

PSİKOLOJİK DAYANKLILIK (RESILIENCE):

KAVRAMSAL ÇERÇEVE, KURUMSAL YAKLAŞIMLAR
VE AKADEMİSYENLERİN MESLEKİ
İYİ OLUŞLARINDAKİ ÖNEMİ

YAZAR:

AZİZE YÜKSEL



BİDGE Yayınları

Psikolojik Dayanklılık (Resilience): Kavramsal Çerçeve, Kurumsal Yaklaşımlar ve Akademisyenlerin Mesleki İyi Oluşlarındaki Önemi

Yazar: Azize Yüksel

ISBN: 978-625-8989-54-0

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 29.05.2026

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya / Ankara



İÇİNDEKİLER

Giriş.....	4
Psikolojik Dayanıklılık Kavramı	7
Psikolojik Dayanıklılığın Kuramsal Çerçevesi	15
Kobasa (1979) Psikolojik Sağlamlık (Hardiness) Modeli	15
Rutter (1987) Risk ve Koruyucu Faktörler Yaklaşımı	19
Masten (2001) Ordinary Magic (Sıradan Mucize) Yaklaşımı	23
Ungar (2008) Sosyal Ekolojik Modeli.....	27
Psikolojik Dayanıklılık ve Akademisyenlerin Mesleki İyi Oluşlarındaki Önemi	30
Uyum Sağlayabilme.....	32
Esneklik.....	33
Problem Çözme Becerisi.....	35
Öz Yeterlik	36
Duygu Düzenleme.....	37
Sosyal Destek Kullanabilme	39
Motivasyon ve Mesleki Bağlılık	41
İyimserlik	43
Akademik Üretkenlik ve Sürdürülebilirlik	45
Sonuç.....	46
Kaynakça.....	50

Giriş

Günümüzde yükseköğretim kurumları hızlı değişim, artan rekabet, performans odaklı değerlendirme sistemleri ve dijital dönüşüm süreçleri nedeniyle önemli yapısal değişiklikler yaşamaktadır. Bu değişimler akademisyenlerin çalışma koşullarını doğrudan etkilemekte; akademisyenler eğitim-öğretim faaliyetlerinin yanı sıra bilimsel araştırma, yayın üretme, proje geliştirme, danışmanlık ve idari görevler gibi çok yönlü sorumluluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Akademik yaşamın bu yoğun yapısı akademisyenlerin stres düzeylerini artırmakta ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilmektedir.

Akademisyenlik yüksek düzeyde bilişsel emek gerektiren meslek grupları arasında yer almaktadır. Sürekli akademik üretkenlik beklentisi, yayın baskısı, akademik yükselme kriterleri, iş yükü, zaman baskısı ve rol çatışmaları akademisyenlerde tükenmişlik, stres ve mesleki doyumda azalmaya neden olabilmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin akademik yaşamda karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkabilmeleri açısından önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk olarak gelişim psikolojisi alanında risk altındaki bireylerin olumlu uyum süreçlerini açıklamak amacıyla kullanılmıştır (Garmezy, 1973). Daha sonraki çalışmalarda ise psikolojik dayanıklılık yalnızca çocuklar veya travmatik yaşantılar bağlamında değil; eğitim, sağlık, örgütsel davranış ve yükseköğretim gibi farklı alanlarda da incelenmeye başlanmıştır. Özellikle akademisyenlerin yoğun çalışma koşulları, psikolojik dayanıklılığın yükseköğretim bağlamında değerlendirilmesini gerekli hâle getirmiştir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı, İngilizce *resilience* kavramının Türkçe karşılığı olarak kullanılmakta olup, en genel anlamıyla bireyin zorluklar karşısında yılmazlık gösterebilme ve kendini yeniden toparlayabilme gücünü ifade etmektedir (Tümlü &

Recepoğlu, 2013). Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olayları ve stres yaratan durumlar sonrasında benlik bütünlüğünü ve öz değerini koruyarak önceki işlevsellik düzeyine geri dönebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılık yalnızca bireyin güçlükler karşısında direnç göstermesini değil, aynı zamanda karşılaştığı sorunlara yapıcı ve olumlu bir tutumla çözüm aramasını, değişen koşullara uyum sağlamasını ve psikolojik iyi oluşunu sürdürebilmesini de kapsamaktadır (Öz & Yılmaz, 2009). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşam kalitesi, ruh sağlığı ve çevresiyle kurduğu sağlıklı ilişkiler üzerinde belirleyici rol oynayan önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, travma, kayıp, kriz ve diğer olumsuz yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, işlevselliğini sürdürebilme ve bu süreçten güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001; Rutter, 1987). Bu kavram, yalnızca bireyin zorluklar karşısında direnç göstermesini değil, aynı zamanda değişen koşullara uyum sağlayarak olumlu gelişimini sürdürebilmesini de ifade etmektedir (Garmezy, 1973). Earvolino-Ramirez (2007) psikolojik dayanıklılığı, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı güçlükler ve ruhsal açıdan zorlayıcı durumlar karşısında yeni koşullara uyum sağlama, olumlu bir bakış açısı geliştirme ve bu yaklaşımı davranışlarına yansıtabilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılığın; öz yeterlik, problem çözme becerisi, iyimserlik, içsel kontrol odağı, sosyal destekten yararlanma ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler geliştirme gibi koruyucu faktörlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Connor & Davidson, 2003; Rutter, 1987). Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık, bireyin kriz durumlarını etkili biçimde yönetmesine, kendine olan güvenini korumasına, çevresiyle olumlu ilişkiler geliştirmesine ve yaşamın getirdiği değişimlere uyum sağlayarak psikolojik iyilik

halini sürdürmesine katkı sağlayan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001; Luthar et al., 2000).

Duygusal ve bilişsel boyutları bünyesinde barındıran psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı olumsuz durumlar ve stres yaratan yaşam olaylarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi, ortaya çıkan yeni yaşam koşullarına uyum sağlayabilmesi ve zorlu yaşantılar karşısında işlevselliğini sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşadığı sıkıntı ve huzursuzluk verici durumlar nedeniyle yaşamdan kopmamasını, ağır risk ve tehdit koşulları altında dahi mücadele etme gücünü korumasını ve bu süreç sonunda olumlu uyum gösterebilmesini ifade etmektedir (Fraser et al., 1999). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında yalnızca direnç göstermesini değil, aynı zamanda uyum sağlayarak gelişimini sürdürebilmesini mümkün kılan dinamik bir süreç olarak ifade edilmektedir.

Literatürde, psikolojik dayanıklılığın akademisyenlerin stresle başa çıkma becerileri, akademik motivasyonları, mesleki bağlılıkları ve iş doyumları üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmaktadır. Akademik yaşamın doğasında bulunan yoğun iş yükü, performans baskısı, rol çatışmaları ve zaman yönetimi gibi stres kaynakları karşısında psikolojik açıdan dayanıklı bireylerin daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri belirtilmektedir. Bu bireylerin, mesleki işlevselliklerini koruyabildikleri, tükenmişlik riskini azaltabildikleri ve akademik üretkenliklerini sürdürebildikleri ifade edilmektedir (Kinman, 2001; Winefield et al., 2003). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin mesleki iyi oluşlarını destekleyen ve değişen çalışma koşullarına uyum sağlamalarına katkıda bulunan önemli bir bireysel kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Bu çalışmanın amacı, psikolojik dayanıklılık kavramını akademik yaşam ve akademisyenler bağlamında ele alarak

kavramsal temellerini, kuramsal yaklaşımlarını ve akademisyenlerin psikolojik dayanıklılığını etkileyen bireysel, örgütsel ve çevresel faktörleri literatür ışığında incelemektir. Bu kapsamda, psikolojik dayanıklılığı desteklemeye yönelik uygulamaların değerlendirilmesi ve psikolojik dayanıklılığın akademik tükenmişlik, akademik performans, iş doyumu, mesleki bağlılık ve mesleki iyi oluş gibi değişkenlerle olan ilişkilerinin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Böylece, akademisyenlerin değişen çalışma koşullarına uyum sağlamalarında ve mesleki işlevselliklerini sürdürmelerinde önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilen psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin kapsamlı bir kuramsal çerçeve sunulması hedeflenmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık (resilience), bireyin stres, travma, kriz, belirsizlik, yoğun iş yükü ve olumsuz yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, işlevselliğini sürdürebilme ve yeniden toparlanabilme kapasitesini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Kavramın kökeni Latince “resilire” sözcüğüne dayanmaktadır ve “geri sıçramak”, “yeniden toparlanmak” anlamlarını taşımaktadır. Psikoloji literatüründe ise bireyin zorluklar karşısında gösterdiği esneklik, uyum ve iyileşme kapasitesini açıklamak amacıyla kullanılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk dönem araştırmalarda daha çok risk altındaki çocukların gelişim süreçlerini açıklamak amacıyla kullanılmış olsa da günümüzde örgütsel davranış, sağlık psikolojisi, eğitim bilimleri ve yükseköğretim çalışmaları gibi birçok alanda ele alınmaktadır. Özellikle akademik yaşamın giderek artan performans baskısı ve yoğun rekabet ortamı, psikolojik dayanıklılığın akademisyenler açısından önemini artırmıştır.

Psikolojik dayanıklılık kavramı, farklı kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde çeşitli araştırmacılar tarafından tanımlanmıştır. Garmezy (1973), psikolojik dayanıklılığı bireyin risk faktörlerine ve

olumsuz yaşam koşullarına rağmen olumlu gelişim gösterebilme kapasitesi olarak ele almıştır. Luthar ve arkadaşları (2000) ise psikolojik dayanıklılığı, ciddi tehditler veya zorlu yaşam koşulları karşısında olumlu uyum gösterebilmeyi içeren dinamik bir süreç olarak tanımlamışlardır. Masten (2001), psikolojik dayanıklılığı “ordinary magic” (sıradan mucize) kavramı ile açıklamış ve dayanıklılığın olağanüstü özelliklerden ziyade, bireyin sahip olduğu normal uyum mekanizmalarının etkili biçimde işlemesine dayandığını vurgulamıştır. Connor ve Davidson (2003) psikolojik dayanıklılığı, bireyin stresli yaşam olayları karşısında toparlanabilme, uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlarken; Bonanno (2004) dayanıklılığı, travmatik yaşantılar sonrasında bireyin psikolojik dengesini koruyabilmesi ve sağlıklı işlevselliğini devam ettirebilmesi olarak açıklamaktadır. Bu tanımlar birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılığın bireyin karşılaştığı risk, stres ve travmatik yaşantılar karşısında uyum sağlayabilmesini, psikolojik dengesini koruyabilmesini ve olumlu gelişimini sürdürebilmesini sağlayan dinamik bir süreç olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin zihinsel, duygusal ve davranışsal esnekliğini kullanarak içsel ve dışsal taleplere uyum sağlaması ve karşılaştığı güçlükler karşısında başarılı bir biçimde uyum gösterebilmesiyle sonuçlanan dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (American Psychological Association [APA], 2018). Bireyler, doğuştan sahip oldukları bazı eğilimler ve yaşam boyunca edindikleri deneyimler doğrultusunda dayanıklılıklarını geliştirebilmekte; özellikle zorlu yaşam olayları, bireyin mevcut yaşam düzeninin değişmesine ve kendisini yeniden değerlendirmesine neden olabilmektedir. Bu süreçte birey, daha derin bir öz farkındalık geliştirerek güçlü yönlerini keşfetmekte, sorunlarla başa çıkmak için alternatif stratejiler oluşturmakta ve böylece psikolojik dayanıklılığını güçlendirmektedir (Sisto et al.,

2019). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık; bireyin olumsuz yaşam olaylarına karşı hazırlıklı olmasını, stres ve travmatik deneyimleri etkili bir biçimde yönetebilmesini, değişen koşullara uyum sağlayabilmesini ve yaşadığı güçlüklerden öğrenerek gelişim gösterebilmesini ifade eden çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, bireyin fiziksel, duygusal ve psikososyal uyumunu destekleyen önemli bir esneklik ve başa çıkma kapasitesi olarak kabul edilmektedir (Seçkin & Hasanoğlu, 2016).

Bireyler yaşamları boyunca sağlık sorunları, işle ilgili güçlükler ve kişilerarası ilişkilerde yaşanan problemler gibi çeşitli stres kaynaklarıyla karşılaşmaktadır. Bu olumsuz yaşantılarla başa çıkmada kullanılan bilişsel, duygusal ve davranışsal stratejiler, stresin birey üzerindeki etkilerinin azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Psikolojik açıdan dayanıklı bireyler, sahip oldukları bireysel ve çevresel kaynakları etkili bir şekilde kullanabilen, gerektiğinde sosyal destek arayabilen ve değişen koşullara uyum sağlayarak işlevselliklerini sürdürebilen bireylerdir (Masten, 2001). Araştırmalar, iyimserlik, öz yeterlik, problem çözme becerileri, duygusal düzenleme ve sosyal destekten yararlanma gibi özelliklerin psikolojik dayanıklılığın temel bileşenleri arasında yer aldığını göstermektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık, sabit bir özellikten ziyade yaşam deneyimleri ve koruyucu faktörler aracılığıyla geliştirilebilen dinamik bir süreç olarak kabul edilmekte ve bireyin yaşamın zorluklarıyla etkili biçimde başa çıkma kapasitesini artırmaktadır (Hornor, 2017; Luthar et al., 2000).

Güncel yaklaşımlar, psikolojik dayanıklılığı bireyin doğuştan sahip olduğu değişmez bir özellikten ziyade, birey ile çevresi arasındaki karşılıklı etkileşim sonucunda gelişen dinamik bir süreç olarak ele almaktadır (Luthar et al., 2000; Masten, 2001). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık; bireysel özellikler, sosyal destek sistemleri, kurumsal yapı, çalışma koşulları ve kültürel faktörlerin

etkileşimiyle şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Araştırmalar, psikolojik dayanıklılığın çevresel koşullar, yaşam deneyimleri ve koruyucu mekanizmalar aracılığıyla geliştirilebildiğini ortaya koymaktadır (Masten, 2001). Psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkabilmesi için bireyin belirli risk faktörleriyle karşı karşıya kalması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle dayanıklılık, zorluk, stres veya tehdit içeren durumlar karşısında anlam kazanan bir uyum sürecidir. Risk faktörleri; ekonomik yetersizlik, aile içi çatışmalar, travmatik yaşam olayları, yoğun stres, sosyal izolasyon ve mesleki baskılar gibi bireyin psikolojik uyumunu tehdit eden koşulları kapsamaktadır. Bununla birlikte, aynı risk faktörleri her birey üzerinde benzer etkiler yaratmamakta; bazı bireyler sahip oldukları koruyucu mekanizmalar sayesinde olumsuz koşullara rağmen psikolojik işlevselliklerini sürdürebilmektedir. Koruyucu faktörler, risklerin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan ve stresle daha etkili başa çıkılmasını sağlayan unsurlar olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 1987). Bu faktörler bireysel, sosyal ve çevresel düzeylerde ortaya çıkabilmekte; güçlü sosyal destek sistemleri, olumlu aile ilişkileri, problem çözme becerileri, öz yeterlik, olumlu benlik algısı, duygu düzenleme becerileri ile akademik ve mesleki başarı deneyimleri psikolojik dayanıklılığı destekleyen başlıca koruyucu faktörler arasında gösterilmektedir (Rutter, 1987; Luthar et al., 2000; Masten, 2001).

Rutter'ın koruyucu mekanizmalar yaklaşımına göre, bazı koruyucu faktörler riskin birey üzerindeki olumsuz etkilerini doğrudan azaltabilmektedir (Rutter, 1987). Örneğin, güçlü sosyal destek sistemleri bireyin yoğun stres karşısında yalnızlık duygusunu azaltarak psikolojik uyumunu desteklemektedir. Bununla birlikte, risk faktörleri birbirini tetikleyerek olumsuz süreçlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Psikolojik dayanıklılık ise bu olumsuz döngülerin güçlenmesini engelleyerek bireyin işlevselliğini sürdürmesine katkı sağlamaktadır. Örneğin, akademik yaşamda

yoğun iş yükü tükenmişliğe, tükenmişlik ise performans düşüşüne yol açabilmektedir. Ancak psikolojik açıdan dayanıklı akademisyenler, etkili başa çıkma stratejileri sayesinde bu süreci daha başarılı bir şekilde yönetebilmektedir.

Öz saygı ve öz yeterliği güçlendiren mekanizmalar da psikolojik dayanıklılığın gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Başarı deneyimleri, akademik yeterlik algısı ve bireyin kendi kapasitesine duyduğu güven, stresle başa çıkma becerilerini destekleyerek olumlu uyum sürecine katkıda bulunmaktadır. Ayrıca koruyucu mekanizmalar yalnızca mevcut stresin olumsuz etkilerini azaltmakla sınırlı kalmamakta, aynı zamanda bireyin yeni beceriler geliştirmesine, kişisel gelişimini sürdürmesine ve yeni fırsatlar yaratmasına da olanak sağlamaktadır (Rutter, 1987).

Rutter'ın yaklaşımının önemli özelliklerinden biri, psikolojik dayanıklılığı durağan bir kişilik özelliği olarak değil, zaman içerisinde değişebilen dinamik bir süreç olarak ele almasıdır. Bu yaklaşıma göre birey, belirli dönemlerde yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık sergilerken, farklı yaşam koşullarında daha kırılgan hale gelebilmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, geliştirilebilir ve çevresel koşullardan etkilenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Rutter, 1987; Masten, 2001).

Akademik yaşam bağlamında değerlendirildiğinde, akademisyenler yoğun iş yükü, yayın baskısı, akademik rekabet, idari sorumluluklar ve performans değerlendirme süreçleri nedeniyle sürekli stres yaratan koşullarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu nedenle akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yalnızca bireysel özelliklerinden değil; üniversitenin sunduğu örgütsel destekten, meslektaş ilişkilerinden, akademik özgürlük düzeyinden ve çalışma koşullarından da etkilenmektedir. Destekleyici üniversite ortamları, adil yönetim anlayışı, iş birliğine dayalı akademik kültür, mentorluk uygulamaları ve mesleki destek sistemleri, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren önemli

koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Kinman, 2001; Masten, 2001; Winefield et al., 2003). Böylece psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin mesleki iyi oluşlarını korumalarına, tükenmişlik riskini azaltmalarına ve akademik performanslarını sürdürülebilir biçimde devam ettirmelerine katkı sağlayan önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığın sosyal-ekolojik bir perspektif çerçevesinde ele alındığı yaklaşımlar, dayanıklılığın yalnızca bireyin içsel özellikleriyle açıklanamayacağını vurgulamaktadır (Ungar, 2008). Bu yaklaşıma göre psikolojik dayanıklılık, bireyin sağlık ve iyi oluşunu destekleyen koruyucu kaynaklara ulaşabilme kapasitesi ile bu kaynakların içinde bulunduğu sosyal ve kültürel bağlamda anlamlı ve erişilebilir biçimde sunulması süreçlerini kapsamaktadır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, yalnızca bireysel güç, irade veya kişisel becerilerle açıklanamakta; aile, sosyal çevre, kurumlar, kültürel yapı ve toplumsal destek mekanizmalarıyla birlikte şekillenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu kapsamda sosyal destek, eğitim olanakları, ekonomik güvence, güvenli çalışma ortamı, mesleki destek sistemleri ve psikolojik danışmanlık hizmetleri gibi kaynaklara erişim, psikolojik dayanıklılığın önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır. Bununla birlikte, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kültürel çevrenin bu kaynakları erişilebilir ve işlevsel hale getirebilmesi de dayanıklılık sürecinde belirleyici bir role sahiptir. Nitekim Ungar (2008), psikolojik dayanıklılığın kültürel bağlama bağlı olarak farklı biçimlerde ortaya çıkabileceğini belirtmekte; bireyci kültürlerde bireysel başarı ve bağımsızlığın, kolektivist kültürlerde ise sosyal dayanışma, topluluk desteği ve aile ilişkilerinin dayanıklılığın temel bileşenleri arasında yer aldığını ifade etmektedir. Bu doğrultuda güncel yaklaşımlar, psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireyin sorumluluğunda olan bir özellik olarak değerlendirilmemesi gerektiğini, kurumların ve sosyal sistemlerin de bireyin dayanıklılık

süreçlerinde aktif bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır (Ungar, 2008). Akademik yaşam bağlamında ele alındığında ise akademisyenlerin psikolojik dayanıklılığı yalnızca bireysel özellikleriyle sınırlı olmayıp; üniversite ortamının sunduğu örgütsel destek, akademik iş birliği kültürü, yönetsel uygulamalar, çalışma koşulları ve akademik özgürlük düzeyi gibi çevresel faktörlerden de etkilenmektedir. Bu nedenle destekleyici ve katılımcı bir akademik ortamın oluşturulması, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren önemli koruyucu mekanizmalardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Akademisyenler açısından psikolojik dayanıklılık, yoğun iş yükü, yayın baskısı, performans değerlendirme süreçleri, idari sorumluluklar ve mesleki belirsizlikler karşısında akademik üretkenliğin, mesleki motivasyonun ve psikolojik iyi oluşun sürdürülebilmesine katkı sağlayan önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir. Yükseköğretim kurumlarında görev yapan akademisyenler, eğitim-öğretim faaliyetleri, bilimsel araştırmalar, öğrenci danışmanlığı, proje geliştirme, akademik yayın üretimi ve çeşitli idari sorumluluklar gibi birden fazla rolü eş zamanlı olarak yerine getirmektedir. Bu durum, akademisyenlerin sürekli bilişsel, duygusal ve mesleki taleplerle karşı karşıya kalmalarına neden olmakta ve mesleki stres düzeylerini artırmaktadır (Kinman, 2001; Winefield et al., 2003). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin akademik yaşamın karmaşık ve dinamik yapısına uyum sağlamalarına, stres ve baskı yaratan koşullarla etkili bir şekilde başa çıkmalarına, mesleki işlevselliklerini korumalarına ve akademik performanslarını sürdürebilmelerine olanak tanıyan önemli bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir. Ayrıca yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip akademisyenlerin, mesleki tükenmişlik riskini azaltabildikleri, değişen akademik koşullara daha kolay uyum sağlayabildikleri ve

mesleki iyi oluşlarını sürdürebildikleri belirtilmektedir (Gu & Day, 2007; Beltman et al., 2011).

Literatürde psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin bazı temel özellikler ön plana çıkmaktadır. Buna göre psikolojik dayanıklılık; bireyin belirli risk veya stres faktörleriyle karşı karşıya kalmasını, olumsuz koşullara rağmen işlevselliğini sürdürebilmesini, dinamik ve geliştirilebilir bir süreç niteliği taşımasını, bireysel ve çevresel faktörlerin etkileşiminden etkilenmesini ve uyum, toparlanma ile gelişim süreçlerini kapsamasını içermektedir. Ayrıca psikolojik dayanıklılık, bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutları bünyesinde barındıran çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Rutter, 1987; Luthar et al., 2000; Masten, 2001; Ungar, 2008).

Psikolojik dayanıklılık, başa çıkma, psikolojik sağlamlık, öz yeterlik ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlarla yakından ilişkili olmakla birlikte, bu kavramlardan daha geniş bir yapıyı ifade etmektedir. Çünkü psikolojik dayanıklılık yalnızca stresle başa çıkma becerisini değil, aynı zamanda bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında uzun dönemli uyum sağlayabilmesini, gelişimini sürdürebilmesini ve işlevselliğini koruyabilmesini de kapsamaktadır (Masten, 2001; Connor & Davidson, 2003). Bu yönüyle psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı zorluklar sonrasında yeniden denge kurmasını, değişen koşullara uyum sağlamasını ve olumlu gelişimini devam ettirmesini mümkün kılan dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Akademik yaşam bağlamında ele alındığında ise psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin mesleki stres kaynaklarıyla etkili bir biçimde başa çıkmalarına, akademik üretkenliklerini sürdürmelerine, değişen çalışma koşullarına uyum sağlamalarına ve tükenmişlik riskinden korunmalarına katkı sağlayan önemli bir koruyucu faktör olarak kabul edilmektedir. Yoğun iş yükü, yayın baskısı, performans değerlendirmeleri ve idari sorumluluklar gibi

akademik yaşamın getirdiği talepler karşısında psikolojik açıdan dayanıklı akademisyenlerin mesleki motivasyonlarını, akademik performanslarını ve psikolojik iyi oluşlarını daha başarılı bir şekilde sürdürebildikleri belirtilmektedir (Kinman, 2001; Winefield et al., 2003). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin mesleki işlevselliklerini korumalarında ve sürdürülebilir akademik başarıya ulaşmalarında önemli bir bireysel ve örgütsel kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Psikolojik Dayanıklılığın Kuramsal Çerçevesi

Kobasa (1979) Psikolojik Sağlamlık (Hardiness) Modeli

Kobasa (1979)'nin geliştirdiği psikolojik sağlamlık (*hardiness*) modeli, psikolojik dayanıklılık literatüründe bireyin stresli yaşam olayları karşısında sağlığını ve işlevselliğini koruyabilmesini açıklayan temel kuramsal yaklaşımlardan biri olarak kabul edilmektedir. Kobasa, psikolojik sağlamlığı, bireyin yoğun stres ve zorlayıcı yaşam deneyimleri karşısında fiziksel ve psikolojik sağlığını korumasına katkı sağlayan bir kişilik yönelimi olarak tanımlamıştır. Bu model, özellikle iş yaşamı, mesleki stres ve tükenmişlik alanlarında yürütülen araştırmalarda yaygın olarak kullanılmakta ve bireylerin stres karşısında neden farklı tepkiler gösterdiklerini açıklamaya yönelik önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Kobasa, 1979).

Kobasa'nın yaklaşımı, stres yaratan yaşam olaylarının her birey üzerinde aynı düzeyde olumsuz etki yaratmadığı varsayımına dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre, bazı bireyler yoğun stres koşulları altında dahi psikolojik ve fiziksel sağlıklarını koruyabilmekte, mesleki işlevselliklerini sürdürebilmekte ve olumsuz koşullara daha etkili biçimde uyum sağlayabilmektedir. Bu farklılığın temelinde, bireyin sahip olduğu psikolojik sağlamlık düzeyinin yer aldığı ileri sürülmektedir (Kobasa, 1979). Psikolojik

sağlamlık, bireyin stres yaratan olayları nasıl algıladığına, yorumladığına ve bu olaylarla nasıl başa çıktığına yön veren bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmektedir (Maddi, 2002).

Kobasa (1979), psikolojik sağlamlığı üç temel bileşen üzerinden açıklamaktadır: **Kontrol (control)**, **bağlılık (commitment)**, **meydan okuma (challenge)**. Bu bileşenler birlikte ele alındığında, bireyin stres karşısındaki bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini şekillendiren koruyucu mekanizmalar olarak işlev görmektedir.

Kontrol boyutu bireyin yaşamında karşılaştığı olaylar üzerinde etkili olabileceğine ilişkin inancını ifade etmektedir. Kontrol duygusu yüksek bireyler, olumsuz koşullar karşısında kendilerini çaresiz hissetmek yerine, sorunların çözümüne yönelik aktif başa çıkma stratejileri geliştirebilmekte ve stresin olumsuz etkilerini azaltabilmektedirler (Maddi, 2002). Kobasa (1979)’e göre kontrol algısı yüksek bireyler stresli durumlarda daha aktif başa çıkma stratejileri kullanmakta ve sorunları yönetilebilir olarak değerlendirmektedir. Bu durum bireyin çaresizlik hissini azaltmakta ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektedir. Bandura (1997)’nin öz yeterlik kuramı, bireyin yaşam olayları üzerindeki kontrol algısıyla yakından ilişkilidir. Kurama göre öz yeterlik, bireyin belirli bir performansı başarıyla gerçekleştirebilmek için gerekli davranışları organize etme ve uygulama kapasitesine ilişkin inancını ifade etmektedir. Öz yeterlik düzeyi yüksek bireylerin, stresli ve zorlayıcı durumlar karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirdikleri, karşılaştıkları güçlükleri aşılabilir olarak algıladıkları ve olumsuz deneyimler karşısında daha yüksek düzeyde psikolojik uyum gösterebildikleri belirtilmektedir (Bandura, 1997). Bu bağlamda öz yeterlik inancı, bireyin kontrol duygusunu güçlendiren ve psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkı sağlayan önemli bilişsel kaynaklardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Akademisyenler açısından kontrol boyutu oldukça önemlidir. Akademik yaşam yoğun performans baskısı, yayın süreçleri, akademik yükselme kriterleri ve zaman yönetimi gerektiren karmaşık bir yapıya sahiptir. Akademisyenlerin araştırma süreçleri, ders planlamaları ve akademik hedefleri üzerinde kontrol sahibi olduklarını hissetmeleri mesleki iş doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Buna karşın akademik özgürlüğün sınırlı olduğu, aşırı bürokratik süreçlerin bulunduğu veya akademik karar alma süreçlerine katılımın düşük olduğu üniversite ortamlarında akademisyenlerin kontrol algıları zayıflayabilmektedir. Bu durum stres düzeyini artırmakta ve tükenmişlik riskini yükseltmektedir. Winefield ve arkadaşları (2003), akademisyenlerin iş yükü ve rol belirsizliği nedeniyle kontrol kaybı yaşayabildiklerini ve bunun mesleki stres üzerinde önemli etkileri olduğunu belirtmektedir.

Bağlılık (commitment) boyutu, bireyin yaşamındaki faaliyetlere aktif biçimde katılım göstermesi, üstlendiği rolleri anlamlı bulması ve yaşadığı deneyimlere değer atfetmesiyle ilişkilidir. Kobasa (1979)'e göre bağlılık düzeyi yüksek bireyler, yaşamın farklı alanlarında daha yüksek motivasyon sergilemekte ve karşılaştıkları güçlükler karşısında amaçlarına yönelik çabalarını sürdürme eğiliminde olmaktadır. Bu bağlamda bağlılık, bireyin yaptığı işi yalnızca yerine getirilmesi gereken bir görev olarak değil, aynı zamanda kişisel gelişim, kimlik ve anlam kaynağı olarak değerlendirmesine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla bağlılık, psikolojik dayanıklılığı destekleyen temel bileşenlerden biri olarak kabul edilmektedir. Frankl (1963)'ün yaşamda anlam yaklaşımı da bu boyutu desteklemektedir. Bireyin yaşamında anlam bulabilmesi, zorlayıcı koşullar ve olumsuz deneyimler karşısında psikolojik uyumunu korumasına ve dayanıklılığını güçlendirmesine katkı sağlamaktadır. Başka bir ifadeyle, bireyin yaşamına ve yaptığı işe yüklediği anlam, zorluklar karşısında mücadele etmesini sağlayan önemli bir motivasyon kaynağıdır (Frankl, 1963).

Akademik yaşam açısından değerlendirildiğinde bağıllık boyutu, akademik kimlik, mesleki aidiyet ve bilimsel üretim süreçleriyle yakından ilişkilidir. Akademisyenlik mesleği; uzun süreli emek, sabır, sürekli öğrenme ve yoğun zihinsel çaba gerektiren bir meslek niteliği taşımaktadır. Mesleklerine yüksek düzeyde bağıllık gösteren akademisyenler, yoğun iş yükü, yayın baskısı ve çeşitli mesleki güçlükler karşısında dahi bilimsel üretim süreçlerini sürdürme konusunda daha istekli davranabilmektedirler. Gu ve Day (2007), mesleki bağıllık düzeyi yüksek eğitimcilerin stresli çalışma koşullarına rağmen mesleklerine yönelik olumlu tutumlarını koruyabildiklerini ve tükenmişlikten daha az etkilendiklerini belirtmektedir. Benzer şekilde, akademik yaşamda mesleki aidiyet ve anlam duygusunun güçlü olması, akademisyenlerin mesleki motivasyonlarını ve psikolojik dayanıklılıklarını destekleyen önemli koruyucu faktörler arasında değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, artan performans baskısı, yayın yapma zorunluluğu, rekabet ortamı ve akademik başarının nicel ölçütler üzerinden değerlendirilmesi, bazı akademisyenlerde mesleki yabancılaşmaya ve yaptıkları işe yükledikleri anlamın zayıflamasına neden olabilmektedir. Bu durum ise mesleki motivasyonun azalmasına, tükenmişlik riskinin artmasına ve psikolojik dayanıklılığın olumsuz yönde etkilenmesine yol açabilmektedir.

Meydan okuma boyutu bireyin değişim ve belirsizlikleri tehdit olarak görmek yerine gelişim fırsatı olarak değerlendirebilme kapasitesini ifade etmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler yaşamın kaçınılmaz değişimlerini doğal bir süreç olarak kabul etmekte ve yeni durumlara uyum sağlama konusunda daha esnek davranmaktadır. Bu bireyler stresli yaşam olaylarını kişisel gelişim için fırsat olarak değerlendirebilmektedir (Kobasa, 1979). Maddi (2002)'ye göre meydan okuma algısı bireyin stresli durumlara karşı daha aktif ve çözüm odaklı yaklaşım geliştirmesine katkı sağlamaktadır.

Akademik yaşam sürekli değişim içeren dinamik bir yapıya sahiptir. Eğitim teknolojilerindeki dönüşümler, performans değerlendirme sistemleri, yayın süreçleri ve akademik rekabet akademisyenlerin sürekli yeni koşullara uyum sağlamasını gerektirmektedir. Meydan okuma algısı yüksek akademisyenler bu değişimleri tehdit olarak görmek yerine mesleki gelişim fırsatı olarak değerlendirebilmektedir. Özellikle yeni araştırma alanlarına yönelme, disiplinler arası çalışma yürütme veya uluslararası akademik iş birliklerine katılma süreçlerinde bu özellik önemli rol oynamaktadır. Buna karşılık değişimi tehdit olarak algılayan akademisyenlerde stres düzeyinin arttığı ve akademik tükenmişlik riskinin yükseldiğini söylemek mümkündür.

Rutter (1987) Risk ve Koruyucu Faktörler Yaklaşımı

Psikolojik dayanıklılık literatüründe önemli kuramsal yaklaşımlardan biri Rutter (1987)'in geliştirdiğı risk ve koruyucu faktörler yaklaşımıdır. Psikolojik dayanıklılığı bireyin sahip olduğu sabit bir kişilik özelliğı olarak değil; risk faktörleri ile koruyucu mekanizmalar arasındaki etkileşim sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşım psikolojik dayanıklılık çalışmalarında önemli bir paradigma değişimi oluşturmuş ve dayanıklılığın yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamayacağını ortaya koymuştur. Psikolojik dayanıklılığın anlaşılabilmesi için öncelikle bireyin belirli risk faktörlerine maruz kalması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle psikolojik dayanıklılık ancak stres, tehdit veya olumsuz yaşam koşullarının bulunduğu durumlarda anlam kazanmaktadır. Risk faktörleri bireyin psikolojik uyumunu tehdit eden koşulları ifade ederken; koruyucu faktörler bu risklerin olumsuz etkisini azaltan mekanizmaları kapsamaktadır. Bu yaklaşımın temel varsayımı, aynı risk koşullarına maruz kalan bireylerin neden farklı psikolojik sonuçlar gösterdiğini açıklamaktır. Bazı bireyler yoğun risk koşullarına rağmen işlevselliklerini

sürdürebilmekte ve psikolojik açıdan sağlıklı kalabilmektedir. Bu durum bireyin sahip olduğu koruyucu faktörlerle ilişkilidir.

Rutter (1987), risk faktörlerini bireyin psikolojik gelişimini ve uyum süreçlerini olumsuz etkileyen koşullar olarak tanımlamaktadır. Risk faktörleri tek başına psikolojik sorunlara neden olmamakla birlikte, birden fazla risk faktörünün bir araya gelmesi bireyin kırılganlığını artırabilmektedir. Risk faktörlerinin etkisi doğrusal değildir. Yani her birey aynı risk durumundan aynı düzeyde etkilenmemektedir. Riskin birey üzerindeki etkisi bireyin sahip olduğu koruyucu mekanizmalara göre değişebilmektedir.

Literatürde risk faktörleri genel olarak şu şekilde sınıflandırılmaktadır:

- Yoğun stres,
- Travmatik yaşam olayları,
- Sosyal izolasyon,
- Ekonomik yetersizlik,
- Rol çatışmaları,
- İş yükü,
- Belirsizlik,
- Yetersiz sosyal destek,
- Duygusal tükenmişlik,
- Kurumsal baskılar.

Akademik yaşam, yoğun stres, yüksek performans beklentileri ve çok boyutlu sorumluluklar içeren karmaşık bir çalışma alanı niteliği taşımaktadır. Bu nedenle akademisyenler, psikolojik dayanıklılığı zorlayabilecek çeşitli risk faktörleriyle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu risk faktörlerinin başında yayın baskısı ve performans odaklı değerlendirme sistemleri gelmektedir. Günümüzde akademik başarı büyük ölçüde yayın sayısı, atıf oranları, proje üretimi ve akademik görünürlük gibi ölçütler üzerinden değerlendirilmektedir. Bu durum, akademisyenler üzerinde sürekli üretkenlik baskısı oluşturmakta ve kronik stres

düzeyinin artmasına neden olabilmektedir. Kinman (2001)'e göre yayın baskısı, akademisyenlerin karşılaştıkları başlıca stres kaynaklarından biridir. Özellikle makale reddi, hakem değerlendirme süreçleri, proje fonlarına erişim güçlükleri ve akademik yükselme kriterleri, akademisyenlerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bunun yanı sıra akademisyenler, eğitim-öğretim faaliyetlerinin yanı sıra araştırma, öğrenci danışmanlığı, proje yürütücülüğü, idari görevler ve toplumsal katkı faaliyetleri gibi çok sayıda sorumluluğu eş zamanlı olarak yerine getirmektedir. Bu çoklu rol yapısı, rol çatışmalarına ve iş yükünün artmasına neden olabilmektedir. Winefield ve arkadaşları (2003), akademisyenlerin yoğun iş yükü ve zaman baskısı nedeniyle yüksek düzeyde stres yaşadıklarını belirtmektedir. Sürekli yerine getirilmesi gereken akademik görevler, zaman kısıtları ve artan sorumluluklar, tükenmişlik riskini artırabilmekte ve psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Özellikle kariyerinin erken dönemindeki akademisyenler açısından kadro yetersizliği, sözleşmeli istihdam biçimleri, akademik yükselme süreçlerine ilişkin belirsizlikler ve gelecek kaygısı önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır. Belirsizlik duygusu, bireyin kontrol algısını zayıflatarak stres düzeyinin artmasına ve psikolojik dayanıklılığın azalmasına yol açabilmektedir (Kobasa, 1979). Ayrıca yükseköğretim kurumlarında giderek artan rekabet ortamı, performans baskısını daha da yoğunlaştırmaktadır. Sürekli karşılaştırılma, akademik başarı beklentileri ve sınırlı kaynaklar için yaşanan rekabet, akademisyenler arasında stres ve kaygı düzeyinin yükselmesine neden olabilmektedir. Bunun yanı sıra yetersiz örgütsel destek, yönetsel sorunlar, akademik özgürlüğün sınırlandırılması, iş-yaşam dengesi güçlükleri ve sosyal destek eksikliği de akademisyenlerin

psikolojik uyumlarını olumsuz etkileyebilen önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır (Kinman, 2001; Winefield et al., 2003).

Rutter (1987)'e göre koruyucu faktörler ise, riskin birey üzerindeki olumsuz etkisini azaltan ve psikolojik uyumu güçlendiren mekanizmalardır. Koruyucu faktörler bireyin stresle daha etkili başa çıkmasını sağlayarak psikolojik dayanıklılığı artırmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı destekleyen koruyucu faktörler bireysel, sosyal ve çevresel düzeyde ele alınmaktadır.

Bireysel koruyucu faktörler arasında öz yeterlik, problem çözme becerileri, duygu düzenleme becerileri, öz güven, iyimserlik, bilişsel esneklik ve akademik motivasyon yer almaktadır. Bandura (1997)'ye göre öz yeterlik düzeyi yüksek bireyler, stresli yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilmekte ve zorlukları aşılabılır durumlar olarak değerlendirebilmektedir. Benzer şekilde, Seligman (1998)'in öğrenilmiş iyimserlik yaklaşımı, bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmesinin psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini ve olumsuz yaşam olayları karşısında daha sağlıklı uyum süreçlerinin ortaya çıkmasına katkı sağladığını ileri sürmektedir. Ayrıca bilişsel esneklik, öz güven ve akademik motivasyon gibi bireysel özellikler de bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırarak psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Sosyal koruyucu faktörler ise meslektaş desteği, sosyal dayanışma, aile desteği, akademik iş birliği ve destekleyici sosyal çevreyi kapsamaktadır. Cohen ve Wills (1985)'e göre sosyal destek, stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan ve psikolojik uyumu destekleyen önemli bir tampon mekanizmasıdır. Akademik yaşam bağlamında değerlendirildiğinde, meslektaş desteği ve iş birliğine dayalı akademik ilişkiler, akademisyenlerin yalnızlık duygusunu azaltmakta, aidiyet duygularını güçlendirmekte ve mesleki doyumlarını artırmaktadır. Ayrıca aile desteği ve sosyal çevreden alınan duygusal destek, yoğun akademik talepler

karşısında bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli kaynaklar arasında yer almaktadır.

Kurumsal koruyucu faktörler arasında ise yönetsel destek, akademik özgürlük, adil performans değerlendirme sistemleri, dengeli iş yükü, psikolojik danışmanlık hizmetleri, mentorluk uygulamaları ve destekleyici üniversite kültürü bulunmaktadır. Ungar (2008)'ın sosyal-ekolojik yaklaşımı, psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamayacağını, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve kurumsal çevrenin de dayanıklılık süreçlerinde belirleyici bir role sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, destekleyici bir örgüt iklimi, katılımcı yönetim anlayışı, akademik iş birliği kültürü ve adil çalışma koşulları, akademisyenlerin mesleki stresle daha etkili başa çıkmalarına ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmelerine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, bireysel özelliklerin yanı sıra sosyal ilişkiler ve kurumsal destek mekanizmalarının etkileşimi sonucunda gelişen çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir.

Masten (2001) Ordinary Magic (Sıradan Mucize) Yaklaşımı

Psikolojik dayanıklılık literatüründe önemli bir dönüm noktası olarak kabul edilen yaklaşımlardan biri Masten (2001) tarafından geliştirilen "ordinary magic" (sıradan mucize) yaklaşımıdır. Masten (2001), psikolojik dayanıklılığı olağanüstü bireysel özelliklere veya nadir görülen yeteneklere dayandıran geleneksel bakış açılarından farklı olarak, dayanıklılığın insan gelişiminin doğal bir parçası olduğunu ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre psikolojik dayanıklılık, bireyin sahip olduğu sıra dışı güçlerden değil, yaşam boyunca işlev gösteren olağan gelişimsel sistemlerin etkili biçimde çalışmasından kaynaklanmaktadır (Masten, 2001). Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, istisnai bireylere özgü bir özellik olmaktan ziyade, uygun koşullar altında hemen her

bireyde ortaya çıkabilen ve geliştirilebilen bir uyum kapasitesi olarak değerlendirilmektedir.

Masten'in yaklaşımı, psikolojik dayanıklılığın temelinde yer alan koruyucu sistemlerin insan gelişiminin normal süreçlerinin bir parçası olduğunu vurgulamaktadır. Bu sistemler arasında güvenli bağlanma ilişkileri, aile desteği, bilişsel yeterlikler, öz düzenleme becerileri, problem çözme kapasitesi, olumlu benlik algısı, öz yeterlik, sosyal destek ağları ve destekleyici çevresel koşullar bulunmaktadır (Masten, 2001; Masten & Reed, 2002). Bu mekanizmalar bireyin stresli yaşam olayları, travmalar ve çeşitli risk faktörleri karşısında işlevselliğini sürdürmesine ve olumlu uyum göstermesine olanak tanımaktadır.

Masten'e göre psikolojik dayanıklılık, statik ve değişmez bir kişilik özelliği değildir. Aksine, bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullar, yaşam deneyimleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreçtir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık zaman içinde glenebilmekte veya zayıflayabilmektedir. Özellikle ocukluk döneminden başlayarak bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı deneyimler, sosyal ilişkiler ve çevresel destek mekanizmaları dayanıklılık düzeyinin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Masten, 2001). Bu yaklaşım, psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilir bir kapasite olduğu düşüncesini desteklemekte ve önleyici müdahalelerin önemine dikkat çekmektedir.

Masten (2001), psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkabilmesi için öncelikle bireyin belirli risk veya olumsuz yaşam koşullarıyla karşılaşması gerektiğini belirtmektedir. Başka bir ifadeyle dayanıklılık, zorlukların yokluğunda değil, risk ve tehdit içeren durumlar karşısında anlam kazanan bir süreçtir. Bununla birlikte aynı risk koşulları her birey üzerinde aynı etkiyi yaratmamaktadır. Bazı bireyler, sahip oldukları koruyucu mekanizmalar sayesinde ciddi stres kaynaklarına rağmen psikolojik uyumlarını

sürdürebilmekte ve gelişimlerini devam ettirebilmektedirler. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucunda şekillendiğini göstermektedir.

Masten ve Reed (2002), psikolojik dayanıklılığı destekleyen temel koruyucu sistemleri üç başlık altında ele almaktadır. Bunlardan ilki, bireyin sahip olduğu bilişsel ve davranışsal özellikleri içeren bireysel sistemlerdir. Öz yeterlik, problem çözme becerileri, bilişsel esneklik, duygusal düzenleme ve olumlu benlik algısı bu sistemin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. İkinci sistem, aile ve yakın sosyal ilişkilerden oluşan ilişki sistemidir. Güvenli bağlanma, sosyal destek, olumlu kişilerarası ilişkiler ve aidiyet duygusu bireyin psikolojik uyumunu güçlendiren önemli kaynaklar arasında bulunmaktadır. Üçüncü sistem ise okul, iş ortamı, toplumsal kurumlar ve kültürel yapıları kapsayan çevresel sistemlerdir. Destekleyici sosyal çevre, güvenli yaşam koşulları, eğitim olanakları ve örgütsel destek mekanizmaları psikolojik dayanıklılığın gelişimine katkıda bulunmaktadır (Masten & Reed, 2002).

Masten'in yaklaşımının önemli özelliklerinden biri, psikolojik dayanıklılığı yalnızca olumsuz koşullar karşısında eski işlevsellik düzeyine geri dönüş olarak değerlendirmemesidir. Dayanıklılık süreci, bireyin yaşadığı güçlüklerden öğrenmesini, yeni beceriler geliştirmesini ve kişisel gelişimini sürdürmesini de kapsamaktadır. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, yalnızca “yeniden toparlanma” değil, aynı zamanda gelişim ve uyum kapasitesinin sürdürülmesi anlamına gelmektedir. Bu yönüyle yaklaşım, pozitif psikoloji anlayışıyla da örtüşmekte ve bireyin güçlü yönlerine odaklanmaktadır (Masten, 2001).

Akademik yaşam bağlamında değerlendirildiğinde, Masten'in "ordinary magic" yaklaşımı akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarının olağanüstü bireysel özelliklerden değil, günlük yaşam içerisinde erişilebilir olan koruyucu kaynaklardan

beslendiğini göstermektedir. Akademisyenler; yoğun iş yükü, yayın baskısı, akademik rekabet, performans değerlendirme süreçleri, zaman baskısı ve rol çatışmaları gibi çok sayıda stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadırlar (Kinman, 2001; Winefield et al., 2003). Bu stres kaynaklarına rağmen akademisyenlerin mesleki işlevselliklerini sürdürebilmeleri, çoğu zaman sıra dışı özelliklerden ziyade günlük yaşamda sahip oldukları olağan destek mekanizmaları sayesinde mümkün olmaktadır.

Bu bağlamda meslektaş desteği, yönetsel destek, akademik iş birliği, mentorluk uygulamaları, aile desteği, öz yeterlik algısı, problem çözme becerileri ve etkili duygu düzenleme stratejileri akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarını destekleyen temel koruyucu sistemler olarak değerlendirilebilir. Özellikle destekleyici bir akademik kültürün varlığı, akademisyenlerin stresle daha etkili başa çıkmalarına, mesleki motivasyonlarını sürdürmelerine ve tükenmişlik riskini azaltmalarına katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla Masten'in yaklaşımı, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılığını bireysel kahramanlık ya da olağanüstü özelliklerle açıklamak yerine, bireysel, sosyal ve örgütsel düzeyde işlev gören olağan koruyucu sistemlerin bir ürünü olarak değerlendirmektedir.

Sonuç olarak Masten'in (2001) "ordinary magic" yaklaşımı, psikolojik dayanıklılığı istisnai bireylere özgü bir özellik olarak görmekten uzaklaşarak, bireyin normal gelişimsel süreçleri ve günlük yaşamda sahip olduğu koruyucu kaynaklar çerçevesinde açıklamaktadır. Bu yaklaşım, psikolojik dayanıklılığın geliştirilebilir bir kapasite olduğunu vurgulamakta ve bireysel özelliklerin yanı sıra aile, sosyal çevre ve kurumsal destek mekanizmalarının önemine dikkat çekmektedir. Bu yönüyle Masten'in yaklaşımı, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılığının anlaşılmasında ve yükseköğretim kurumlarında dayanıklılığı destekleyici uygulamaların geliştirilmesinde önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Ungar (2008) Sosyal Ekolojik Modeli

Psikolojik dayanıklılık alanında son yıllarda öne çıkan yaklaşımlardan biri, Michael Ungar (2008) tarafından geliştirilen sosyal-ekolojik psikolojik dayanıklılık modelidir. Bu yaklaşım, psikolojik dayanıklılığı yalnızca bireyin kişilik özellikleri, başa çıkma becerileri veya içsel kaynaklarıyla açıklayan geleneksel bakış açılarının ötesine geçerek, bireyin içinde bulunduğu sosyal, kültürel ve kurumsal çevre ile olan etkileşimine vurgu yapmaktadır. Ungar’a göre psikolojik dayanıklılık, bireyin sağlık ve iyi oluşunu destekleyen kaynaklara ulaşabilme kapasitesi ile bu kaynakların bireyin yaşadığı kültürel bağlam içerisinde erişilebilir ve anlamlı biçimde sunulması süreçlerinin bir ürünüdür (Ungar, 2008).

Bu yaklaşım, psikolojik dayanıklılığı yalnızca bireyin sorumluluğunda olan bir özellik olarak görmemektedir. Aksine dayanıklılık, bireysel özellikler ile bireyin içinde bulunduğu sosyal sistemler arasındaki karşılıklı etkileşim sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, bireyin sahip olduğu kişisel yeterliklerden olduğu kadar, çevresel destek sistemlerinden, kültürel değerlerden ve toplumsal kaynaklardan da etkilenmektedir (Ungar, 2008).

Ungar’ın modelinin temel varsayımlarından biri, psikolojik dayanıklılığın yalnızca koruyucu faktörlerin varlığıyla açıklanamayacağıdır. Koruyucu kaynakların birey için erişilebilir, kullanılabilir ve kültürel açıdan anlamlı olması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin çevresinde destek mekanizmalarının bulunması tek başına yeterli değildir; bireyin bu kaynaklardan yararlanabilmesi ve bu kaynakları kendi yaşam koşulları içerisinde anlamlandırabilmesi gerekmektedir (Ungar, 2008). Örneğin sosyal destek sistemleri, eğitim fırsatları veya kurumsal destek mekanizmaları mevcut olsa bile, birey bu kaynaklara ulaşamıyorsa ya da bu kaynaklar bireyin kültürel ve sosyal ihtiyaçlarıyla uyum göstermiyorsa, psikolojik dayanıklılık sürecine katkıları sınırlı

kalabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, kaynakların varlığından çok, bu kaynakların birey tarafından kullanılabilir ve işlevsel hale gelmesiyle ilişkilidir. Ungar (2008), psikolojik dayanıklılığı bireysel, ilişkisel, toplumsal ve kültürel düzeylerde işleyen çok katmanlı bir yapı olarak ele almaktadır. Bu bağlamda dayanıklılığı etkileyen faktörler bireysel, ilişkisel, kurumsal ve kültürel dört temel düzeyde incelenmektedir.

Bireysel düzey; öz yeterlik, problem çözme becerileri, bilişsel esneklik, öz güven, duygu düzenleme becerileri ve iyimserlik gibi bireyin sahip olduğu kişisel kaynakları kapsamaktadır. Bu özellikler bireyin stresli yaşam olayları karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesine katkı sağlamaktadır. İlişkisel düzey; aile desteği, arkadaş ilişkileri, meslektaş desteği, sosyal ağlar ve kişilerarası güven gibi bireyin yakın çevresinden elde ettiği koruyucu kaynakları kapsamaktadır. Güçlü sosyal ilişkiler, bireyin yalnızlık duygusunu azaltmakta, aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve stresle başa çıkma kapasitesini artırmaktadır (Cohen & Wills, 1985). Kurumsal düzeyde eğitim sistemleri, iş ortamı, ekonomik koşullar, sağlık hizmetleri, yönetsel uygulamalar ve sosyal politikalar psikolojik dayanıklılığı etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Destekleyici kurumlar, bireyin karşılaştığı risklerin olumsuz etkilerini azaltarak psikolojik uyumunu güçlendirmektedir. Ungar'ın modelinin en önemli özelliklerinden biri kültürel bağlama yaptığı vurgudur. Psikolojik dayanıklılığın evrensel ve tek biçimli bir yapı olmadığını ileri süren Ungar (2008), farklı kültürlerde dayanıklılığın farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini belirtmektedir. Bireyci kültürlerde bağımsızlık, bireysel başarı ve özerklik ön plana çıkarken; kolektivist kültürlerde aile desteği, topluluk dayanışması ve sosyal bağlılık psikolojik dayanıklılığın önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, kültürden bağımsız bir olgu

değil, bireyin içinde yaşadığı toplumsal ve kültürel çevre tarafından şekillenen dinamik bir süreçtir.

Ungar (2008), psikolojik dayanıklılığın risk faktörlerinin yokluğu anlamına gelmediğini vurgulamaktadır. Dayanıklılık, bireyin zorluklarla karşılaşmadığı durumlarda değil, risk ve stres yaratan koşullar altında ortaya çıkmaktadır. Ancak bireyin sahip olduğu sosyal ve çevresel kaynaklar, bu risklerin olumsuz etkilerini azaltarak olumlu uyumun sürdürülmesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, yalnızca bireysel başa çıkma becerilerinin değil, bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerin ve sosyal sistemlerin birlikte işleyişinin sonucudur. Dolayısıyla dayanıklılık, bireyin çevresinden bağımsız olarak açıklanamayacak ilişkisel bir süreç niteliği taşımaktadır (Ungar,2011).

Ungar'ın yaklaşımının önemli katkılarından biri, kurumlara yüklediği sorumluluktur. Geleneksel yaklaşımlar psikolojik dayanıklılığı büyük ölçüde bireyin kişisel özellikleriyle açıklarken, sosyal-ekolojik model bireyin içinde bulunduğu kurumların ve sosyal sistemlerin de dayanıklılığın oluşumunda aktif rol oynadığını ileri sürmektedir.

Bu yaklaşıma göre kurumlar;

- Destekleyici ortamlar oluşturmali,
- Kaynaklara erişimi kolaylaştırmalı,
- Güvenli ilişkileri teşvik etmeli,
- Katılımcı ve adil yönetim anlayışını benimsemeli,
- Psikolojik iyi oluşu destekleyen uygulamalar geliştirmelidir.

Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık yalnızca bireyin geliştirmesi gereken bir özellik değil, aynı zamanda sosyal sistemlerin desteklemesi gereken bir süreçtir.

Akademik yaşam bağlamında değerlendirildiğinde, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılığı yalnızca bireysel özellikleriyle açıklanamamaktadır. Öz yeterlik, problem çözme becerileri, iyimserlik ve duygu düzenleme gibi bireysel faktörler önemli olmakla birlikte, üniversite ortamının sunduğu sosyal ve örgütsel kaynaklar da psikolojik dayanıklılığın gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır. Özellikle meslektaşlar arasında güvene dayalı ilişkilerin bulunması, akademik iş birliklerinin desteklenmesi, yöneticilerle açık iletişim kanallarının oluşturulması ve akademisyenlerin karar alma süreçlerine katılımlarının sağlanması, psikolojik dayanıklılığı güçlendiren önemli örgütsel kaynaklar arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra iş-yaşam dengesini destekleyen uygulamalar, psikolojik danışmanlık hizmetleri ve çalışan destek programları da akademisyenlerin mesleki iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır.

Ungar'ın sosyal-ekolojik modeli açısından değerlendirildiğinde, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılığı bireysel kahramanlıkla açıklanabilecek bir olgu değildir. Aksine psikolojik dayanıklılık; bireysel özellikler, sosyal ilişkiler, örgütsel destek mekanizmaları ve kültürel bağlamın etkileşimi sonucunda ortaya çıkan çok boyutlu bir süreçtir. Bu nedenle akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarının güçlendirilmesinde yalnızca bireysel başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik müdahaleler yeterli olmayıp, aynı zamanda destekleyici üniversite ortamlarının oluşturulması da büyük önem taşımaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık ve Akademisyenlerin Mesleki İyi Oluşlarındaki Önemi

Psikolojik dayanıklılık, sabit ve değişmez bir kişilik özelliğinden ziyade, zaman içerisinde gelişebilen ve çevresel koşullardan etkilenebilen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Rutter, 1987; Masten, 2001). Bu nedenle bireyin yaşam deneyimleri, sosyal ilişkileri, çalışma ortamı ve sahip

olduğu kişisel kaynaklar psikolojik dayanıklılık düzeyinin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Güncel yaklaşımlar, psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel özelliklerden kaynaklanmadığını; bireysel, sosyal ve örgütsel faktörlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıktığını vurgulamaktadır (Ungar, 2008).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, baskı, travma ve diğer olumsuz yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilmesini, işlevselliğini sürdürebilmesini ve yaşadığı güçlüklerden öğrenerek gelişim gösterebilmesini mümkün kılan çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001; Connor & Davidson, 2003). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında daha esnek davranabildikleri, problem çözme süreçlerini daha etkili yönetebildikleri ve stresli durumlara daha uyumlu tepkiler verebildikleri belirtilmektedir. Ayrıca bu bireylerin olumsuz yaşam olaylarının etkilerini daha hızlı dengeleyebildikleri, psikolojik iyi oluşlarını koruyabildikleri ve değişen koşullara daha kolay uyum sağlayabildikleri ifade edilmektedir (Bonanno, 2004).

Akademik yaşam bağlamında değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılık; akademisyenlerin yoğun iş yükü, yayın baskısı, performans değerlendirme süreçleri, akademik rekabet, idari sorumluluklar ve mesleki belirsizlikler gibi stres kaynakları karşısında mesleki işlevselliklerini sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir psikolojik kaynak olarak görölmektedir. Akademisyenlik mesleğinin doğasında bulunan çoklu rol beklentileri ve sürekli performans gereksinimi, bireylerin psikolojik kaynaklarını zorlayabilmektedir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin akademik üretkenliklerini korumalarında, mesleki motivasyonlarını sürdürmelerinde ve tükenmişlik riskini azaltmalarında kritik bir rol oynamaktadır (Kinman, 2001; Winefield et al., 2003).

Literatürde psikolojik dayanıklılığın temel özellikleri arasında uyum sağlayabilme, esneklik, problem çözme becerisi, öz yeterlik, duygu düzenleme, sosyal destekten yararlanabilme, iyimserlik, motivasyon ve sürdürülebilir mesleki işlevsellik gibi özellikler öne çıkmaktadır (Masten, 2001; Connor & Davidson, 2003). Bu özellikler, akademisyenlerin akademik yaşamın getirdiği zorluklarla etkili biçimde başa çıkmalarına, mesleki iyi oluşlarını korumalarına ve uzun vadede akademik başarılarını sürdürebilmelerine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılık, yalnızca bireysel bir güç kaynağı değil, aynı zamanda akademisyenlerin mesleki iyi oluşlarını, iş doyumlarını ve akademik performanslarını destekleyen önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir.

Uyum Sağlayabilme

Uyum sağlayabilme, bireyin değişen çevresel koşullara, yeni taleplere ve beklenmedik yaşam olaylarına etkili biçimde uyum gösterebilme kapasitesini ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilen uyum sağlama becerisi, bireyin karşılaştığı güçlükler ve değişimler karşısında işlevselliğini koruyabilmesine ve yeni koşullara başarılı bir şekilde uyum gösterebilmesine olanak tanımaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin, belirsizlik ve değişim içeren durumlar karşısında daha esnek davranabildikleri, yeni koşullara daha hızlı uyum sağlayabildikleri ve olumsuz yaşam olaylarının etkilerini daha etkili biçimde yönetebildikleri belirtilmektedir (Rutter, 1987; Masten, 2001). Bu bağlamda uyum sağlama süreci yalnızca bireysel özelliklerin bir sonucu olmayıp, bireyin sahip olduğu sosyal destek ağları, örgütsel kaynaklar ve çevresel koşulların etkisiyle şekillenen dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Ungar, 2008).

Akademik yaşam açısından değerlendirildiğinde, uyum sağlayabilme becerisi akademisyenlerin mesleki başarıları ve psikolojik iyi oluşları açısından kritik öneme sahiptir. Günümüzde

yükseköğretim kurumları; dijitalleşme, uluslararasılaşma, performans odaklı değerlendirme sistemleri, değişen eğitim politikaları ve artan akademik rekabet gibi sürekli dönüşüm süreçleriyle karşı karşıya bulunmaktadır. Bu değişimler, akademisyenlerin çalışma biçimlerini, öğretim yöntemlerini ve araştırma süreçlerini doğrudan etkilemektedir. Dolayısıyla akademisyenlerin bu değişimlere uyum sağlayabilmeleri, mesleki işlevselliıklarını sürdürürebilmeleri açısından önemli bir gereklilik haline gelmiştir. Kinman (2001), değişen akademik koşullara uyum sağlayabilen akademisyenlerin mesleki stres düzeylerinin daha düşük olduğunu ve iş doyumlarının daha yüksek seyrettiğini belirtmektedir.

Uyum becerileri gelişmiş akademisyenler, kurumsal değişim süreçlerini tehdit olarak algılamak yerine öğrenme ve gelişim fırsatı olarak değerlendirebilmekte, yeni teknolojileri ve çalışma yöntemlerini daha kolay benimseyebilmekte ve akademik rollerindeki değişimlere daha etkili şekilde uyum gösterebilmektedirler. Bu durum, mesleki tükenmişlik riskinin azalmasına, akademik motivasyonun korunmasına ve akademik performansın sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır (Winefield et al., 2003). Özellikle yükseköğretimde yaşanan hızlı dönüşümler dikkate alındığında, uyum sağlayabilme becerisi akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren ve mesleki iyi oluşlarını destekleyen temel özelliklerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Esneklik

Esneklik, bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olayları, stresli deneyimler ve beklenmedik değişimler sonrasında yeniden denge kurabilme, uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesini ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilen esneklik, bireyin güçlükler karşısındaki bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerini düzenleyebilmesine olanak tanımaktadır. Bu özellik, bireyin

yaşadığı olumsuzluklardan sonra toparlanmasını kolaylaştırmakta ve değişen koşullara uyum sağlama kapasitesini güçlendirmektedir.

Block ve Block (1980), esnekliği (*ego-resiliency*), bireyin çevresel talepler ve değişen koşullar doğrultusunda davranışlarını uyarlayabilme ve uygun tepkiler geliştirebilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Benzer şekilde Masten (2001), psikolojik dayanıklılığı “ordinary magic” (sıradan mucize) kavramıyla açıklayarak bireyin günlük yaşamda sahip olduğu olağan uyum mekanizmalarının zorluklarla başa çıkmada önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bu yaklaşımlar, esnekliğin olağanüstü bireysel özelliklerden ziyade, geliştirilebilir ve sürdürülebilir uyum becerilerine dayandığını ortaya koymaktadır.

Akademik yaşam bağlamında esneklik, akademisyenlerin karşılaştıkları mesleki güçlükler karşısında psikolojik dengelerini koruyabilmeleri açısından önemli bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Akademisyenler, makale reddi, proje başvurularının kabul edilmemesi, akademik yükselme süreçlerinde yaşanan gecikmeler, performans baskısı ve yoğun iş yükü gibi çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Esnek düşünme becerisine sahip akademisyenler, bu tür olumsuz deneyimleri kişisel başarısızlık olarak değerlendirmek yerine mesleki gelişim sürecinin doğal bir parçası olarak görebilmekte ve karşılaştıkları engellerden öğrenerek yeni stratejiler geliştirebilmektedirler. Bu durum, bireyin akademik motivasyonunu korumasına ve mesleki hedeflerine yönelik çabalarını sürdürmesine katkı sağlamaktadır.

Gu ve Day (2007)’a göre psikolojik açıdan dayanıklı eğitimciler ve akademisyenler, stresli çalışma koşulları karşısında mesleki kimliklerini koruyabilmekte, değişen koşullara uyum sağlayabilmekte ve uzun vadede mesleki motivasyonlarını sürdürebilmektedirler. Bu özellikler, akademik tükenmişlik riskinin azalmasına, iş doyumunun artmasına ve akademik performansın sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla esneklik,

akademisyenlerin karşılaştıkları zorluklara uyum sağlayabilmelerini, olumsuz deneyimlerden öğrenebilmelerini ve akademik yaşamın gerektirdiği sürekli değişim süreçlerini daha sağlıklı yönetebilmelerini sağlayan önemli bir psikolojik dayanıklılık bileşeni olarak değerlendirilmektedir.

Problem Çözme Becerisi

Problem çözme becerisi, bireyin karşılaştığı güçlükleri analiz edebilmesi, alternatif çözüm yolları geliştirebilmesi ve uygun stratejiler kullanarak sorunların üstesinden gelebilmesi kapasitesini ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın önemli bileşenlerinden biri olan bu beceri, bireyin stres yaratan durumlar karşısında daha etkili ve uyumlu tepkiler geliştirmesine katkı sağlamaktadır. Psikolojik açıdan dayanıklı bireyler, karşılaştıkları sorunları aşılması imkânsız tehditler olarak görmek yerine, çözüm üretilebilecek ve yönetilebilecek durumlar olarak değerlendirme eğilimindedirler. Bu yaklaşım, bireyin stres düzeyini azaltmakta ve karşılaştığı güçlüklerle daha etkili başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır.

Garnezy (1991), problem çözme becerilerinin bireyin risk faktörleri karşısındaki uyumunu güçlendiren önemli koruyucu mekanizmalardan biri olduğunu belirtmektedir. Problem çözme becerileri gelişmiş bireyler, stresli durumlarda daha kontrollü davranabilmekte, olayları sistematik biçimde değerlendirebilmekte ve etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilmektedirler. Bu durum, bireyin yalnızca mevcut sorunları çözmesine değil, aynı zamanda gelecekte karşılaşabileceği güçlüklerle başa çıkma kapasitesinin de gelişmesine katkı sağlamaktadır (Masten, 2001).

Akademik yaşam bağlamında değerlendirildiğinde problem çözme becerisi, akademisyenlerin mesleki işlevselliklerini sürdürebilmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Akademisyenlik mesleği; araştırma süreçleri, bilimsel yayın hazırlama, proje geliştirme, ders yönetimi, öğrenci danışmanlığı ve idari sorumluluklar gibi çok yönlü ve karmaşık görevleri içermektedir. Bu

süreçlerde ortaya çıkan akademik, yönetsel ve kişilerarası sorunların etkili biçimde yönetilebilmesi, güçlü problem çözme becerilerini gerektirmektedir. Özellikle araştırma süreçlerinde karşılaşılan metodolojik güçlükler, proje başvurularının reddedilmesi, zaman yönetimi sorunları ve akademik performans baskısı gibi durumlar, akademisyenlerin problem çözme yeterliliklerini sürekli olarak kullanmalarını gerektirmektedir.

Öz Yeterlik

Öz yeterlik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebilmek için gerekli davranışları organize etme ve uygulama kapasitesine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Sosyal Bilişsel Kuram'ın temel kavramlarından biri olan öz yeterlik, bireyin karşılaştığı güçlükleri nasıl değerlendirdiğini, bu güçlüklerle nasıl başa çıktığını ve hedeflerine ulaşma konusundaki kararlılığını önemli ölçüde etkilemektedir. Öz yeterlik düzeyi yüksek bireyler, stresli ve zorlayıcı durumları tehdit olarak görmek yerine aşılabilir görevler olarak değerlendirme eğilimindedir. Bu bireyler, başarısızlık durumlarında çabalarını sürdürmeye daha istekli olmakta, engeller karşısında daha dirençli davranmakta ve motivasyonlarını koruyabilmektedirler. Bu özellikler, psikolojik dayanıklılığın gelişimine önemli katkılar sağlamaktadır (Bandura, 1997).

Psikolojik dayanıklılık literatüründe öz yeterlik, bireyin risk ve stres faktörleri karşısında olumlu uyum göstermesini destekleyen temel koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Rutter, 1987; Masten, 2001). Öz yeterlik düzeyi yüksek bireyler, karşılaştıkları sorunların üstesinden gelebileceklerine yönelik güçlü bir inanca sahip olduklarından, daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilmekte ve stresin olumsuz etkilerini daha başarılı bir şekilde yönetebilmektedirler. Bu durum, bireyin psikolojik iyi oluşunu korumasına ve zorluklar karşısında işlevselliğini sürdürebilmesine katkı sağlamaktadır.

Akademik yaşam bağlamında öz yeterlik, akademisyenlerin araştırma yapma, bilimsel yayın üretme, proje geliştirme, ders yürütme, öğrenci danışmanlığı yapma ve çeşitli akademik görevleri yerine getirme konularındaki yeterlik algılarıyla ilişkilidir. Akademik öz yeterlik düzeyi yüksek olan akademisyenler, karşılaştıkları mesleki güçlükleri daha yönetilebilir görmekte, akademik hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı davranmakta ve mesleki rollerini daha etkili bir şekilde yerine getirebilmektedirler. Araştırmalar, öz yeterlik düzeyi yüksek akademisyenlerin akademik üretkenliklerinin, iş doyumlarının ve mesleki bağlılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Bandura, 1997; Luthans et al., 2007).

Luthans, Youssef ve Avolio (2007), öz yeterliği psikolojik sermayenin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirmekte ve öz yeterlik ile psikolojik dayanıklılığın çalışan performansı, iş doyum ve örgütsel bağlılık üzerinde olumlu etkiler oluşturduğunu belirtmektedirler. Akademik yaşamda da öz yeterlik, akademisyenlerin yayın baskısı, performans değerlendirmeleri, proje süreçleri ve yoğun iş yükü gibi stres kaynaklarıyla daha etkili başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Özellikle akademik başarı deneyimleri, araştırma yeterliği ve mesleki yetkinlik algısı, akademisyenlerin hem psikolojik dayanıklılıklarını hem de mesleki iyi oluşlarını güçlendiren önemli kaynaklar arasında yer almaktadır. Bu nedenle öz yeterlik, akademisyenlerin mesleki stresle başa çıkmalarını kolaylaştıran, akademik performanslarını destekleyen ve psikolojik dayanıklılıklarını artıran temel bireysel koruyucu faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, bireyin duygularını izleme, değerlendirme ve içinde bulunduğu durumun gerekliliklerine uygun biçimde yönetebilme kapasitesini ifade etmektedir (Gross, 1998). Psikolojik dayanıklılık literatüründe duygu düzenleme, bireyin

stresli ve olumsuz yaşam olayları karşısında uyumunu sürdürebilmesini sağlayan temel psikolojik mekanizmalardan biri olarak kabul edilmektedir. Duygu düzenleme becerileri gelişmiş bireyler, karşılaştıkları güçlüklerin yarattığı olumsuz duygusal etkileri daha etkili biçimde yönetebilmekte ve psikolojik dengelerini koruyabilmektedirler. Bu nedenle duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılığın önemli bileşenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001; Connor & Davidson, 2003).

Gross (1998)'e göre bireyler, duygularını düzenlemek için farklı stratejiler kullanmaktadır. Bu stratejiler arasında özellikle bilişsel yeniden değerlendirme (*cognitive reappraisal*), bireyin yaşadığı olayları farklı bir bakış açısıyla yorumlayarak duygusal tepkilerini yeniden şekillendirmesine olanak tanımaktadır. Buna karşılık duyguların bastırılması (*suppression*), kısa vadede işlevsel görünse de uzun vadede psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu nedenle psikolojik açıdan dayanıklı bireylerin, stresli yaşam olaylarını yeniden anlamlandırma ve olumlu bir çerçevede değerlendirme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Gross, 1998).

Tugade ve Fredrickson (2004)'e göre psikolojik açıdan dayanıklı bireyler, olumsuz deneyimler sonrasında olumlu duyguları daha etkili kullanabilmekte ve bu sayede psikolojik dengelerini daha hızlı yeniden kurabilmektedirler. Araştırmacılar, olumlu duyguların bireyin bilişsel esnekliğini artırdığını, problem çözme becerilerini desteklediğini ve stresli yaşam olaylarından sonra toparlanma sürecini hızlandırdığını ileri sürmektedir. Bu bağlamda duygu düzenleme, yalnızca olumsuz duyguların kontrol edilmesi değil, aynı zamanda olumlu duyguların korunması ve güçlendirilmesi sürecini de kapsamaktadır.

Akademik yaşam açısından değerlendirildiğinde, akademisyenler yoğun iş yükü, yayın baskısı, proje süreçleri, performans değerlendirmeleri, öğrenci ilişkileri ve akademik rekabet

gibi çok sayıda stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum zaman zaman kaygı, hayal kırıklığı, öfke ve tükenmişlik gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Duygu düzenleme becerileri gelişmiş akademisyenler ise bu duyguları daha etkili yönetebilmekte, stres yaratan durumları daha gerçekçi değerlendirebilmekte ve mesleki işlevselliklerini sürdürebilmektedirler. Özellikle makale reddi, proje başvurularının başarısız olması veya akademik yükselme süreçlerinde yaşanan gecikmeler gibi durumlar karşısında bilişsel yeniden değerlendirme stratejilerinin kullanılması, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarını korumalarına katkı sağlamaktadır.

Maslach ve Jackson (1981)'e göre duygusal tükenmişlik, bireyin duygusal kaynaklarının aşırı derecede tüketilmesi sonucunda ortaya çıkan önemli bir mesleki risk faktörüdür. Akademisyenlik mesleğinin yoğun bilişsel ve duygusal talepler içermesi nedeniyle duygusal tükenmişlik riski yüksek olabilmektedir. Bu noktada duygu düzenleme becerileri, stresin olumsuz etkilerini azaltarak tükenmişliğin önlenmesine katkıda bulunmakta ve akademisyenlerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendiren, mesleki iyi oluşlarını destekleyen ve akademik yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştıran temel koruyucu faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal Destek Kullanabilme

Sosyal destek kullanabilme, bireyin ihtiyaç duyduğu durumlarda çevresindeki kişilerden duygusal, bilişsel, bilgiye dayalı veya araçsal destek alabilme ve bu destek kaynaklarından etkili biçimde yararlanabilme kapasitesini ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık literatüründe sosyal destek, bireyin stresli yaşam olayları ve zorluklar karşısında uyumunu sürdürebilmesini sağlayan en önemli koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Rutter, 1987; Masten, 2001). Psikolojik açıdan dayanıklı bireyler,

karşılaştıkları güçlüklerle yalnız başlarına mücadele etmek yerine gerektiğinde sosyal çevrelerinden destek talep edebilmekte ve bu kaynakları etkili biçimde kullanabilmektedirler. Bu durum, stresin olumsuz etkilerinin azaltılmasına ve psikolojik iyi oluşun korunmasına katkı sağlamaktadır.

Cohen ve Wills (1985)'e göre sosyal destek, stresin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltan önemli bir tampon mekanizmasıdır (*buffering hypothesis*). Bu yaklaşıma göre bireyin sahip olduğu sosyal destek ağları, stresli yaşam olaylarının psikolojik ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz sonuçlarını hafifletmektedir. Sosyal destek, bireyin yalnızlık ve çaresizlik duygularını azaltmakta, aidiyet hissini güçlendirmekte ve sorunlarla başa çıkma kapasitesini artırmaktadır. Ayrıca sosyal ilişkilerden elde edilen duygusal ve bilişsel destek, bireyin olayları daha gerçekçi değerlendirmesine ve daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Cohen & Wills, 1985).

Akademik yaşam bağlamında sosyal destek; meslektaş desteği, yönetsel destek, akademik iş birliği, mentorluk ilişkileri ve kurumsal dayanışma biçimlerinde ortaya çıkmaktadır. Akademisyenler yoğun iş yükü, yayın baskısı, proje süreçleri, performans değerlendirmeleri ve akademik rekabet gibi çeşitli stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu süreçlerde meslektaşlardan alınan destek, deneyim paylaşımı ve iş birliği olanakları, akademisyenlerin yaşadıkları stresin etkilerini azaltabilmektedir. Özellikle akademik iş birliğine dayalı çalışma ortamları, bireyin mesleki aidiyet duygusunu güçlendirmekte ve yalnızlık hissini azaltmaktadır (Winefield et al., 2003).

Yönetsel destek ve destekleyici örgüt iklimi de akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Adil yönetim uygulamaları, açık iletişim kanalları, akademik özgürlük, mentorluk sistemleri ve çalışan destek programları, akademisyenlerin mesleki stresle daha etkili başa

çıkımlarına katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda destekleyici üniversite ortamlarının akademisyenlerin iş doyumunu, örgütsel bağlılığını ve mesleki iyi oluşunu artırdığı belirtilmektedir (Kinman, 2001).

Ungar (2008)'in sosyal-ekolojik yaklaşımı da psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamayacağını vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre dayanıklılık, bireyin koruyucu kaynaklara erişebilme kapasitesi ile bu kaynakların sosyal ve kurumsal çevre tarafından erişilebilir hâle getirilmesinin bir sonucudur. Dolayısıyla akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıkları yalnızca kişisel özelliklerinden değil; üniversitenin sunduğu destek mekanizmalarından, akademik kültürden, meslektaş ilişkilerinden ve kurumsal kaynaklardan da etkilenmektedir. Bu nedenle sosyal destek sistemlerinin güçlendirilmesi, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasında ve mesleki iyi oluşlarının desteklenmesinde önemli bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Motivasyon ve Mesleki Bağlılık

Motivasyon ve mesleki bağlılık, psikolojik dayanıklılığın akademik yaşamda ortaya çıkan önemli göstergeleri ve sonuçları arasında yer almaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, karşılaştıkları zorluklar ve engeller karşısında uzun vadeli hedeflerine odaklanabilmekte, motivasyonlarını koruyabilmekte ve amaçlarına ulaşmak için çabalarını sürdürebilmektedirler. Bu özellik, bireyin yalnızca stresli durumlarla başa çıkmasını değil, aynı zamanda mesleki performansını ve gelişimini sürdürülebilir biçimde devam ettirmesini de desteklemektedir (Luthans et al., 2007).

Akademisyenlik mesleği; sürekli öğrenme, araştırma yapma, bilimsel yayın üretme ve akademik gelişimi sürdürme gibi uzun vadeli çaba gerektiren faaliyetleri içermektedir. Bununla birlikte yayın baskısı, proje süreçleri, performans değerlendirmeleri, akademik yükselme kriterleri ve yoğun iş yükü gibi faktörler akademisyenlerin motivasyonlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek akademisyenler ise bu güçlükleri mesleki gelişimin doğal bir parçası olarak değerlendirebilmekte, karşılaştıkları engellere rağmen akademik hedeflerine yönelik çabalarını sürdürebilmekte ve bilimsel üretkenliklerini koruyabilmektedirler. Bu durum, akademik motivasyonun sürekliliğini destekleyerek mesleki işlevselliğin devamına katkı sağlamaktadır (Gu & Day, 2007).

Mesleki bağlılık, bireyin mesleğine yönelik aidiyet duygusunu, mesleki değerleri benimsemesini ve mesleğini sürdürme konusundaki istekliliğini ifade etmektedir. Meyer ve Allen (1991)'in geliştirdiği Üç Bileşenli Bağlılık Modeli'ne göre bağlılık; duygusal bağlılık, devam bağlılığı ve normatif bağlılık olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Duygusal bağlılığı yüksek bireyler mesleklerini yalnızca bir iş olarak değil, kimliklerinin ve yaşam amaçlarının önemli bir parçası olarak değerlendirmektedirler. Bu durum, bireyin mesleki zorluklar karşısında daha kararlı ve dirençli davranmasına katkı sağlamaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ile mesleki bağlılık arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik açıdan dayanıklı bireyler, mesleklerine yönelik olumlu tutumlarını koruyabilmekte ve mesleki stres kaynaklarına rağmen bağlılıklarını sürdürebilmektedirler. Benzer şekilde yüksek mesleki bağlılık da bireyin karşılaştığı güçlükleri aşma konusunda motivasyonunu artırarak psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir (Luthans et al., 2007). Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin mesleklerine olan bağlılıklarını güçlendiren önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir.

Schaufeli, Bakker ve Salanova (2006), işe adanmışlığın yüksek enerji, güçlü bağlılık ve işe yoğunlaşma ile karakterize olduğunu belirtmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek akademisyenler, akademik faaliyetlerine daha fazla enerji ve kararlılıkla katılabilmekte, mesleki rollerini daha anlamlı

algılayabilmekte ve akademik çalışmalarına daha yüksek düzeyde adanmışlık gösterebilmektedirler. Bu durum akademik performansın, iş doyumunun ve mesleki iyi oluşun artmasına katkı sağlamaktadır.

Dolayısıyla motivasyon ve mesleki bağlılık, akademisyenlerin akademik yaşamın getirdiği stres ve belirsizliklerle başa çıkmalarında önemli rol oynayan, psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkili iki temel unsur olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek akademisyenlerin mesleki motivasyonlarını koruyabildikleri, akademik hedeflerine bağlılıklarını sürdürebildikleri ve uzun vadede daha yüksek düzeyde mesleki iyi oluş sergiledikleri belirtilmektedir (Gu & Day, 2007; Luthans et al., 2007).

İyimserlik

İyimserlik, bireyin yaşam olaylarını olumlu bir bakış açısıyla değerlendirmesi, geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmesi ve karşılaştığı güçlüklerin üstesinden gelebileceğine inanması olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık literatüründe iyimserlik, bireyin stresli yaşam olayları ve olumsuz deneyimler karşısında psikolojik uyumunu destekleyen önemli koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. İyimser bireyler, karşılaştıkları sorunları aşılması mümkün olmayan tehditler olarak görmek yerine geçici ve yönetilebilir durumlar olarak değerlendirme eğilimindedirler. Bu yaklaşım, bireyin stresle daha etkili başa çıkmasına ve psikolojik iyi oluşunu korumasına katkı sağlamaktadır (Seligman, 1998).

Seligman (1998)'in öğrenilmiş iyimserlik yaklaşımına göre iyimser bireyler, başarısızlık ve olumsuz yaşam olaylarını kalıcı, yaygın ve kişisel yetersizliklerin sonucu olarak değerlendirmek yerine, geçici ve değiştirilebilir koşulların sonucu olarak yorumlamaktadırlar. Buna karşılık kötümser bireyler olumsuz olayları daha kalıcı ve kontrol edilemez olarak algılama eğilimindedirler. Bu nedenle iyimserlik, bireyin karşılaştığı

güçlükler karşısında motivasyonunu korumasına, çözüm odaklı düşünmesine ve geleceğe ilişkin umutlu bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır. Luthans ve arkadaşları (2007) da iyimserliği psikolojik sermayenin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirmekte ve iyimser bireylerin iş yaşamındaki zorluklar karşısında daha yüksek performans ve psikolojik uyum sergilediklerini belirtmektedir.

Akademik yaşam bağlamında iyimserlik, akademisyenlerin karşılaştıkları mesleki güçlükler karşısında motivasyonlarını sürdürebilmeleri açısından önemli bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Akademisyenler yayın reddi, proje başvurularının kabul edilmemesi, akademik eleştiriler, performans değerlendirme süreçleri ve kariyer gelişimine ilişkin belirsizlikler gibi çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedirler. İyimser akademisyenler ise bu tür olumsuz deneyimleri mesleki gelişimin doğal bir parçası olarak değerlendirebilmekte ve gelecekte daha başarılı sonuçlar elde edebileceklerine yönelik inançlarını koruyabilmektedirler. Bu durum, akademik motivasyonun devamlılığını sağlamakta ve bilimsel üretkenliğin sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır.

Araştırmalar, iyimserlik düzeyi yüksek bireylerin iş doyumu, psikolojik iyi oluş ve mesleki bağlılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Seligman, 1998; Luthans et al., 2007). Akademisyenler açısından da iyimserlik, mesleki stresin olumsuz etkilerini azaltan, akademik motivasyonu destekleyen ve psikolojik dayanıklılığı güçlendiren önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla iyimserlik, akademisyenlerin akademik yaşamın getirdiği belirsizlikler ve zorluklar karşısında olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine katkı sağlayan temel psikolojik kaynaklardan biridir.

Akademik Üretkenlik ve Sürdürülebilirlik

Akademik üretkenlik ve sürdürülebilirlik, psikolojik dayanıklılığın akademik yaşamda ortaya çıkan önemli sonuçlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Akademik üretkenlik; bilimsel araştırma yürütme, yayın üretme, proje geliştirme, bilimsel etkinliklere katılım sağlama ve bilgi üretimine katkıda bulunma süreçlerini kapsarken, akademik sürdürülebilirlik ise bu faaliyetlerin uzun vadede devam ettirilebilmesini ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin karşılaştıkları stres, baskı ve engellere rağmen akademik faaliyetlerini sürdürebilmelerine olanak tanıyan önemli bir psikolojik kaynak olarak görülmektedir (Luthans et al., 2007).

Psikolojik dayanıklılık, yalnızca akademik performansın korunmasına değil, aynı zamanda mesleki doyumun artırılmasına ve akademik kimliğin güçlendirilmesine de katkı sağlamaktadır. Dayanıklı akademisyenler, akademik yaşamın getirdiği belirsizlikler ve baskılar karşısında mesleklerine yönelik olumlu tutumlarını koruyabilmekte, bilimsel çalışmalarına bağlılıklarını sürdürebilmekte ve uzun vadeli kariyer hedeflerine odaklanabilmektedirler. Bu durum, akademik kariyerin sürdürülebilirliğini destekleyen önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Gu & Day, 2007).

Gu ve Day (2007)'e göre psikolojik dayanıklılık, eğitimcilerin ve akademisyenlerin uzun vadeli mesleki devamlılıklarını destekleyen temel faktörlerden biridir. Psikolojik açıdan dayanıklı bireyler, değişen çalışma koşullarına daha kolay uyum sağlayabilmekte, mesleki motivasyonlarını koruyabilmekte ve kariyerleri boyunca karşılaştıkları güçlüklerin olumsuz etkilerini azaltabilmektedirler. Benzer şekilde Luthans ve arkadaşları (2007), psikolojik dayanıklılığın çalışanların performansını, bağlılığını ve uzun dönemli başarılarını destekleyen psikolojik sermaye bileşenlerinden biri olduğunu belirtmektedirler.

Akademik yaşam bağlamında değerlendirildiğinde, psikolojik dayanıklılık akademisyenlerin bilimsel üretkenliklerini sürdürebilmelerine, mesleki tükenmişlik riskini azaltmalarına ve akademik kariyerlerini daha sağlıklı biçimde yönetmelerine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla akademik üretkenlik ve sürdürülebilirlik, psikolojik dayanıklılığın bireysel ve mesleki düzeyde ortaya çıkan önemli sonuçları arasında yer almakta; akademisyenlerin uzun vadeli başarılarını ve mesleki iyi oluşlarını destekleyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç

Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı stres, belirsizlik, risk ve olumsuz yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilmesini, işlevselliğini sürdürebilmesini ve gelişimini devam ettirebilmesini sağlayan çok boyutlu ve dinamik bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik dayanıklılığa ilişkin kuramsal yaklaşımlar incelendiğinde, kavramın yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamayacağı; bireysel, sosyal, örgütsel ve kültürel faktörlerin etkileşimi sonucunda şekillendiği görülmektedir. Kobasa (1979) Psikolojik Sağlamlık modeli, Rutter (1987) Risk ve Koruyucu Faktörler Yaklaşımı, Masten (2001) “Ordinary Magic” Yaklaşımı ve Ungar (2008)’in Sosyal-Ekolojik Modeli, psikolojik dayanıklılığın çok boyutlu yapısını açıklayan temel kuramsal çerçeveler arasında yer almaktadır.

Bu çalışma kapsamında incelenen literatür, psikolojik dayanıklılığın akademik yaşam açısından önemli bir koruyucu faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Günümüzde yükseköğretim kurumlarında görev yapan akademisyenler; yoğun iş yükü, yayın baskısı, performans değerlendirme süreçleri, akademik rekabet, proje geliştirme sorumlulukları, idari görevler ve sürekli değişen eğitim politikaları gibi çok sayıda stres kaynağıyla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum yalnızca akademik performansı değil, aynı zamanda akademisyenlerin psikolojik iyi oluşlarını, mesleki

bağlılıklarını, iş doyumlarını ve kariyer sürdürülebilirliklerini de etkilemektedir (Kinman, 2001; Winefield et al., 2003).

Literatür bulguları, psikolojik dayanıklılığı yüksek akademisyenlerin stresli durumlarla daha etkili başa çıkabildiklerini, değişen koşullara daha kolay uyum sağlayabildiklerini ve mesleki işlevselliklerini koruyabildiklerini göstermektedir. Özellikle uyum sağlayabilme, esneklik, problem çözme becerisi, öz yeterlik, duygu düzenleme, sosyal destekten yararlanabilme, motivasyon, mesleki bağlılık ve iyimserlik gibi özellikler, akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık süreçlerinde önemli rol oynamaktadır. Bu özellikler, akademisyenlerin yalnızca karşılaştıkları güçlükleri yönetmelerine değil, aynı zamanda akademik üretkenliklerini sürdürmelerine ve mesleki gelişimlerini devam ettirmelerine de katkı sağlamaktadır (Bandura, 1997; Connor & Davidson, 2003; Luthans et al., 2007).

Psikolojik dayanıklılığın akademik yaşam üzerindeki etkileri yalnızca bireysel düzeyde ortaya çıkmamaktadır. Üniversitelerin örgütsel yapısı, yönetsel uygulamaları, akademik özgürlük düzeyi, iş yükü dağılımı, meslektaş ilişkileri ve kurumsal destek mekanizmaları da akademisyenlerin dayanıklılık süreçlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Özellikle destekleyici örgüt iklimi, adil yönetim anlayışı, akademik iş birliği kültürü ve mesleki destek sistemlerinin akademisyenlerin psikolojik iyi oluşlarını güçlendirdiği ve tükenmişlik riskini azalttığı görülmektedir (Ungar, 2008). Bu durum, psikolojik dayanıklılığın yalnızca bireyin sorumluluğunda olan bir özellik olarak değerlendirilmemesi gerektiğini, kurumların da bu sürecin önemli paydaşları olduğunu göstermektedir.

Günümüz yükseköğretim sisteminde performans odaklı değerlendirme süreçlerinin yaygınlaşması, akademisyenler üzerinde sürekli üretkenlik baskısı oluşturabilmektedir. Yayın sayıları, atıf oranları, proje çıktıları ve akademik yükselme ölçütleri gibi performans göstergeleri, akademisyenlerin mesleki stres düzeylerini

artırabilmektedir. Bu bağlamda psikolojik dayanıklılık, akademisyenlerin akademik baskılar karşısında motivasyonlarını koruyabilmelerini, başarısızlık ve eleştiri deneyimlerini daha sağlıklı yönetebilmelerini ve akademik üretkenliklerini sürdürebilmelerini sağlayan önemli bir koruyucu faktör olarak öne çıkmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık aynı zamanda akademik liderlik açısından da önemli bir yeterlilik alanı oluşturmaktadır. Akademik yöneticilerin kriz dönemlerinde etkili kararlar alabilmeleri, değişim süreçlerini yönetebilmeleri, ekip içi iş birliğini destekleyebilmeleri ve kurumsal uyumu sürdürebilmeleri büyük ölçüde psikolojik dayanıklılık becerileriyle ilişkilidir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık, yalnızca bireysel akademik başarıyla değil, aynı zamanda yükseköğretim kurumlarının kurumsal etkinliği ve sürdürülebilir gelişimiyle de yakından ilişkilidir.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, üniversitelerde psikolojik dayanıklılığı desteklemeye yönelik uygulamaların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Akademisyenlere yönelik psikolojik danışmanlık hizmetleri, mentorluk programları, stres yönetimi eğitimleri, mesleki gelişim faaliyetleri, iş-yaşam dengesi uygulamaları ve akademik iş birliğini teşvik eden destek mekanizmaları, psikolojik dayanıklılığın güçlendirilmesine katkı sağlayabilecek uygulamalar arasında yer almaktadır. Ayrıca yönetsel süreçlerde adalet, şeffaflık ve katılımcılığın artırılması da akademisyenlerin psikolojik dayanıklılıklarını destekleyen önemli örgütsel faktörler olarak değerlendirilebilir.

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık, akademik yaşamın sürdürülebilirliği, akademik üretkenliğin devamlılığı ve akademisyenlerin mesleki iyi oluşlarının korunması açısından kritik öneme sahip bir kavramdır. Gelecekte yapılacak araştırmalarda akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen bireysel, örgütsel ve kültürel değişkenlerin daha ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca farklı akademik disiplinlerde,

kariyer aşamalarında ve kültürel baēlamlarda görev yapan akademisyenlerin psikolojik dayanıklılık deneyimlerinin karşılaştırmalı olarak araştırılması, konuya ilişkin literatürün gelişmesine ve yksekēretim kurumlarında daha etkili destek mekanizmalarının oluşturulmasına önemli katkılar saēlayacaktır.

Kaynakça

American Psychological Association. (2018). *The road to resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.

Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185–207. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.001>

Block, J., & Block, J. H. (1980). *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior*. In W. A. Collins (Ed.), *Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Erlbaum.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

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(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73–82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>

Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (Rev. ed.). Washington Square Press.

Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for

social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131–143.
<https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>.

Garnezy, N. (1973). Competence and adaptation in adult schizophrenic patients and children at risk. In S. R. Dean (Ed.), *Schizophrenia: The first ten Dean Award lectures* (pp. 163–204). MSS Information.

Garnezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.
<https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302–1316. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.006>

Hornor, G. (2017). Resilience. *Journal of Pediatric Health Care*, 31(3), 384–390. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2016.09.005>

Kinman, G. (2001). Pressure points: A review of research on stressors and strains in UK academics. *Educational Psychology*, 21(4), 473–492. <https://doi.org/10.1080/01443410120090849>

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>

Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173–185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.

Meyer, J. P., & Allen, N. J. (1991). A three-component conceptualization of organizational commitment. *Human Resource Management Review*, 1(1), 61–89. [https://doi.org/10.1016/1053-4822\(91\)90011-Z](https://doi.org/10.1016/1053-4822(91)90011-Z)

Öz, P. D. F., & Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 16(3), 82-89.

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701–716. <https://doi.org/10.1177/0013164405282471>

Seçkin, Z., & Hasanoğlu, A. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(43), 2020–2027.

Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. Pocket Books.

Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), 745. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

Tümlü, G. Ü., & Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218–235. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcl343>

Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17.

Winefield, A. H., Gillespie, N., Stough, C., Dua, J., Hapuarachchi, J., & Boyd, C. (2003). Occupational stress in Australian university staff: Results from a national survey. *International Journal of Stress Management*, 10(1), 51–63. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.10.1.51>

