmak

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı