

Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişki*

The Relationship Between Psychological Resilience and Life Satisfaction of University Academic Staff*

Gamze ÜLKER TÜMLÜ, Ergün RECEPOĞLU

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, akademik personelin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doymuları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın çalışma grubunu 2011-2012 eğitim öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi'nden tesadüfi örnekleme yolu ile seçilen 94 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak 1985'te Diener ve ark. tarafından geliştirilen ve Köker tarafından 1991'de Türkçeye uyarlanan Yaşam Doymu Ölçeği ve 2003'de Connor ve Davidson tarafından geliştirilip, 2010'da Kararımak tarafından Türkçeye uyarlanan Connor ve Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği/CD-RISC kullanılmıştır. Araştırmada psikolojik dayanıklılık ile yaşam doymu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla kolerasyon yöntemi kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılığın yaşam doymunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla ise regresyon analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın yaş, cinsiyet, medeni durum, unvan, hizmet yılı ve üniversitedeki hizmet yılı değişkenleri açısından incelenmesinde Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Araştırma bulguları değerlendirildiğinde yaşam doymu ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık yaşam doymunu anlamlı bir şekilde yordayıp, psikolojik dayanıklılığa ilişkin toplam varyansın %7'sini açıklamaktadır. Ayrıca, üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, cinsiyete, yaşa, medeni duruma, ünvana, hizmet yılına ve buldukları üniversitedeki hizmet yılına göre ise anlamlı şekilde farklılık göstermemektedir.

Anahtar Sözcükler: Akademik personel, Psikolojik dayanıklılık, Yaşam doymu

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between academic staff psychological resilience and life satisfaction. The research is a descriptive study in relational survey model. The study group includes 94 faculty members chosen randomly in 2011-2012 academic years in Kastamonu University. As a data collection instruments, life satisfaction scale developed by Diener et al in 1985, adapted to Turkish by Köker in 1991 and Connor and Davidson Resilience Scale/CD-RISC developed by Connor and Davidson in 2003, adapted to Turkish by Kararımak in 2010, were used. In the study correlation method was used in order to determine the relationship between resilience and life satisfaction, regression analysis was used in order to determine whether the resilience predict life satisfaction. In addition, Mann-Whitney U and Kruskal-Wallis H tests were used in the analysis of resilience in terms of age, gender, marital status, degree, years of service and years of service at the university in the study. When the outcomes were evaluated, a significant, positive relationship was found between life satisfaction and resilience. The psychological resilience predicts life satisfaction in a meaningful way and resilience explains 7% of the total variance about life satisfaction. In addition, resilience levels of the university academic staff does not differ meaningfully from the gender, age, marital status, degree, years of service and years of service at university.

Keywords: Academic staff, Psychological resilience, Life satisfaction

*Bu çalışma 21. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde (12-14 Eylül 2012, Marmara Üniversitesi, İstanbul, Türkiye) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

*This study was presented as an oral presentation at 21. National Educational Sciences Congress (Marmara University, İstanbul, Turkey at September 12-14, 2012).

Gamze ÜLKER TÜMLÜ

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eskişehir, Türkiye
Anadolu University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Eskişehir, Turkey

Ergün RECEPOĞLU (✉)

Kastamonu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Kastamonu, Türkiye
Kastamonu University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Kastamonu, Turkey
erecepoglu@kastamonu.edu.tr

Geliş Tarihi/Received : 20.04.2013

Kabul Tarihi/Accepted : 19.05.2013

GİRİŞ

Kendisi ve çevresiyle bir bütün olan birey, zaman zaman var olan düzeni içerisinde, bütünlüğünün ve uyumunun sekteye uğradığı birtakım sıkıntılar ile karşılaşır. Özellikle de küreselleşme ile değişen dünyayla beraber bireyler, kendilerini doğrudan etkileyen psikolojik sorunlarından daha çok bahsetmeye başlamıştır. Korku, yalnızlık, depresyon, stres, sosyal fobi, tükenmişlik, yabancılaşma, rekabetçilik, benmerkezcilik, yalıtılmışlık gibi sorunlar bunlardan bazılarıdır.

Literatür incelendiğinde 2000'li yıllara kadar daha çok bireylerin olumsuz özelliklerini ele alan çalışmalara yer verildiği görülmektedir. Nitekim Faller (2001), psikoloji içerikli makaleler üzerine yaptığı literatür taramasında *depresyon*, *korku* gibi negatif sözcükler ile ilgili 70856 kayıt sunarken, *sevinc*, *mutluluk* gibi olumlu anahtar sözcükler üzerine 851 kayıt olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak, bireyin güçlü yönlerinin incelendiği araştırmaların uzun zamandır ihmal edildiği ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla, bireylerin mutlu ve sağlıklı olabilmeleri için kendi yaşamlarındaki etkili olma halini artırmak, değişim ve gelişimin kendileri dışındaki durumlardan değil, kendilerinden başladığını fark edip, bunu yaşamlarında uygulamalarını sağlamak amacıyla son yıllarda psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri olarak pozitif psikoloji ön plana çıkmıştır. Günümüzde pozitif psikoloji alanında umut, mutluluk, iyimserlik, affedicilik, iyilik hali, öznel iyi oluş gibi konularda araştırmaların yoğunlaştığı gözlenmiştir (Gable & Haidt, 2005). Pozitif psikolojinin önemli konularından biri de psikolojik dayanıklılıktır. Psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin birçok tanımlama olmasıyla birlikte her bir tanım da psikolojik dayanıklılığın farklı bir özelliğini içinde barındırır. Masten ve ark., yaptıkları literatür taraması ile tanımların ortak noktalarını ele alarak psikolojik dayanıklılık kavramını üç temel özellik ile ele almışlardır (Masten, Morison, Pellegrini, & Tellegen, 1990). Birinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşabilen ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancını tanımlamak için kullanılmıştır. Olumsuz ve zorlu yaşam koşullarında yetişmiş olmalarına rağmen ünlü ya da başarılı olmuş kişilerin yaşam öyküleri bu temel olgu ile ilişkilidir. Bu ilişki, yüksek risk altında yetişen çocukların ve yüksek risk altındaki grupların başarılı sonuçlar elde edebileceği değişkenleri belirlemeyi amaçlayan sistematik psikolojik dayanıklılık çalışmalarında da karşılaşılan sonuçlar ile paralellik ve uyum göstermiştir. İkinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabuk uyum sağlayabilme yeteneğine işaret eder. Bu tür psikolojik dayanıklılık olgusu çalışmalarında boşanma, ailede çatışma gibi temel stres faktörü odak noktası olarak alınmıştır. Üçüncü psikolojik dayanıklılık özelliği ise, doğal felâket yaşama, çok sevilen yakını kaybetme, kazalara maruz kalma gibi travma durumlarını atlatmayı ifade eder. Üçüncü grup ile ilgili araştırmalar, yaşanan travmanın olası etkilerinden kurtulma konusunda önemli rol oynayan bireysel özellikler ve farklılıkları irdeleyen çalışmalardır.

Psikolojik dayanıklılık genellikle sonuçlara ve bu sonuçların nedenlerine göre açıklanır. Bu değişkenler literatürde üç ana

başlık altında toplanmıştır: (1) Risk faktörleri, (2) koruyucu faktörler ve (3) olumlu sonuçlar (Rutter, 2006; Luther & Zigler, 1992; Flaherty, 1992; Coleman & Hagell, 2007; Masten & Reed, 2002; Goldstein & Brooks, 2005; Beauvais & Oetting, 1999).

Risk faktörleri: Risk, olası olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak, olumsuz yaşam şartlarını ifade etmek için kullanılır. Bazı araştırmacılar, çevrenin ve bireyin özelliklerine göre riskle ilgili ayırma bulunmuşlardır. Risk faktörlerinin doğasına ek olarak, risk faktörlerinin sayısı ve ağırlığı psikolojik dayanıklılık tanımları açısından bilgilendiricidir. Risk faktörleri; kişiyle ilgili risk faktörleri (düşük zekâ düzeyi, kaygılı bir mizaç, sağlık problemleri yaşama, bireyin kendine güveninin az olması, etkili başa çıkma mekanizmalarını kullanamaması, kendini etkili bir biçimde ifade edememesi, agresif kişilik yapısına sahip olunması), aile ile ilgili risk faktörleri (ailevi hastalıklar, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, sert ya da tutarsız disiplin anlayışı, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, ailede ihmali ve istismar gibi) ve toplumsal risk faktörleri (düşük sosyo-ekonomik düzey, evin, okulun ya da diğer hizmetlerin yetersizliği, toplumsal olumlu rol modellerinin eksikliği, madde kullanımı, göç ve işsizlik gibi) olarak üç grupta ele alınmıştır.

Koruyucu faktörler: Koruyucu faktörler, risk ya da zorluğun etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumları tanımlar (Masten, 1994). Bireyde ve bireyin içinde bulunduğu çevrede koruyucu faktörlerin varlığı, bir taraftan problemi ortaya çıkmadan önlemeyi ve bir problem davranışın oluşumunu azaltmayı sağlarken; diğer taraftan var olan sorunun etkisini azaltarak bireyin duygusal ve fiziksel iyi oluşuna katkıda bulunacak davranışları, tutumları ve bilgileri güçlendirmesine yardımcı olarak, zorluklar karşısında ayakta kalmasını sağlar. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalar koruyucu faktörleri, içsel faktörler ("social competence, problem-solving skills, autonomy and self of sence, sense of meaning and purpose") ve dışsal faktörler (anne-baba ve diğer yetişkinlerle yakın ilişkilerin olması, güvenilir ebeveynlere sahip olunması, olumlu aile ikliminin var olması, düzenli bir ev ortamının olması, anne ve babanın eğitim düzeyinin yüksek olması, eğitimin desteklenmesi, sosyo-ekonomik avantajların olması, sorumlu ve kurallara uyan arkadaşların olması, etkili bir okulun olması, sosyal organizasyonlar ile bağlantıların olması, toplumun güven düzeyinin yüksek olması gibi) olarak iki grupta ele almaktadır.

Olumlu sonuçlar: Bireyin, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda kazandığı yeterliliklerdir. Bunlar, bireyin gelişim görevlerini yerine getirilmesi, akademik başarının olması, olumlu sosyal ilişkiler/sosyal yeterliğinin olması, suça yönelik davranışlardan uzak durması, duygusal problemlerin ya da semptomların az olması, mutlu olması, okula devam etmesi, sosyal yardım çalışmalarına katılması, ders dışı etkinliklerin içinde yer alması, kurallara uygun davranışlar göstermesi, arkadaşları tarafından kabul görmesi, psikopatolojinin bulunmaması, kendini kabul etmesi ve uyumlu olması, iyilik hali, yaşam doyumu gibi olumlu sonuçlar olabilir. Dolayısıyla olumlu bir sonuç olan yaşam doyumu, bireyin risk faktörlerinin üstesinden gelip kendindeki

ve çevresindeki koruyucu faktörleri kullanmanın sonucunda kazandığı bir yeterlilik olarak ele alınabilir.

Yaşam doyumunu aynı zamanda insanın mutluluğu ile ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirme, olaylara verilen duygusal tepkileri ve doyumun bilişsel değerlendirmesini kapsamaktadır (Diener, 1984). İnsanlar daha çok, hoş veya çok az hoş olmayan duygular hissettiklerinde, ilgi çekici aktivitelerde bulduklarında, daha çok sevinç veya çok az acı yaşadıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında yüksek bir öznel iyi oluş hissi yaşamaktadırlar. İyi bir hayat ve ruh sağlığıyla ilgili başka özellikler de bulunmaktadır; ancak öznel iyi oluş alanı kişinin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır (Diener, 2000). Yaşam doyumunu ise kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak incelenmektedir. Diener ve Lucas'a (1999) göre, yaşam doyumunu hâlihazır yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyum, gelecekte doyum ve kişinin yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır. Doyum alanları ise iş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi olabilmektedir.

İnsanların yaşama bakışları, yaşama ait beklentileri ve bunun karşılanma düzeylerinin neden olduğu psikolojik bir özellik olan yaşam doyumunun, çalışanların örgütsel yaşamına etkileri bulunmaktadır. Yaşam doyumunu, bir insanın ne istediği ve bunu sahip oldukları ile karşılaştırmasıyla elde edilen durum ve bu durumu algılamasıdır. Başka bir deyişle yaşam doyumunu, bireyin yaşama dair beklentileri ve bunların karşılanma düzeyi ile ortaya çıkan durumdur; mutluluk, moral vb. gibi özelliklere bağlı iyi olma halini ifade eder (Özer & Karabulut, 2003; Vara, 1999).

Veenhoven (1996) yaşam doyumunu, bir bütün olarak yaşamın bütün kalitesinin pozitif olarak gelişiminin derecesi olarak tanımlamıştır. Christopher (1999) ise yaşam doyumunu, bireyin iyi bir yaşamın ne olduğu ile ilgili kendi oluşturduğu ölçütlerle yaşamının aile, okul, arkadaş gibi alanlarındaki niteliğini bir bütün olarak değerlendirmesi şeklinde açıklamıştır. Yaşam doyumunu, insanın yaşam alanının her parçasındaki olumlu gelişim derecesi ise yaşamın içinde birey için ayrılmaz bir parçası olan iş yaşamını da ve örgüte olan bağlılığını da etkilediği düşünülebilir.

Genel olarak yaşam doyumunu kişinin iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepki olarak tanımlanabilir (Sung-Mook & Giannakopoulos, 1994). Bireylerin yaşam doyumunu birçok şeyden etkilenebilir. Bunlardan bazıları, günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerdir (Schmitter, 2003). Yaşam doyumunu, kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi olarak ifade edilmektedir (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

Yaşamın geneline ilişkin bilişsel algılamalar ve değerlendirmeler olarak ifade edilen yaşam doyumunu (Yetim, 2001) üç bölümden oluşur. Birincisi, bireyin yaşamını dış ölçütlerle karşılaştırarak iyi oluş hali olarak tanımlar. İkincisi, kendi yaşamını yargılamasının

oluşturduğu duyu halidir. Üçüncüsü ise günlük ilişkilerin oluşturduğu memnuniyet halidir (Serin & Özbek, 2006).

Tüm bu öğeler ele alındığında üniversite akademik personelinin hayatından memnuniyet derecesi, psikolojik dayanıklılığın da bir sonucu olarak sahip olduğu koruyucu faktörleri de kullanılarak risk faktörlerinin üstesinden gelmesiyle açıklanabilir. Bireyin hayatından memnuniyet derecesini de etkileyen risk faktörü ya da koruyucu bir faktör olarak iş yaşamı da bu açıdan incelenmesi gereken bir konudur.

Literatürde akademik personelin yaşam doyumunu ile ilgili araştırmalara rastlanmaktadır (Barut & Kalkan, 2002; Gold, 1988; Koyuncu, 2001; Murat, 2003; Talbot, 2000; Todd-Mancillas, 1988; Tümkiye, 1999; Tümkiye, 2006; Tümkiye, 2007). Bu araştırmaların bulguları değerlendirildiğinde; üniversite akademik personelinin çalışma koşullarının iyi olmaması, ders yüklerinin çok fazla olması, çalışma saatlerinin yüksek olması, bilimsel çalışma açısından sunulan imkânların yetersiz olması ve en önemlisi maddi anlamda düşük maaşla çalışmaları, aile yaşantılarını, sosyal ilişkilerini dolayısıyla, yaşam doyumlarını olumsuz etkilemektedir. Aynı zamanda bu olumsuz faktörler, üniversite akademik personelinin duygusal açıdan da çöküntü yaşamalarına, düşük motivasyona ve tükenmişliğe neden olmaktadır.

İnsanların çalışma koşullarının stres unsurlarını içermesi ve çalışma saatlerinin çok olması bireylerin aile ilişkilerini, psikolojik iyi olma halini ve yaşam doyumunu (Frone, Russell, & Cooper, 1992; Hughes & Galinsky, 1994; Kinnunen & Mauno, 1998; Kossek & Oseki, 1998; Perrewe, Hochwarter, & Kiewitz, 1999; Thomas & Ganster, 1995), sosyal davranışlarını ve duyu durumunu olumsuz şekilde etkilemektedir (Stewart & Barling, 1996).

Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunun birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmazken yaşam doyumunun mesleki doyum, yalnızlık, mesleki tükenmişlik, öz yeterlik, akıl dışı inançlar, kimlik işlevleri, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş gibi konular açısından incelendiği araştırmalara rastlanmıştır (Serin & Özbek, 2006; Çivitçi, 2009; Altınok & Yılmaz, 2009; Ay & Avşaroğlu, 2010; Demir, 2011; Telef, 2011; Doğan & Eryılmaz, 2012; Doğan, Deniz, Odabaş, Özyeşil, & Özgirgin, 2012). İş yaşamında bireylerin performanslarını azaltan ve iş yaşamına uyumlarını zorlaştıran faktörler üzerinde çalışmalar bulunmakla beraber (Ergin, 1995; Maslach, Schaufeli, & Leiter 2001; Özdemir, 2001; Yang & Farn, 2005; akt. Doğan & Eryılmaz, 2012) bireylerin iş yaşamlarına uyumlarını artıran çalışmaların sayısı henüz çok azdır. Dolayısıyla bir birey olarak yoğun bir iş yaşamına sahip akademik personelin, yaşamında olumlu değişimler sağlayabilmek için farkındalık dâhilinde sahip oldukları koruyucu ve risk faktörlerini anlamalarına ve bunun sonucu olarak da yaşamlarından doyum almalarına ihtiyaçları vardır. Nitekim bu nedenle bu çalışmada akademik personelin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumları düzeyleri incelenerek literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu amaçla bu araştırmada, 2011-2012 döneminde Kastamonu Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde görev yapan akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumları

arasındaki ilişkiyi ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını belirleyerek akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş, cinsiyet, ünvan, medeni durum, hizmet yılı ve bulunulan üniversitedeki hizmet yılı açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Tarama modelindeki araştırmalarda mevcut bir durum, olduğu biçimiyle betimlenmeye çalışılır (Karasar, 2009). Tarama modeli, araştırma sırasında araştırma örnekleme alınan kurumlarda var olan süreçleri etkilemeden kullanılabilen bir modeldir. Tarama modelinin bir avantajı da, araştırma yapılan kurumda mevcut düzeni bozmadan ve kurum personeline yönetsel güçlük çıkarmadan kullanılabilmesidir (Kaptan, 1999). Korelasyonel araştırmalarda, 'iki ya da daha çok değişken arasındaki ilişkinin herhangi bir şekilde bu değişkenlere müdahale edilmeden incelenmesi' amaçlanır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2010).

Araştırmanın çalışma grubunu 2011-2012 eğitim öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi'nden 31'i kadın 63'ü erkek olmak üzere toplam 94 öğretim elemanı oluşturmuştur. Çalışma grubu tesadüfi örnekleme yolu ile seçilmiştir. Çalışmanın yapıldığı sırada ulaşılabilen öğretim elemanları, araştırmanın çalışma grubu kapsamında değerlendirilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve arkadaşları (1985), tarafından geliştirilmiş, yedi dereceli Likert tarzı 5 maddelik bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 ile .89 arasında değişmektedir. Türkçe'ye Köker (1991) tarafından uyarlanan ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği $r = .85$, madde test korelasyonları .71 ile .80 arasında bulunmuştur. Ölçeğin Aysan (2001) tarafından yapılan çalışmasında ise iç tutarlık katsayısı .85 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma için 94 kişiye uygulanan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .82 bulunmuştur.

Connor ve Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CD-RISC): Connor ve Davidson tarafından geliştirilen ölçek 5'li Likert tipi ve 25 maddelik bir ölçektir (Connor & Davidson, 2003). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması ise Kararımak (2010), tarafından yapılmış ve elde edilen Cronbach alfa katsayısı .92 çıkmıştır. Ülker Tümlü (2012) tarafından CD-RISK Ölçeği'nin test tekrar güvenilirlik katsayısı .75, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .84 bulunmuştur. Connor-Davidson'ın yaptığı benzer ölçekler geçerliliği ile 'Kobasa Dayanıklılık Ölçeği' arasındaki ilişki pozitif yönde 0.83 olarak; 'Algılanan Stres Ölçeği' ile ilişkisi negatif yönde 0.76; 'Stres Hassasiyeti Ölçeği' ile ilişkisi negatif yönde 0,32; 'Sheehan Sosyal Destek Ölçeği' ile arasındaki ilişki ise pozitif yönde 0,36 olarak tespit edilmiştir (Connor & Davidson, 2003). Bu çalışma için 94 kişiye uygulanan ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .91 bulunmuştur.

Araştırmada psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon yöntemi kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla ise regresyon analizinden yararlanılmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın yaş, cinsiyet,

medeni durum, ünvan, hizmet yılı ve üniversitedeki hizmet yılı değişkenleri açısından incelenmesinde Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri kullanılmıştır. Çalışma grubunun ve çalışma grubundaki katılımcı sayısının sayıca az olması normal dağılımı engellemektedir. Bu nedenle parametrik olmayan bir tekniğe ihtiyaç duyulmuştur.

BULGULAR

Bu bölümde psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı ile psikolojik dayanıklılığının yaş, ünvan, medeni durum, hizmet yılı ve bulunulan üniversitedeki hizmet yılı değişkenleri açısından incelenmesi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, 94 birey üzerinden elde edilen verilere göre psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .26$, $p < .05$). Buna göre psikolojik dayanıklılık arttıkça yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir.

Tablo 2 incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ($R = .262$; $R^2 = .07$; $F = 6,773$; $p < .05$) görülmektedir. Yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın % 7'sinin akademik personelin psikolojik dayanıklılığı ile açıklandığı söylenebilir.

Tablo 3 incelendiğinde, akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($U = 795$, $p > .05$). Kadın akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ($\bar{x} = 75,77$) erkek akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden ($\bar{x} = 72,09$) yüksektir.

Tablo 4 incelendiğinde, elde edilen Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, medeni durum açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($U = 857$, $p > .05$). İstatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen bekâr akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ($\bar{x} = 75,36$), evli olan akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinden ($\bar{x} = 72,34$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 5 incelendiğinde, elde edilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir [χ^2 ($sd=3$, $n=92$)= 0,948; $p > .05$]. İstatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen psikolojik dayanıklılık düzeyi en yüksek olan yaş grubu 51 ve üstü yaş grubu ($\bar{x} = 55,29$), psikolojik dayanıklılık düzeyi en düşük olan yaş grubu ise 41-50 yaş grubudur ($\bar{x} = 44,00$). 22-30 ve 31-40 yaş gruplarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri birbirine çok yakındır. 51 ve üstü yaş grubunun psikolojik dayanıklılık düzeylerinin en yüksek düzeyde olmasında yıllar boyunca kazandıkları deneyim ve tecrübeler etkili olabilir.

Tablo 1: Akademik Personelin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki

	Psikolojik Dayanıklılık	n
Yaşam Doyumu	$r = .26$	94

Tablo 2: Psikolojik Dayanıklılığın Yaşam Doyumunu Açıklamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

R	R ²	Δ R ²		B	Standart Hata	β	t	p
.262	.07	.058	Sabit	17.786	3,036		5,85	.00
			Psikolojik Dayanıklılık	.106	.041	.262	2,60	.01

Tablo 3: Cinsiyet Değişkenine Göre Akademik Personelin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Cinsiyet	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Kadın	31	53,55	1654	795	,144
Erkek	63	44,62	2811		

Tablo 4: Medeni Durum Değişkenine Göre Akademik Personelin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerine Yönelik Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Medeni Durum	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Bekar	30	50,92	1527	857	,405
Evli	64	45,90	2937		

Tablo 5: Yaş Değişkenine Göre Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Kruskal Wallis H Tablosu

Yaş	n	Sıra Ortalaması	sd	χ ²	p
22-30	24	47,23	3	,948	,814
31-40	39	47,14			
41-50	23	44,00			
51 ve üstü	7	55,29			

Tablo 6: Hizmet Yılı Değişkenine Göre Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Kruskal Wallis H Tablosu

Hizmet Yılı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ ²	p
1-5	27	49,57	4	,394	,983
6-10	9	45,39			
11-15	24	46,29			
16-20	22	46,00			
21 ve üstü	12	49,58			

Tablo 6 incelendiğinde, elde edilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre hizmet değişkeni akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir [χ^2 (sd=4, n=92)= 0,394; p >.05]. 21 yıl üzeri hizmet yılı olan akademik personelin psikolojik dayanıklılıkları diğer yıllara göre yüksek düzeydedir (\bar{x} = 49,58). Bu bulgu hizmet yılı arttıkça akademik personelin psikolojik dayanıklılıklarının artması ile açıklanabilir. 6-10 yıl arası hizmet yılı olan akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ise en düşük düzeydedir (\bar{x} = 45,39).

Tablo 7 incelendiğinde, elde edilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, üniversitedeki hizmet yılları açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir [χ^2 (sd=4, n=92)= 1,355; p >.05]. 6-10 yıl arası üniversite hizmet yılı olan akademik personelin psikolojik dayanıklılıkları en yüksek düzeydedir (\bar{x} = 56,67). Üniversitedeki

hizmet yılı 21 ve üzeri olan akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ise en düşük düzeydedir (\bar{x} = 41,00). Bu bulgu, üniversite hizmet yılı arttıkça akademik personelin psikolojik dayanıklılıklarının azaldığını göstermektedir. Diğer bir ifadeyle aynı üniversitede uzun yıllar çalışmanın akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerini azalttığı söylenebilir.

Tablo 8 incelendiğinde, elde edilen Kruskal Wallis H testi sonuçlarına göre akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, ünvan değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermemektedir [χ^2 (sd=4, n=92)= 2,011; p >.05]. İstatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen profesörlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri en yüksek düzeyde (\bar{x} = 56,30), doçentlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ise en düşük düzeydedir. (\bar{x} = 37,92) Doçentlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük düzeyde olması beklenmeyen bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Tablo 7: Üniversitedeki Hizmet Yılı Değişkenine Göre Akademik Personelin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Kruskal Wallis H Tablosu

Üniversitedeki Hizmet Yılı	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
1-5	59	48,45			
6-10	6	56,67			
11-15	21	44,05	4	1,355	,852
16-20	5	43,70			
21 ve üstü	3	41,00			

Tablo 8: Ünvan Değişkenine Göre Akademik Personelin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Kruskal Wallis H Tablosu

Unvan	n	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Profesör	5	53,60			
Doçent	12	37,92			
Yardımcı Doçent	48	48,94	4	2,011	,734
Öğretim Görevlisi	11	45,68			
Araştırma Görevlisi	18	49,47			

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırma sonuçlarına göre yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı ve yaşam doyumuna ilişkin toplam varyansın %7'sini açıkladığı söylenebilir. Bu bulguya göre yaşam doyumunu açıklamak için daha farklı değişkenlerle de çalışması gerektiği söylenebilir.

Literatür incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın olumlu bir sonucu olarak yaşam doyumunu ele alınmaktadır (Rutter, 2006; Luther & Zigler, 1992; Flaherty, 1992; Coleman & Hagell, 2007; Masten & Reed, 2002; Goldstein & Brooks, 2005; Beauvais & Oetting, 1999). Dolayısıyla bu çalışmada psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin ortaya çıkması ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu yordayıcı bir özellik olması, beklenen bir durum olabilir. Akademik personelin psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu ilişkisini doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmazken, akademisyenlerle ilgili temel ihtiyaç doyumunu ile öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen bir araştırmada korelasyon yöntemi kullanılarak, temel ihtiyaç doyumunu ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; aynı zamanda yapılan regresyon analizi ile akademisyenlerin temel ihtiyaçlarının öznel iyi oluşlarını yordadığı belirlenmiştir (Doğan & Eryılmaz, 2012). Bu bulgunun araştırmamız bulgularıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Öğretim elemanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyete, yaşa, medeni duruma, unvana, hizmet yılına ve buldukları üniversitedeki hizmet yılına göre anlamlı şekilde farklılık göstermemektedir. Ancak kadın akademik personelin erkek akademik personele göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması, geleneksel kadın ve erkek rollerindeki farklılıklar nedeniyle iki cinsiyetin olaylara yaklaşım biçimlerinde de farklılıklar görünmesi beklenen bir durumdur. Erkekler, çevredeki olaylara mantık odaklı tepkiler vermekte ve duygulu davranışlardan

ve yardım almadan kaçınma eğilimindedir (Hortaçsu, 2003). Dolayısıyla da özellikle iş ortamında birtakım problemlerin üstesinden gelmek için Türk toplumu tarafından kendilerine atfedilen bazı özellikler nedeniyle erkeklerin problemlerinin çözümü için yardım almaktan kaçınma eğilimleri, zamanla sorumluluklarının artması ile psikolojik dayanıklılıklarının düşmesine neden olabilir. Ayrıca evli olan akademik personelin, bekâr olan akademik personele göre psikolojik dayanıklılıklarının yüksek çıkması evli akademik personelin sahip olduğu sosyal destek ile açıklanabilir. Bir araştırmaya göre sosyal desteğe sahip kişilerin stres düzeylerin daha düşük olduğu ve daha az hastalığa yakalandığı ortaya koyulmuştur (Davison & Neale, 2011). Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılığın koruyucu bir ögesi olarak sosyal desteğe sahip olmak, sosyal desteklerinin olması itibarıyla evli bireylerin bekâr bireylere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olabileceğiyle açıklanabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu olan 51 ve üstü yaş grubu akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin en yüksek olan yaş grubu olmasında yıllar boyunca kazandıkları deneyim ve tecrübeler etkili olabilir. Yıllar geçtikçe kazanılan deneyimler sonucu problemlerle etkili bir şekilde baş etmek beklenen bir durumdur. Etkili başa çıkma, psikolojik dayanıklılığın en önemli göstergesi olarak kabul edilir (Folkman & Lazarus, 1987). Dolayısıyla tecrübelerinin artmasıyla psikolojik dayanıklılığın yükselmesi beklenen bir durum olabilir. 41-50 yaş grubu akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyi en düşük olan yaş grubu olmasında ise bu çalışmanın yürütüldüğü üniversitede, genellikle bu döneme denk gelen doçentlik çalışmaları ile açıklanabilir. Doçent ünvanını alabilmek için sağlanması gereken ölçütler, bu dönemdeki akademik personele büyük sorumluluklar yüklemekte ve dolayısıyla akademik yaşamlarında zorlu bir dönem teşkil etmektedir. Nitekim iş yükünün artması ile psikolojik dayanıklılığının azalması beklenebilir. Literatür incelendiğinde iş yükünün artmasıyla mesleki tükenmişliğin artması ve psikolojik dayanıklılığın da olumlu bir sonucu olarak

KAYNAKLAR

iş doyumunun azaldığı gözlenmektedir (Ertürk & Keçecioglu, 2012).

Araştırmamızın diğer bir bulgusu olarak, 21 yıl üzerinde hizmet yılı olan akademik personelin psikolojik dayanıklılıklarının diğer yıllara göre yüksek düzeyde olması, yaş değişkeninde olduğu gibi yıllar geçtikçe kazanılan deneyimler sonucu problemlerle etkili bir şekilde baş etmekte açıklanabilir. Etkili başa çıkma, psikolojik dayanıklılığın en önemli göstergesi olarak kabul edildiğinde ise (Folkman & Lazarus, 1987) bu bulgu literatürle örtüşmektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın koruyucu ve içsel bir öğesi olarak da ele alınabilen kişilerarası öz yeterlik ile ilgili yürütülmüş bir çalışmada, öğretmenlerin hizmet yılı arttıkça kişilerarası öz yeterliğin arttığı gözlenmiştir (Çapri & Kan, 2006). 6-10 yıl arası hizmet yılı olan akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük olması ise araştırma kapsamına alınan ve hizmet yılının 6-10 arası olan akademik personelin genel olarak yardımcı doçent olmaları, ders yüklerinde fazlalık ve doçentlik için sağlanması gereken ölçütler nedeniyle tükenmişlik yaşamlarıyla ilişkili olabilir. Nitekim Budak ve Sürgevil'in (2005), üniversite öğretim üyeleri üzerinde yaptığı çalışmada, akademik kadrolar açısından bakıldığında araştırma görevlisi, öğretim görevlisi, yardımcı doçent doktor, doçent ve profesörler arasında yapılan çalışmada her boyutta en az tükenmenin yaşandığı grup doçent ve profesörler olarak belirlenerek diğer kadroların tükenmişliğinin daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Dolayısıyla, tükenmişliğin psikolojik dayanıklılığı etkileyen bir risk faktörü olabileceği düşünüldüğünde literatür ile bu bulgu benzerlik göstermektedir. Buna karşın, üniversitedeki hizmet yılı 6-10 arasında olan akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerine bakıldığında diğer yıllara göre en yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Genel olarak hizmet yılı ile üniversitedeki hizmet yılı açısından aynı yaş grubunda farklılık görünmesi beklenmedik bir bulgu olabilir. Araştırma bulgularına göre üniversitedeki hizmet yılı 21 ve üzerinde olan akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ise en düşük düzeydedir. Bu bulgu üniversite hizmet yılı arttıkça akademik personelin psikolojik dayanıklılıklarının azaldığını göstermektedir. Yani aynı üniversitede uzun yıllar çalışmanın akademik personelin psikolojik dayanıklılık düzeylerini azalttığı söylenebilir.

İstatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmamasına rağmen profesörlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri en yüksek düzeyde, doçentlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ise en düşük düzeydedir. Doçentlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin düşük düzeyde olması, beklenmeyen bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Araştırma sonuçlarından yola çıkarak üniversite bünyelerinde akademik personelin yaşam doyumlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya ve bunun yanısıra her türlü psikolojik sorunlarını çözmelerinde yardımcı olabilecek psikolojik danışma merkezleri yaygınlaştırılmasının gerekliliği önerilebilir.

Farklı üniversitelerde, öğretim elemanlarının yaşam doyumlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını inceleyen araştırmalar yapılarak daha geniş bir örneklem grubu ile araştırmanın kapsamı genişletilebilir.

- Altınok, V. & Yılmaz, E. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, (15)59, 451- 469.
- Ay, M. & Avşaroglu, S. (2010). Muhasebe çalışanlarının mesleki tükenmişlik, iş doyum ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* (7)1, 1170-1189.
- Barut, Y. & Kalkan, M. (2002). Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 65-76.
- Beauvais, F. & Qetting, E. R. (1999). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. In M. D. Glantz, & J. L. Johnson, (Eds.). *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 101-107). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Budak, G. & Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 20(2), 95-108.
- Büyükoztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-153.
- Coleman, J. & Hagell, A. (2007). *The nature of risk and resilience in adolescence*. Senior Research Fellow, University of Oxford.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Çapri, B. & Kan, A. (2006). Öğretmen kişilerarası öz-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 48-61.
- Çivitçi, A. (2009). Relationship between irrational beliefs and life satisfaction in early adolescents. *Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 91-109.
- Davison, G. C. & Neale, J. M. (2011). *Anormal Psikolojisi* (Çev. İ. Dağ). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Demir, İ. (2011). Determination of relationship between functions of identity and life satisfaction among young people (Gençlerde yaşam doyum ve kimlik işlevleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi) *Electronic Journal of Social Sciences*, (10)38, 99-113.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-303.

- Doğan, A., Deniz, M. E. Odabaş, H., Özyeşil, Z., & Özgirgin, N. (2012). Job and life satisfaction of the medical staff in rehabilitation centers (Rehabilitasyon merkezinde çalışan sağlık personelinde iş ve yaşam doyumu). *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 58, 16-21.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2012). Work-related basic need satisfaction and subjective well-being among academicians (Akademisyenlerde İşle İlgili Temel İhtiyaç Doyumu ve Öznel İyi Oluş). *Ege Academic Review*, (12)3, 383-389.
- Ertürk, E. & Keçecioğlu, T. (2012). Çalışanların iş doyumu ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ege Academic Review*, (12)1, 39- 52.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7- 20.
- Flaherty, M. (1992). Risk and resilience in young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(5), 529-550.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1987). If it charges it must be a process study of emotion and coping during three stage of collage examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(8), 150-170.
- Frone, M. R., Russell, M., & Cooper, M. L. (1992). Antecedents and outcomes of work-family conflict: testing a model of the work-family interface. *Journal of Applied Psychology*, 77, 65-78.
- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gold, Y. (1988). Recognizing and coping with academic burnout. *Contemporary Education*, 59(3), 142-145.
- Goldstein, S. & Brooks, R. (2005). Why study resilience? In S. Goldstein & Robert B. (Eds.). *Handbook of Resilience in Children* (1st. ed.) (3-17). New York: Springer.
- Hortaçsu, N. (2003). *Çocuklukta ilişkiler: Ana baba, kardeş ve arkadaşlar* (1.Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Hughes, D. L. & Galinsky, E. (1994). Gender, job and family conditions and psychological symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 18, 251-270.
- Kararımak, O. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor- Davidson resilience scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350- 356.
- Kaptan, S. (1999). *Bilimsel araştırma teknikleri*. Ankara: Gazi Yayınları.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (19. baskı). Ankara: Nobel.
- Kinnunen, U. & Mauno, S. (1998). Antecedents and outcomes of work-family conflict among employed women and men in Finland. *Human Relations*, 51, 157-177.
- Kossek, E, & Oseki, C. (1998). Work-family conflict, policies and the job life satisfaction relationship: a review and directions for organizational behavior-human resources research. *Journal of Applied Psychology*, 83, 139-149.
- Koyuncu, M. (2001). Üniversite öğretim elemanlarında tükenme duygusu ve organizasyondan ayrılma isteğine etkisi. *9.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 349-360.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. A.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Luther, S. & Zigler, E. (1992). Intelligence and social competence among high-risk adolescents. *Development and Psychopathology*, 4(2), 287-299.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D., & Teliegen, A. (1990). Competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. In M. C.Wang, & E. W. Gordon (Eds.). *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects* (3-25).
- Masten, A. S. & Reed, M.J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Murat, M. (2003). Üniversite öğretim elemanlarında tükenmişlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 25-34.
- Özer, M. & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.
- Perrewe, P. L., Hochwarter, W. A., & Kiewitz, C. (1999). Value attainment: an explanation for the negative effects of work-family conflict on job and life satisfaction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 4, 318-326.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, (Resilience in Children)*, 1094, 1–12.
- Schmitter, C. (2003). Life Satisfaction in Centenarians Residing in Long-Term Care. Erişim: 21.02.2003, <http://www.mmhc.com/articles/NHM9912/cuttillo.html>
- Serin, N. G. & Özbek, B. (2006). *Okul idarecilerinin duygusal zekâ beceri düzeyleri ile yaşam doyumunu yöneticilik deneyimleri ve cinsiyet açısından incelenmesi*. Uluslararası Duygusal Zekâ ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı, ss.23-30. İzmir: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi.
- Stewart, W. & Barling, J. (1996). Fathers' work experiences effect children's behaviors via job-related affect and parenting behaviors. *Journal of Organizational Behavior*, 17, 221-232.
- Sung-Mook, H. & Giannakopoulos, E. (1994). The Relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 128(5), 547-558.
- Talbot, L. A. (2000). Burnout and humor usage among community college nursing faculty members. *Community College Journal of Research & Practice*, 24(5), 359-374.
- Telef, B. B. (2011). The study of teachers' self-efficacy, job satisfaction, life satisfaction and burnout. *Elementary Education Online*, 10(1), 91-108.
- Thomas, L. T. & Ganster, D. C. (1995). Impact of family-supportive work variables on work-family conflict and strain: a control perspective. *Journal of Applied Psychology*, 80(1), 6-15.
- Todd-Mancillas, W. R. (1988). Academic burnout: A call to action. *Thought and Action*, 4(2), 65-74.

- Tümkiye, S. (1999). Çukurova Üniversitesi öğretim elemanlarının tükenmişlik düzeyleri. 4. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları*, No: 51, 47-60.
- Tümkiye, S. (2006). İş ortamı ve mizah yoluyla başa çıkmanın öğretim elemanlarındaki tükenmişlikle ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 889-921.
- Tümkiye, S. (2007). Burnout and humor relationship among university lecturers. *Humor: International Journal of Humor Research*, 20(1), 73- 92.
- Ülker Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi (The contact disturbances among university students with varying levels of resilience)*. Unpublished Master's Thesis, Hacettepe University, Ankara.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. E. Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Hungary: Eötvös University Press.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam.