



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ BİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
DÖNEM PROJESİ**

**ÖĞRETMENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Miray DİKMEN MAYDA

DENİZLİ-2024

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ BİLİM DALI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJESİ**

**ÖĞRETMENLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE
TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Miray DİKMEN MAYDA

Danışman

Prof. Dr. Kazım ÇELİK

JÜRİ ÜYELERİ PROJE ONAY SAYFASI

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı öğrencisi Miray DİKMEN MAYDA tarafından hazırlanan “Öğretmenlerde Psikolojik Sağlamlık ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki” başlıklı Tezsiz Yüksek Lisans Projesi tarafımdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından Tezsiz Yüksek Lisans Projesi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Kazım ÇELİK

Danışman

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun..... tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Mustafa BULUŞ

Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu; atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı; bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

İmza

Miray DİKMEN MAYDA

ÖZET

Öğretmenlerde Psikolojik Sağlık ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki

Dönem Projesi, Eğitim Bilimleri ABD

Eğitim Yönetimi Bilim Dalı

Proje Danışmanı: Prof. Dr. Kazım ÇELİK

Ocak, 2024, sayfa 41

Bu tez, öğretmenlerin psikolojik sağlık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamaya odaklanmaktadır. 2022-2023 Eğitim Öğretim yılı Denizli Büyükşehir İlinin Pamukkale ilçesi, Merkezefendi ilçesi ve Sarayköy ilçesinde devletin resmi okullarında çalışan öğretmenlerin katılımıyla gerçekleştirilen bu araştırma, eğitim sürecindeki zorluklar karşısında öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, tükenmişlik düzeyleri üzerindeki potansiyel etkilerini araştırmak ve öğretmenlerin psikolojik sağlıkları ile kişisel özellikleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini tespit etmek için Psikolojik Sağlık Ölçeği, tükenmişlik düzeylerini tespit etmek için de Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise SPSS programı kullanılmıştır. Çalışma beş bölüme ayrılmış olup ilk bölümde araştırmanın dinamikleri sunulmuştur. İkinci bölümde konunun teoriye dayalı bilgi çerçevesi çizilmiştir. Üçüncü bölümde ise araştırmanın yöntemi açıklanmıştır. Dördüncü bölümde çalışmanın bulgu ve açıklamaları sunulmuştur. Çalışmanın son bölümünde ise tartışma ve öneriler açıklanmıştır. Araştırmanın bulguları öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı ve ters bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yüksek psikolojik sağlığa sahip olan öğretmenlerin genellikle daha düşük tükenmişlik düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının, eğitim sürecindeki stres ve baskılara karşı koruyucu bir faktör olabileceğini göstermektedir. Bu tez, eğitim alanında çalışan profesyoneller, eğitim yöneticileri ve ilgili araştırmacılar için öğretmenlerin psikolojik sağlıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki dinamikleri anlamada önemli bir katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Psikolojik, Tükenmişlik, Sağlık, Eğitim.

ABSTRACT

The Relationship Between Psychological Decency and Burnout Levels in Teachers

Semester Project, Educational Sciences USA

Department of Educational Management Science

Project Consultant: Prof. Dr. Kazım CELİK

January, 2024, page, 41

This thesis focuses on understanding the relationship between teachers' psychological Decency and burnout levels. This research, conducted with the participation of teachers working in official schools in Pamukkale and Merkezefendi Saraykoy districts of Denizli province in the 2022-2023 academic year, was conducted in order to investigate the potential effects of teachers' psychological Deceleration levels on burnout levels in the face of difficulties in the educational process and to reveal the relationships between teachers' psychological deceleration and personal characteristics. In the research, the Psychological Robustness Scale was used to determine the psychological robustness levels of the participants and the Maslach Burnout Scale was used to measure the burnout levels. In the analysis of the data, the SPSS program was used. The study consists of five parts and the dynamics of the research are presented in the first part. In the second part, the theoretical framework of the subject is drawn. In the third section, the method of the research is explained. The findings of the study are presented in the fourth section. In the last part of the study, discussions and suggestions are explained. The research results show that there is a significant negative relationship between the psychological Decency levels of teachers and burnout levels. It has been observed that teachers who have high psychological robustness generally have lower burnout levels. This situation shows that the psychological endurance of teachers can be a protective factor against stress and pressure in the educational process. This thesis makes an important contribution to the understanding of the dynamics between the psychological soundness and burnout levels of teachers for professionals working in the field of education, educational administrators and related researchers.

Keywords: Teacher, Psychological, Burnout, Robustness, Education.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİ PROJE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	2
1.2. Problem Cümlesi.....	5
1.2.1. Alt problemler.	5
1.3. Araştırmanın Amacı	6
1.4. Araştırmanın Önemi.....	6
1.5. Varsayımlar	6
1.6. Sınırlılıklar	7
1.7. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	8
2.1. Psikolojik Sağlık Kavramı ve Tanımı	8
2.2. Psikolojik Sağlık Etkileyen Faktörler	10
2.2.1. Risk faktörleri.....	10
2.2.1.1. Bireysel risk faktörleri.	10
2.2.1.2. Ailesel risk faktörleri.....	11
2.2.1.3. Çevresel risk faktörleri	11
2.2.2. Koruyucu faktörler.	12
2.2.2.1. Bireysel koruyucu faktörler.	12
2.2.2.2. Ailesel koruyucu faktörler.	13
2.2.2.3. Çevresel koruyucu faktörler.	14
2.2.3. Olumlu sonuç.	14
2.3. Tükenmişlik Kavramı ve Tanımı	15
2.4. Okul ve Psikolojik Sağlık	16
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	17
3.1. Araştırmanın Modeli	17
3.2. Evren ve Örneklem	17
3.3. Verilerin Toplanması	18
3.3.1. Kısa psikolojik sağlık ölçeği (KPSÖ).	18
3.3.2. Maslach tükenmişlik envanteri (MTE).....	18
3.4. Veri Toplama Süreci	19

3.5. Verilerin Analizi.....	19
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM	21
4.1. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	21
4.2. Demografik Değişkenler ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	21
4.3. Psikolojik Sağlık İle Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	24
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	26
5.1. Tartışma ve Sonuç	26
5.2. Öneriler.....	28
KAYNAKÇA.....	30
EKLER.....	35
EK-1: Denizli İl Milli Eğitim Müdürlüğü Veri Toplama İzin Onayı.....	35
.....	35
EK-2: Veri Toplama Araçları (Ölçekler).....	36
EK-3: Ölçek Kullanım İzinleri	39

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. <i>Sosyo-Demografik Bulgular</i>	17
Tablo 4.1. <i>Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık ile Tükenmişlik Alt Boyutlarına İlişkin Alguları</i>	21
Tablo 4.2. <i>Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Sağlık Puanlarının Karşılaştırılması</i>	21
Tablo 4.3. <i>Demografik Değişkenlere Göre Tükenmişlik Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması</i>	22

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

Günümüzde bireyler, çeşitli mesleki alanlarda, yaptıkları işin her yönüne nüfuz eden zorlu bir süreçle karşı karşıya kalabilmektedir. Bu zor koşullar bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkilediği gibi hem geçimini sürdürebildiği hem de etkisiz, zayıf ve savunmasız hale geldiği paradoksal bir durum yaratmaktadır. İş ortamlarının zorlu doğası çoğu zaman bireyleri başkalarıyla yakın etkileşime girmeye zorlayarak onları ahlaki açıdan zarar verici etkilere maruz bırakıyor. Sonuç olarak, tükenmişlik sendromu ve bunu takip eden fiziksel ve psikolojik belirtiler yaşamaya daha yatkındırlar. Tükenmişlik, Maslach ve Jackson (1981) tarafından tanımlandığı şekliyle fiziksel yorgunluk, geleceğe ilişkin manevi kaygı, çaresizlik duygusu, hem insana hem de mesleğe karşı olumsuz düşünce ve tutumlarla karakterizedir. Son yıllarda tükenmişlik vakalarında artış gözleniyor ancak herkeste bu durum ortaya çıkmıyor. Bu nedenle olumsuz deneyimlerin boyutunun belirlenmesinde bireysel faktörlerin rol oynadığına inanılmaktadır. Stresli olayların algılanması bireyler arasında farklılık göstermektedir; bu durum, kişilik özelliklerinin bu olayların algılanmasında rol oynadığını düşündürmektedir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik sendromunu yordayabilecek bir kişilik özelliği olarak araştırılması önemlidir (García ve Calvo, 2012). Tükenmişlik sendromu sıklıkla çeşitli hizmet sektörleri ve eğitim sektöründe mesleki performansın azalması, sağlık sorunlarının gelişmesi ve mesleği bırakma eğilimi gibi olumsuz sonuçlarla ilişkilidir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Eğitim sektöründe öğretmenler çok önemli bir role sahiptir ve eğitimin temeli olarak kabul edilir. Tükenmişliğin öncelikle bu sektördeki öğretmenler arasında fiziksel ve zihinsel yorgunluğa yol açtığı, uyum sağlama ve başarılı olma yeteneklerini olumsuz etkilediği açıktır. Dolayısıyla eğitim ve öğretimin arkasındaki itici güç olan öğretmenlerin etkililiğini ortaya koyması zorlaşmaktadır (Durak ve Seferoğlu, 2017). Yoğun tükenmişlik sendromu yaşayan ancak mesleğine devam etmesi gereken öğretmenlerin öğretim performanslarında bir düşüş görülebilir ve bu da sınıf etkinliklerinin amaçlanan çıktılarına ulaşmada başarısızlığa yol açabilir (Olivier ve Venter, 2003). Ayrıca devlet tarafından finanse edilen özel okulların rekabetçi kalabilmeleri ve varlıklarını sürdürebilmeleri için sürekli olarak kendi standartlarını yükseltmeye, veli-öğrenci ilişkilerini geliştirmeye, eğitim kalitesini yükseltmeye, değişim ve yeniliklere ayak uydurmaya çalışmaları gerekmektedir. (Kaya, 2009). Özetle öğretmenler beklenti ve talepler nedeniyle giderek artan baskılarla karşı karşıya kalıyor, bu da onların psikolojik sağlıklarına zarar veren tükenmişlik sendromu yaşamalarını kaçınılmaz kılıyor. Psikolojik dayanıklılık, toparlanma, dayanıklılık geliştirme

ve iyileşme sürecini hızlandırma yeteneğini ifade eder. Psikolojik dayanıklılık duygusu güçlü olan bireylerin hem okul ortamında hem de sınıf ortamında ortaya çıkabilecek olumsuz olaylara ve tükenmişliğe daha etkili tepki verebilme yeteneğine sahip olduklarına inanılmaktadır. Bu bireyler, olumsuzluklarla karşılaştıklarında zorlu durumlarla baş etme konusunda daha donanımlıdır. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu iki değişkenin karşılıklı etkisini incelemektir.

1.1. Problem Durumu

Psikolojik dayanıklılık bireylerin temel olarak, güç durumlar, zorluklar yaşamasına rağmen yeniden uyum sağlayabilmesi ya da zihinsel sağlığını koruyabilmesini yeniden elde etme olarak ifade edilen “resilience” sözcüğünden geldiği belirtilmektedir. (Herrman ve diğ. 2011). Birçok anlamı olan bu kelimeden başka bir tanım da ise; bireyin bir zorlama durumuyla nasıl baş ettiği ve yaşamış olduğu zorluktan hangi şekilde çıktığı ile ilgili bir kavram olarak bahsedilmektedir. Masten ve arkadaşlarının alan kaynaklarına bakıldığında psikolojik sağlamlığı anlatmak için üç ana etmeni belirttiği açıklanmaktadır. Üç etmeden birinci etmen bu terimin ortaya çıkan güçlüklerle baş edebilen ve istenilenden daha çok iyileşme gösterebilen yoğun risk içerisindeki kişileri anlatması olarak belirtilmektedir. İkinci etmenin kaygılı yaşam durumlarında tecrübeleri ile mücadele etme konusunda kişilerin hızlıca adapte olma özelliği olduğu, üçüncü etmen ise; psikolojik sarsıntının olması beklenen sonuçlardan kurtulma ve bireylerin kendilerini iyi hissetmeleri konusunda ciddi bir görevi olan benzer ve farklı kişisel özellikleri inceleyen çalışmalardan söz edilmektedir (Gizir, 2007).

Sonuç olarak psikolojik sağlamlık teriminin ne anlama geldiğine dair var olan literatür incelendiğinde üç ortak nokta olduğundan söz edilmektedir. Bunlardan a) risk veya zorluk b) olumlu adaptasyon, başetmek ve yeterlilik c) koruyucu faktörler olarak bahsedilmektedir. Buradan hareketle psikolojik sağlamlık; adaptasyon dönemine yardımcı olan ve kesinlikle olumlu uyum sağlama ile ilgili koruyucu faktörlerin var olan risk faktörleriyle kesin etkisiyle oluşan bir durum olarak açıklanabileceğine değinilmektedir (Uzun, 2019).

Bireyle ilgili risk faktörleri; zekâ seviyesinin normalin altında olması, kişinin kendine olan güvenin azlığı, gergin mizaç, okul hayatındaki başarısızlık, alıkonulmaya karşı hoşgörünün azlığı, genetik problemler, aşırı hareketlilik ve uyumlu olmayan tavırların

varlığı, yeterli olmayan mücadele etme mekanizmaları şeklinde açıklanmaktadır (Aydın, 2018). Aile ile ilgili risk faktörleri; psikolojik/devamlılığı olan bir hastalığa sahip ebeveynin olması, suç davranışı sergilemiş veya madde alan anne-babanın olması, dört veya daha fazla çocuğu olan bir ailede olmak ve kardeşler arasındaki yaş farkının iki seneden daha az olma durumu, biyolojik olarak başka ailenin çocuğu olmak, sadece bir ebeveynin olması, anne-baba ayrılığı ya da kaybı, ev içinde fizyolojik ve psikolojik şiddete uğramış ve uğruyor olmak şeklinde açıklanmaktadır (Öz ve Bahadır, 2009, s. 84). Çevre ile ilgili risk faktörleri; normalin altında sosyo-ekonomik durumun varlığı, iyi örnek olacak kişilerin yokluğu, yaşanan çatının eksikliği, akademik koşulların eksikliği ya da yokluğu, iş bulamama ve yaşanan yerden ayrılma, toplumsal hizmetlerin azlığı, psikolojik ve fiziksel şiddet ve tacizin bulunduğu bir yerde hayatını sürdürmek, arkadaş desteğinin olumlu olmaması şeklinde belirtilmektedir (Ülker-Tümlü, 2012; Öz ve Bahadır, 2009).

Olumlu sonuçlar kavramı, sahip olunan çevresel şartlar dahilinde kişisel gelişim dönemini sağlıklı şekilde sürdürmesi için kişinin olumlu ve sağlıklı bir adaptasyon sergilemesi olarak tanımlanmaktadır (Tülün, 2012). Psikolojik sağlamlıkta hem bireysel etkenlerin hem de birey-çevre ilişkisinin kayda değer bir etkisinin olduğu söylenmektedir (Hoşoğlu ve diğ., 2018). Psikolojik sağlamlıkta dikkat çekenlerden bir grup da öğretmenlerdir. Çalışılan yerin ve yapılan çalışmanın kaygı vericiliğinin, öğretmenlerin yaptıkları işten aldığı tatmini ve başarımını kötü etkileyen bir etmen olduğu söylenmektedir. Hatırı sayılır bir öğretmen kitlesinin bu işi çok stresli bulduğu bununla birlikte öğretmenliğin bireysel veya grupsal kaygı unsurlarının, öğretmen hareketlerini kötü yönde etkisi altına aldığı meslek olduğu söylenmektedir. Yaşanan çok yoğun kaygının meslekten uzaklaşma ve tükenmişlik ile sonuçlandırıldığı; stres ile çalışan öğretmenin yaptığı işte olumlu sonuçlar almasının zor olduğu vurgulanmaktadır. Öğretmenlerin psikolojik olarak sağlamlıklarının pekiştirilmesi, yaptıkları işin kaygılı taraflarıyla baş etme ile tükenmişlik düşüncesini önlemek için gerekli olduğu belirtilmektedir (Cin, 2018). Tükenmişlik kelimesi enerjinin, gücün ya da iç kaynakların çok yoğun bir şekilde kullanılarak başarısız olmak, yıpranmak olarak tanımlanmaktadır (Freudenberger, 1974). Maslach'a göre ise tükenmişlik; diğer bireylerle daha ilişkisel bir şekilde çalışma koşullarındaki bireylerin farklı ve yoğun duygusal isteklere maruz kalmaları sonucunda kendilerinde öfke, utanç, korku ve umutsuzluk gibi duyguların da oluşmasıyla ve sorunların çözümlerinin bazen belirsiz bazen hayal kırıklığı ile sonuçlanmasıyla oluşan duygusal bir tükenmesizm sendromu olarak belirtilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981, s. 99). Tükenmişliğin oluşmasına sebep olan

etmenlerin bir bölümünü kişilerin kendileriyle alakalı olan bireysel etmenler oluştururken diğer bölümünü ise, kişinin kendisi hariç bulunduğu çevrenin sebep olduğu çevresel (örgütsel) etmenlerden oluştuğu açıklanmaktadır (Gülay, 2019). Kişisel ve sosyal faktörleri; medeni hal, yaş, evlat miktarı, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışmaya düşkünlük, bireysel umutlar, güdülenme seviyesi, sergilenen başarı, bireysel özellikler, etkileşimde olduğu kişiler ile büyüklerinden aldığı destek, kaygılar, çalışma hayatında geçirdiği süre gibi durumların etkilediği söylenmektedir. Çevresel (örgütsel) faktörleri ise; iş hayatının sürdürüldüğü kurum, işin özellikleri, çevrenin özellikleri, yedi günlük işte geçiren süre, belirsizlik ve arbede, denetim, fazla rolün etkisi, olumlu pekiştireçler, adalet ve önem verilen şeyler, çalışma gerginliği, fikirlere uygun bulunamaması, rolün açık olmaması, örgüt içindeki iletişim ve örgüt havasının söylenebileceği belirtilmektedir (Akyürek, 2020).

Psikolojik sağlamlıkları yüksek olan bireylerin yaşamdaki olumsuz durumlarla savaşırken içsel ve dışsal tavsiyelerden yararlandıklarına değinilmektedir. Koruyucu faktörlerin içsel olanlarının; kişinin kendi yeterliği, problemleri çözme becerisi, kendine güveni ve saygısı, kendini kontrolü ve geleceğe dönük olumlu duyguları, dışsal olanlarının ise; çevrenin ve ailenin niteliklerinden oluştuğu açıklanmaktadır (Uzun, 2019).

Kişilerin karşılıklı iletişim içinde bulunması gereken işlerde çok yüksek rastlanan tükenmişliğin en yoğun olarak görüldüğü meslek alanlarından biri de eğitim alanı olduğundan söz edilmektedir. Eğitim alanında olan kişilerin tükenmişliğe çok yakın risk gruplarından olduğu belirtilmektedir. Öğretmenlerin, kişilerle fazla iletişim içinde olmasından ve bu yüzden mesleki tükenmişlik sendromu ile karşı karşıya kaldıklarından dolayı bu bölümde olan araştırmaların büyük oranının öğretmenlerle yapıldığı bilgisi verilmektedir (Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin, 2007, s. 467). Tükenmişliğin öğretmenlerde yoğun olarak bulunmasına ve meydana gelmesine; farklı mali, toplumsal ve bilimsel değişimlerle birlikte değişen öğretim, eğitim felsefesi ve uygulamalarının sebebiyet verdiği belirtilmektedir (Gündüz, 2005:)

Mustafa Kemal Atatürk'ün öğretmenlerle ilgili şu ifadeleri oldukça dikkat çekicidir:

“Öğretmenler! Cumhuriyetimizin fedakar eğitimcileri olan sizler, yeni neslin yetişme sorumluluğunu taşıyorsunuz. Milletimizin geleceği sizin uzmanlığınıza ve özveriliğinize bağlıdır. Cumhuriyetimizin başarısı, zihinsel metanete, bilimsel bilgiye, fiziki güce ve yüksek ahlaki karaktere sahip koruyucularının gücüne bağlıdır. Bu nitelikleri ve yetenekleri, bakımınız altındaki genç beyinlerde geliştirmek sizin görevinizdir.”

Başarılı bireyler yetiştirmenin anahtarı, kendini yüksek standartlarda eğitim ve öğretim sağlamaya adanmış eğitimcilerin elindedir. Bu nedenle öğretmen tükenmişliğine

katkıda bulunan faktörlerin tanınması ve ele alınması çok önemlidir. Bu amaç doğrultusunda çalışmamız öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır. Bu araştırmayı yaparak öğretmen tükenmişliği sendromunun temel nedenlerini ve potansiyel tetikleyicilerini ortaya çıkarmayı amaçlıyoruz. Çalışmamız öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki potansiyel bağlantıyı araştırmayı ve bu bağlantının altında yatan faktörleri ve sonuçlarını analiz etmeyi amaçlamaktadır. Son olarak araştırmamız öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişlik düzeylerinin ne ölçüde iç içe olduğunu incelemeye odaklanacaktır.

Maddi ve Khoshaba'nın (1994) belirttiği gibi bireyin genel refahı, zihinsel dengesi ve kişisel başarıları psikolojik dayanıklılığın olumlu yönde etkilenmektedir. Ayrıca Maddi ve arkadaşlarına göre, güçlü bir psikolojik dayanıklılık duygusuna sahip bireyler, stresi tetikleyen faktörleri daha sıradan bir olay olarak algırlar. (2006).

Bu çalışma, eğitim alanında çalışan bireyler arasındaki psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerini birbirine bağlayan korelasyonu ve altta yatan faktörleri araştırmayı amaçlamaktadır. Ayrıca öğretmenlerin cinsiyet, medeni durum, yaş, branş uzmanlığı, kıdem yılı, okul türü, kıdem süresi gibi değişkenlere göre psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerindeki farklılıkların incelenmesi amaçlanmaktadır. Dolayısıyla bu araştırma, öğretmenler arasında psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin birleşik değişkenlerini incelemeyi ve aralarındaki ilişkinin boyutunu belirlemeyi amaçlamaktadır.

1.2. Problem Cümlesi

Araştırma, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasında olumlu ya da olumsuz bir ilişkinin olup olmadığını araştırmayı amaçlamaktadır. Bu sorun bildirimi aşağıdaki şekilde daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

1.2.1. Alt problemler.

Yapılan araştırmanın alt problemleri aşağıda sıralanmıştır;

1. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri nedir?
2. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri farklı değişkenler ile (cinsiyet, alan, medeni durum, yaş, kıdem, hizmet süresi, okul türü gibi çeşitli faktörlerle nasıl bir ilişki içerisindedir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Denizli ilinde üç ilçedeki devlet devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini araştırmaktır. Araştırmada ayrıca bu yılmazlık düzeylerinin kişisel özelliklere göre karşılaştırılması, öğretmenler arasındaki tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi ve tükenmişlik ile yılmazlık arasındaki ilişkinin analiz edilmesi amaçlandı. Ayrıca araştırmada, eğitim sisteminde önemli rol oynayan öğretmenlerin mutluluk ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine çeşitli değişkenlerin nasıl etki ettiği incelenmeye çalışıldı. Sonuçta mevcut literatüre katkı sağlamak ve bu konuyla ilgilenen bireylere destek sağlamak amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Psikolojik dayanıklılık bireylerin hem kişisel hem de mesleki yaşamlarının önemli bir belirleyicisidir. Özellikle eğitim alanında öğretmenlerin sağlıklı iletişim kurabilmeleri için yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olmaları gerekmektedir. Ancak öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmaların eksikliği bulunmaktadır. Denizli ve çevresinde de bu ilişkiyi araştırarak kapsamlı bir çalışma henüz yapılmamıştır. Sonuç olarak önümüzdeki çalışma, alana yeni bakış açıları kazandırmayı ve bu iki değişken arasındaki bağlantıya ışık tutmayı amaçlaması açısından ayrı bir önem taşıyacaktır.

1.5. Varsayımlar

Araştırmanın hipotezleri şunlardır;

1. Denizli ili Pamukkale, Merkezefendi ve Sarayköy ilçelerindeki devlet okullarında görev yapan eğitimcilerin 2022-2023 eğitim-öğretim yılı için verdikleri yanıtlar nüfusun tamamını kapsamaktadır.

2. Araştırma anketlerine katılan öğretmenler, herhangi bir dış baskı veya etki olmaksızın, ölçme araçlarına dürüst ve samimi yanıtlar vereceklerdir.

3. Araştırma, kaliteli ve yetkin ölçüm araçları kullanılarak gerçekleştirilecek ve çalışmanın amacına başarıyla ulaşılması sağlanacaktır.

1.6. Sınırlılıklar

Yapılan bu araştırma, Denizli İlinde Merkezefendi ilçesi, Pamukkale ilçesi ve Sarayköy ilçesinde 2022-2023 Eğitim ve öğretim yıllarında devletin resmi okullarında görev yapan öğretmenlerin görüşleriyle sınırlıdır. “Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Tükenmişlik Ölçeği” veri toplama araçları olarak kullanılacaktır. Veriler ölçekler ile elde edilebilen veriler olacaktır ve öğretmenlerin ölçme araçlarını yanıtladıkları şekliyle değerlendirmeye alınacaktır.

1.7. Tanımlar

Psikolojik Sağlık: Travmatik ya da stresli durumlarla başa çıkma, üstesinden gelme ve geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısıyla hayatını yeniden düzenleme yeteneğidir. Herhangi bir risk faktörünün etkisinden kurtulmaya başlamaktır.

Başka bir tanımla psikolojik sağlık; öngörülemez zorlayıcı olaylarla başedebilmek, uyum sağlayabilmek, olumsuz duygusal tecrübelerle karşı kendini yeniden toparlayabilme ve iyileşme gücüdür.

Tükenmişlik Sendromu: Kişilerin yaptıkları işin anlamını ve amacını anlamlandıramamaları, bireylerle ilgilenme heveslerini yitirmeleri, aşırı stres yaşamaları ve tatminlik duygusundan yoksun olmaları yüzünden işlerine olan motivasyonlarını kaybetmeleri durumunu tükenmişlik sendromu olarak adlandırıyoruz. Bir başka deyişle; bireyin başarı duygusunu olumsuz yönde etkileyen ve kişinin kimliğinin kaybedildiğine inanılmasına yol açan bir zihinsel ve fiziksel iş hayatında tükenme durumudur.

Öğretmenler: Resmi okullarda görev yapan branş ayırmaksızın tüm öğretmenlerdir.

İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı ve Tanımı

Psikolojik dayanıklılık terimi ilk olarak 1950'li yılların başında söylemde yer almış ve kişinin işleyişini ve büyümesini tehdit eden olumsuz koşullara rağmen sağlıklı bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak tanınmaya başlamıştır (Masten, 2014, s. 6). Travma ve benzeri zorluklar karşısında olumlu direnç gösterme kapasitesini kapsayan psikolojik dayanıklılık kavramı, güncel araştırmalarda önemli bir yer ve öneme sahiptir (Kararımak, 2006). Günlük hayatımızda sıklıkla karşılaştığımız salgın hastalıklar, doğal afetler, ekonomik krizler, savaşlar, yerinden edilme, istismar ve kişisel gelişimi ve refahı engelleyen diğer durumlar psikolojik dayanıklılığın önemini daha da vurgulamaktadır (Masten, 2014). Özellikle psikolojik dayanıklılık kavramı, ekolojik araştırmalardan (Holling, 1973) ve psikolojik araştırmalardan (Garmezy, 1971) bağımsız olarak ve eş zamanlı olarak ortaya çıkmıştır.

Bir bireyin psikolojik dayanıklılığı, beklenmedik krizler ve yaşamı değiştiren değişiklikler gibi potansiyel olarak travmatik olayların sürekli varlığıyla nasıl başa çıkacağı ve bunlarla nasıl başa çıkacağı konusunda çok önemli bir rol oynar. Bu uyum sağlama ve öngörülemeyen ve öngörülemeyen koşullara rağmen devam etme yeteneği, tatmin edici bir yaşam sürdürmek için gereklidir. Bireyin bu deneyimleri ne ölçüde etkili bir şekilde yönetebildiği psikolojik dayanıklılık düzeyiyle doğrudan bağlantılıdır (Yavuz, 2011).

Psikolojik dayanıklılığın bileşenlerini oluşturan gerekli beceri ve niteliklere sahip olan bireyler, yalnızca hayata kaldıkları yerden devam etmekle kalmayıp, aynı zamanda olağanüstü kişisel büyüme ve gelişme yaşama konusunda da olağanüstü bir yeteneğe sahiptir. Bu bireyleri diğerlerinden ayıran şey, hayatlarında travmatik olayların yaşanmaması değil, bu olayların onları olumlu yönde etkilemesi ve güçlendirmesidir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlar, hızla toparlanmak için iç güçlerini kullanırlar. Zorlu durumların üstesinden etkili bir şekilde gelirler ve daha da güçlü bir şekilde ortaya çıkarlar. Bireyin dayanıklılığına ve hızlı iyileşmesine katkıda bulunan faktörlerin genetik, geçmiş deneyimler ve çevrenin birleşimi olduğu keşfedilmiştir. Bilimsel araştırmalar, genlerin rol oynamasına rağmen etkilerinin diğer faktörlerle karşılaştırıldığında nispeten küçük olduğunu göstermektedir. Profesör Koenen, Harvard Tıp Fakültesi'nde yapılan bir

araştırmada genlerin, bireyin olumsuz olaylar yaşadıkdan sonraki riskleri üzerindeki etkisini inceledi. Bazı insanların doğal olarak güçlü bir anayasayla doğduğu inancının aksine Profesör Koenen, yeterli düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin bunu çeşitli yollarla geliştirebildiklerini buldu. Bu dirençli bireyler, yaşamın olumsuz yönlerini kabul eder, duygularını kucaklar, iyileşmeye yönelik proaktif adımlar atar, deneyimlerinden güç alır ve sorunlarına aktif olarak çözüm ararlar. İlginç bir şekilde travmatik olaylar veya yüksek düzeyde stres, dayanıklılıklarını daha da artırabilir. Bu bireyler, değiştiremeyecek bazı gerçekleri kabul ederek, problem çözmeye odaklanma konusunda kendi güçlerinin farkına varırlar ve sonuçta diğerlerine göre daha büyük başarıya ulaşırlar (Yavuz, 2011).

Zorlu ve stresli koşulların olumsuz etkilerinin yanı sıra psikolojik sağlığa yönelik potansiyel tehditleri azaltmak için, dayanıklılığın gelişimini teşvik eden koruyucu unsurların dahil edilmesi çok önemlidir. Olumsuz sonuç olasılığını artıran durumlara "risk" faktörleri, baskıcı olayların ve zor koşulların etkilerini azaltan durumlara ise "koruyucu faktörler" adı verilmektedir. Araştırma bulguları incelendiğinde, yeterli psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin olumlu düşünce yapısına sahip olduğu, geleceğe umutla baktığı, ahlaki ilkelere bağlı kaldığı, maneviyatı benimsediği, zihinsel iyilik sergilediği, mizah anlayışına sahip olduğu, yenilikçi problem çözme becerilerine sahip olduğu, geleceğe yönelik iyimserlik taşıdığı ortaya çıktı. Anlamlı yaşam hedefleri oluşturun ve olumlu sosyal bağlantılar geliştirin. Bu özellikler onların karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerini sağlar (Yavuz, 2011).

Masten (2014) tarafından tanımlandığı şekliyle psikolojik dayanıklılık, bir bireyin veya sistemin normal işleyişine tehdit oluşturan zorlu koşulları etkili bir şekilde yönlendirme ve bunların üstesinden gelme yeteneğini ifade eder (Masten, 2014; Sapienza ve Masten, 2011). Stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında bireyler, bu olumsuzlukların üstesinden gelmek için gerekli bilgi ve becerilere sahip olduklarından, genellikle pasif bir şekilde koşulları kabul etmek veya bunlara katlanmak yerine değişimi benimsemeyi seçerler (Masten ve diğerleri, 2009).

2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Kişisel ve çevresel faktörler arasındaki bağlantı psikolojik dayanıklılık kavramının temelinde yer almaktadır. Psikolojik dayanıklılık, yalnızca bireylerin zorlu durumlarla nasıl başa çıktıklarına odaklanmak yerine, kişisel ve çevresel etkilerin karmaşık etkileşimi yoluyla bireylerin zorluklar karşısında başarılı olma konusundaki olağanüstü yeteneklerini vurgulamaktadır.

Bireyler travmatik olaylar yaşadıklarında etkilenmeden kalabilmeleri ya da güçlenerek bu zorlukların üstesinden gelebilmeleri, zamanla psikolojik dayanıklılıklarına katkıda bulunan çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Tam tersine bu faktörlerin bireyleri olumsuz etkilemesi, onların psikolojik dayanıklılıkları için yeterli beslenemediklerini gösterir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009).

2.2.1. Risk faktörleri.

Psikolojik dayanıklılığı tartışabilmek için Gizir'in (2007) belirttiği gibi riskin varlığını dikkate almak gerekmektedir. Risk, Masten ve arkadaşlarının tartıştığı gibi travmatik olaylardan kaynaklanan olumsuz sonuçları içeren durumları ifade eder. (2008). Fraser, Richman ve Galinsky (1999), risk faktörlerinin farklı yaş ve gelişim aşamalarında ortaya çıkabileceğini ileri sürmektedir. Ayrıca Gizir (2007) risk faktörlerinin biyolojik, sosyal ve kültürel kökenlerden kaynaklanabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca Greenberg'e (2006) göre bu risk faktörleri demografik özelliklere göre de değişebilmektedir. Risk faktörlerine örnek olarak doğal afetler, taciz olayları, ebeveyn psikopatolojik durumları, şiddet, salgın hastalıklar, savaşlar, boşanmalar, genetik bozukluklar, terör olayları ve göçe maruz kalma gösterilebilir.

2.2.1.1. Bireysel risk faktörleri.

Bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları risk faktörleri; aile, okul, mahalle ve daha geniş sosyal yapılar dahil olmak üzere çevrenin çeşitli yönleriyle birbiriyle bağlantılıdır (Fraser ve diğerleri, 1999). Bu faktörler araştırmacılar tarafından şu şekilde tespit edilmiştir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009):

- Huysuzluk ya da utangaçlık gibi tutumlar
- IQ seviyelerinin düşüklüğü
- Ruhsal ya da kronik rahatsızlıklar

- Madde bağımlılığı
- Alkol ve ilaç kullanımları
- Akademik başarısızlıklar
- Etnik grupların üyesi olma
- Kronik hastalıklar
- Erken doğumlar
- Adölesan gebelikler

2.2.1.2. Ailesel risk faktörleri.

Özer (2013), ailesel faktörlerin bireylerin zorlu yaşam koşullarına uyum sağlama ve yön bulma becerilerini nasıl engelleyebileceğini veya kolaylaştırabileceğini tartışmaktadır. Araştırmacılar bunun sonucunda bu risk faktörlerini şu şekilde sıralamışlardır:

1. Kalabalık ailede yaşamak
2. İki kardeş arasındaki yaş farkının 2'den az olması
3. Ruhsal ve kronik hastalıklara sahip ebeveynlere sahip olmak
4. Madde kullanan veya suç işlemiş aile üyesine sahip olmak
5. Evlat edinilmiş olmak
6. Ebeveynlerin kaybedilmiş olması
7. Aile içi şiddete maruz kalmak
8. Anne –babaların boşanması
9. Düşük sosyo-ekonomik düzey
10. Doğum öncesi yetersiz beslenmeye maruz kalmak
11. Ailede ihmal ve istismar vakaları olması
12. Aile içi iletişim bozuklukları
13. Ergenlik döneminde anne baba olmak (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009; Kim ve

Im,2014).

2.2.1.3. Çevresel risk faktörleri

Çevresel faktörler, bireyin karşılaşılabileceği travmatik veya stresli olaylarla başa çıkma ve bunlara uyum sağlama kapasitesini etkilemede önemli bir rol oynar. Bahsi geçen faktörler maddeler halinde sıralanmıştır:

- Ekonomik krizler ya da fakirlik

- Yetersiz sosyal desteğe sahip olmak
- Evsizlik
- Toplumsal şiddet mağduru olmak
- Savaşlar
- Doğal afetler
- Salgın hastalıklar
- Terör gibi toplumsal travmalara neden olabilecek olumsuzluklar. (Gizir, 2007; Topbay, 2016).

2.2.2. Koruyucu faktörler.

Bu koruyucu faktörlerin varlığı, bireylerin zorlu koşullara etkili bir şekilde yön bulmasını ve uyum sağlamasını sağlayarak karşılaşılabilecekleri potansiyel riskleri azaltır (Arslan, 2015).

Koruyucu faktörler olarak bilinen olumlu unsurlar, bireyleri tehlikeli veya istikrarsız koşullara dayanmak ve bunların üstesinden gelmek için gereken dayanıklılıkla donatmada çok önemli bir rol oynar. Çeşitli araştırmalarla (Bryan, 2005; Greenberg, 2006; Kararımak, 2006) belirlenen bu faktörler, bireylerin olumsuz deneyimlerden hızla toparlanıp hayatlarına sorunsuz bir şekilde devam etmelerinin temelini oluşturmaktadır (Güçlü ve Şahin, 2019).

2.2.2.1. Bireysel koruyucu faktörler.

Bahsedilen faktörler bireylerin güçlü yönlerini güçlendirmeyi ve tehlikeli durumların olumsuz etkilerini en aza indirmeyi amaçlamaktadır (Toprak, 2014; Açıköz, 2016). Bu faktörlerin bireylerin çoğunluğunda farklı derecelerde mevcut olması ve geliştirilebilmesi muhtemeldir (Şahin, 2014). Bunun sonucunda bireysel koruyucu faktörler aşağıda sıralanmıştır:

- Pozitif kişilik özellikleri
- Pozitif mizaçlar
- Zekâ/ bilişsel beceriler
- Yüksek benlik saygısı
- İnsanların kendi yaşamlarını kontrol edebilmeleri
- Etkili problem çözebilme becerisine sahip olabilmek
- Empati becerisi
- Sorumluluk sahibi olmak

- Yardımseverlik
- Sosyal yeterlilik
- Baş edebilme becerisindeki yükseklik
- Kendi kendine yardım becerisi
- İç kontrol odakları
- Öz yeterlilik
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul
- Özerk olabilme
- Yaşamsal hedeflerin bulunması ve geleceğe dönük pozitif beklenti sahibi olma
- İyimser ve mutlu olma
- Mizah duygusu barındırma (Bahadır Yılmaz ve Öz, 2009).

2.2.2.2. Ailesel koruyucu faktörler.

Aile üyelerinin sahip olması gereken olumlu ve tatmin edici koşulların varlığı, aile üyelerinin sergilediği faydalı özellikler ve özellikler, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin desteklenmesinde koruyucu bir rol oynayabilmektedir (Toprak, 2014). Bu faktörler aşağıda sıralanmıştır:

- Ailelerin tutarlı ve istikrarlı yapıya sahip olmaları
- Aile içerisinde çocukların yaş dönemleriyle örtüşecek disiplin uygulamasının tercih edilmesi
- Aile içi yaklaşım ve iletişimde demokratik özelliklere sahip olunması
- Aile fertlerinin uygun rol modellik yapabilmeleri
- Ailelerde doyurucu, açık ve sağlıklı iletişimin duygusal bakımdan tercih edilmesi
- Aile içerisinde güven duygusunun yüksek olması
- Ailede bireysel farklılıkların hoşgörü ve samimiyetle kabul edilmesi
- Destekleyici tutumların egemen olması
- Çocukların hedeflerinin gerçekçi hedeflerle belirlenmesi
- Ailelerin bütünlük içerisinde bulunmaları
- İyi eğitilmiş anne ve babalara sahip olunması (Durlak, 1998; Gizir, 2007; Özer, 2013).

2.2.2.3. Çevresel koruyucu faktörler.

Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi; eğitim, meslek, kariyer sahibi olma süreci gibi çeşitli çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Southwick vd., 2001). Bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri zorlayıcı koşulların etkisini azaltabilecek bu faktörler, bazen de çevreden kaynaklanmaktadır (Toprak, 2014). Bu unsurlar aşağıda sıralanmıştır:

- Yetişkin bireylerle olumlu ilişkiler kurabilme
- Toplumsal destekler
- Pozitif okul ilişkileri
- Kalite seviyesi yüksek eğitim kurumları
- Arkadaş desteği
- Olumlu rol modellerin bulunması
- Toplumsal kaynakların etkililiği (Kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik etkinlik düzenlemeleri vb.) (Durlak, 1998; Gizir, 2007).

2.2.3. Olumlu sonuç.

Psikolojik dayanıklılık kavramının bireylerin hem kırılabilirliklerini hem de güçlü yönlerini kapsamaması, araştırmacılar arasında giderek artan bir ilgi konusu haline gelmektedir (Güçlü ve Şahin, 2019). Psikolojik dayanıklılık, bireylerin zorlu ve potansiyel olarak zararlı yaşam koşulları veya risk faktörleri karşısında yeterlilik geliştirebilme yeteneğini ifade eder. Çeşitli bileşenlerden oluşan çok yönlü bir olgudur (Luthar ve diğerleri, 2000). Risk faktörleri ve koruyucu faktörler gibi bu bileşenler, psikolojik dayanıklılığın karmaşık yapısının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

İnsan yaşamı boyunca kaçınılmaz olarak potansiyel risk oluşturan çeşitli durumlarla karşı karşıya kalacaktır. Ancak bu riskleri yönetmenin ve olumlu sonuçlara ulaşmanın anahtarı bireylerin psikolojik dayanıklılığında yatmaktadır (Çarman, 2015). Psikolojik dayanıklılık kavramı, olumsuz durumlara takılıp kalmak yerine, zorlukların üstesinden gelme ve sağlıklı sonuçlara ulaşma becerisine odaklanmaktadır (Tusaie ve Dyer, 2004). Gelişimlerini engelleyebilecek zorluklarla ve riskli durumlarla karşı karşıya kalmalarına rağmen, bireyler büyümeye devam etmek ve olumlu sonuçlar elde etmek için çabalamalıdır. Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesi, bireylere yapıcı geribildirim verilmesini gerektirmektedir (Gizir, 2007; Arslan, 2015).

2.3. Tükenmişlik Kavramı ve Tanımı

Tükenmişlik, iş hayatında birçok bireyin karşılaştığı önemli bir sorundur (Ergin, 1992). Tükenmişlik kavramı, gerçek anlamıyla “kişinin gücünü kaybetmesi ve artık çaba göstermemesi durumunu” ifade etmektedir (Türk Dil Kurumu, 2020). Tükenmişlik çeşitli alanlarda tartışılan bir kavramdır (Bährer-Kohler, 2013). Tükenmişliği ilk kez 1974 yılında Herbert Freudenberger “bireylerin kendi istek ve arzularını gerçekleştiremediğinde yaşadığı içsel tükenme” olarak tanımlamıştır (aktaran Ardıç ve Polatçı, 2008). Maslach tükenmişliği "iş yerindeki stresli durumlara karşı verilen ani psikolojik tepki" olarak tanımlamıştır (aktaran Arı ve Bal, 2008). Pines (2002) tükenmişliği "beklentilere aşırı maruz kalma nedeniyle ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve ruhsal çöküş ve tükenme" olarak tanımlamıştır.

Peker'in (2002) belirttiği gibi öğretmenler tükenmişlik yaşama konusunda en savunmasız gruptur. Mesleki fırsatlar ve okuldaki yüksek stresli durumların birleşimi, tükenmişlik sendromu geliştirme olasılığını artırır. Bu olgunun, Ergin'in (1992) vurguladığı gibi, öğretmenlerin yöneticilerle, meslektaşlarıyla ve öğrencilerle olan ilişkileri üzerinde önemli etkileri vardır. Öğretmenler tükenmişlik durumuna ulaştıklarında hem kişisel hem de mesleki yaşamlarında zorluklarla karşılaşmakta ve öğrencilerle olan bağlarının kopmasına neden olmaktadır. Sonuç olarak Cemaloğlu ve Şahin (2007) ve Dorman'ın (2003) belirttiği gibi öğrenci motivasyonu azalmakta ve davranış sorunları daha yaygın hale gelmektedir. Bu koşullar göz önüne alındığında, Budak ve Sürgevil (2005) ve Oruç'un (2007) vurguladığı gibi, tükenmişlik konusunda daha fazla araştırmaya öncelik verilmesi ve özellikle öğretmenlik mesleğindeki bireylere yönelik ek çalışmaların yapılması büyük önem taşımaktadır.

Yalçın'a (2013) göre öğretmenlik mesleği, bu alanda çalışan bireylerin çoğunluğu tarafından sıklıkla oldukça stresli olarak tanımlanmaktadır. Gelecek nesillerin yetiştirilmesinde hayati bir rol oynayan okullarımızda yaşanan stresli ortamlar, bu eğitim kurumlarının omurgası olan öğretmenlerin performansını ve motivasyonunu önemli ölçüde etkilemektedir (Balay, 2000). Chan'ın (2003) belirttiği gibi tükenmişlik düzeyi düşük olan bireyler, yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık sergileme eğilimindedir. Psikolojik dayanıklılığı güçlü olan öğretmenler travmatik olaylarla ya da olumsuz durumlarla daha kolay baş etme konusunda daha donanımlıdırlar (Yalçın, 2013).

2.4. Okul ve Psikolojik Sağlamlık

Güncel olarak psikolojik travma teriminin, zıt anlamlısı psikolojik sağlamlık terimidir. Genel bir ifadeyle psikolojik sağlamlık “yaşamdaki zorlayıcı yaşantılar karşısında ruhen sağlığını koruyabilme ve yaşam kalitesini arttırabilme veya iyi olma hâlini devam ettirebilme” anlamıyla ifade edilmektedir. Başka bir açıklamada; psikolojik sağlamlık, “olumsuz riskli durumlar karşısında kişilerin yaşadıkları travmatik sürece sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilmeleri ve etkin ve hızlı bir şekilde toparlanmaları” şeklinde ifade edilmektedir. Bu durumda, yaşanan psikolojik travmanın olası zararlarını en aza indiren veya ortadan tamamen kaldıran temel öge ise bireylerin sahip oldukları koruyucu faktörlerdir. Bu faktörler, bireylere özgü kişisel özellikleri ya da olması muhtemel risklerle karşı karşıya gelen bireyin psikolojik sağlamlığını yükseltecek kaynakları (aile, okul, toplum) bünyesinde bulundurmaktadır. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini arttıran en temel şahsi özellikler yüksek öz farkındalık, öz yeterlik ve özgüvene sahip olmaktır. Duyguları sağlıklı olarak yönetebilme, problemlere çözüm odaklı yaklaşabilme, gerçekçi ve pozitif bir iyimserlik ve umut taşıma, sosyal becerilerde etkin olma (iletişim, girişkenlik, karar verme vb.) sorumluluk alabilme yeteneği, mizah anlayışına sahip olma ve fiziksel sağlık gibi özellikler de psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleridir. Okul ortamı da bireylerin psikolojik sağlamlığını arttıran çevresel faktörler içinde yer alır. Özellikle okullar psikolojik sağlamlığı geliştirme açısından önemli bir yere sahiptir. Okul ortamları ve okul yaşamı, bireylerin kendi otokontrollerini edinmelerini ve sosyal becerilerini geliştirmelerine, sağlıklı bir yaşam ortamı ya da yaşam amacı oluşturma ve bireyler arasındaki sosyal ilişkileri güçlendirerek sosyal destek sağlama gibi çok önemli fayda sağlayan işlemlere sahiptir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümü altında üçüncü bileşeni olarak “araştırma modeli, evren, örneklem, veri toplama aracı, veri toplama ve veri analizi” kategorileri yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Bunu başarmak için tanımlayıcı ilişkisel tarama modeli olarak bilinen niceliksel bir araştırma yöntemi kullanıldı. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki değişimleri tespit etmeyi ve bu değişimlerin büyüklüğünü belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012). Bu çalışma, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkileri araştırmaya ve tahmin etmeye odaklanmıştır. Ayrıca öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, uzmanlık alanı, kıdem yılı, okul türü, görev yaptıkları kurumdaki kıdemi gibi çeşitli faktörlere göre ayrı ayrı analiz edilmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışma, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Denizli ilinin Pamukkale ilçesi, Merkezefendi ilçesi ve Sarayköy ilçesinde bulunan devlet okullarında çalışan öğretmenlere odaklanmaktadır. İlgilenilen nüfus yaklaşık 6000 öğretmenden oluşmaktadır. Veri toplamak ve sonuç elde etmek amacıyla en az 250 öğretmene anket uygulanmıştır. Bu çalışmanın örnekleme, incelenen popülasyondan basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak seçilecektir.

Araştırmanın örnekleme ait sosyo-demografik bulgular Tablo 3.1’te verilmiştir.

Tablo 3.1. *Sosyo-Demografik Bulgular*

Değişken	Kategori	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	73	26,4%
	Kadın	204	73,6%
	Toplam	277	100,0%
Kariyer Durumu	Öğretmen	90	32,5%
	Uzman veya Baş Öğretmen	187	67,5%
	Toplam	277	100,0%
	Hizmet Yılıınız	10 yıl ve altı	61
11-15 yıl		45	16,2%
16-20 yıl		40	14,4%
20 yıl ve daha fazlası		131	47,3%
Toplam		277	100,0%
Çalıştığınız Kademe	Ortaokul veya altı	47	17,0%

	Lise	229	82,7%
	Toplam	276	100,0%
Öğrenim Düzeyi	Lisans	223	80,5%
	Lisansüstü	54	19,5%
	Toplam	277	100,0%
Medeni Durum	Bekar	57	20,6%
	Evli	220	79,4%
	Toplam	277	100,0%

Araştırmaya toplam 277 kişi katılım göstermiştir. Katılımcıların %26,4'ü (n=73) erkek, %73,6'sı (n=204) kadındır. Katılımcıların %32,5'i (n=90) öğretmen, %67,5'i (n=187) ise uzman veya baş öğretmendir. Katılımcıların %22'si 10 yıl ve altı (n=61), %16,2'si (n=45) 11-15 yıl, %14,4'ü (n=40) 16-20 yıl ve %47,3'ü ise (n=131) 20 yıl ve daha fazla hizmet süresine sahiptir. Katılımcıların %17'si (n= 47) ortaokul veya altı bir kademede ve %82,7'si ise (n=229) lisede görev yapmaktadır. Öğrenim düzeyine göre katılımcıların %80,5'i (n=223) lisans, %19,5'i (n=54) ise lisansüstü mezundur. Katılımcıların %20,6'sı (n=57) bekar, %79,4'ü (n=220) evlidir.

3.3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplamak için demografik bilgi formu, Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPSS) ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MBS) kullanılmıştır.

3.3.1. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ).

Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (KPSS), bireylerin kendilerine özgü özelliklerini tanımlarına, potansiyel ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendirmelerine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır.

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını değerlendirmek amacıyla Smith, Tooley, Christopher ve Kay (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Daha sonra ölçek Türkçeye uyarlanmış ve Doğan (2015) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Altı ifadeden oluşan ölçek, beşli Likert tipi (5: Tamamen uygun, 4: Uygun, 3: Biraz uygun, 2: Uygun değil, 1: Hiç uygun değil) kullanarak tek bir boyutu ölçmektedir. Ölçeğin Doğan (2015) tarafından hesaplanan Cronbach alfa katsayısı 0,79 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Maslach tükenmişlik envanteri (MTE).

Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE), tükenmişliği değerlendiren ve durumunun değerlendirilmesine olanak sağlayan bir ölçektir. Ölçek 1985 yılında Maslach ve Jackson tarafından geliştirilmiş ve 1992 yılında Ergin tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Başlangıçta

yedili Likert tipi olan ölçek, Türkçe uyarlamasında beşli Likert tipine dönüştürülmüştür (5: her zaman, 4: çoğu zaman, 3: bazen, 2: nadiren, 1: asla Hayır)). Maslach Tükenmişlik Ölçeği toplam 22 ifadeden oluşmakta ve 3 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin geneli 0,79'luk bir Cronbach alfa katsayısı gösterdi. Verilerin ve sonuçların analizinde kişisel bilgi formları ile ölçekten alınan toplam puanların bir araya getirildiği SPSS programı kullanılacaktır. Anket sonuçları programa aktarılacak ve ardından doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak geçerlilik açısından analiz edilecektir. Araştırma sonuçlarının güvenilirliğini değerlendirmek için "Cronbach's Alpha" değeri kullanıldı. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki bağlantıyı belirlemek amacıyla korelasyonel analizler yapılmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmacıda bu çalışma için gerekli verileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Tükenmişlik Ölçeği ve Dayanıklılık Ölçeği III-R'yi kullanacaktır kullanılmıştır. Öğretmenlere verilecek kişisel bilgi formunda a) cinsiyet, b) yaş, c) nitelikler, d) medeni durum, e) eğitim düzeyi, f) okutulan sınıflar, g) okuldaki öğretmen sayısı ve h) bilgiler yer almıştır. Veri toplama için gerekli prosedür izlenerek izin başvuruları yapılmıştır. İzin alınmasından sonra ölçekler fotokopi ile çoğaltılarak verilerin toplanacağı okullara gidilmiştir. Öğretmenlerle görüşülerek çalışma hakkında bilgi verilerek gerekli açıklamalar yapılmıştır. Ölçekler doldurulduktan sonra toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışma sonuçlarının analizinde SPSS programları kullanılmıştır. Demografik veriler frekans tabloları kullanılarak incelenmiştir. Araştırmada kullanılan kısa yılmazlık ve Maslach tükenmişlik ölçeklerinin geçerliliğini değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA), iç tutarlılığı ölçmek için ise Cronbach alfa (α) hesaplanmıştır. Bu ölçeklere göre normallik değerlendirilirken çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındı. Ölçekler ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri içeren tanımlayıcı istatistikler kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmacının hipotezlerini test etmek amacıyla iki tür değişken için bağımsız örneklem T testi, ikiden fazla değişken türü için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı

hesaplanmıştır. Araştırma hipotezinin $p < .05$ düzeyinde %95 güven aralığında istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM

4.1. Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ait tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.1’de belirtilmiştir.

Tablo 4.1. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık ile Tükenmişlik Alt Boyutlarına İlişkin Algıları

Değişken	Ort.	S.	Düzye
Psikolojik Sağlık	3,32	,73	Orta
Duygusal Tükenmişlik	2,44	,62	Düşük
Kişisel Başarı	2,35	,40	Düşük
Duyarsızlaşma	1,99	,66	Düşük

Araştırma ölçeklerine ait tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde; Psikolojik Sağlık düzeyi ortalamasının 3,32 (ss=,73), Duygusal Tükenmişlik düzeyi ortalamasının 2,44 (ss=,62), Kişisel Başarı düzeyi ortalamasının 2,35 (ss=,40) ve Duyarsızlaşma düzeyi ortalamasının ise 1,99 (ss=,66) olduğu görülmektedir. Dolayısıyla katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin orta seviyede, tükenmişlik alt boyutlarına ait seviyelerin ise düşük seviyede olduğu görülmektedir.

4.2. Demografik Değişkenler ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Demografik faktörler ile psikolojik dayanıklılık arasındaki bağlantıyı araştırmak amacıyla iki kategorili değişkenler için Bağımsız Örneklem T Testi kullandık. İki den fazla kategorisi olan değişkenler için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullandık ve Post-Hoc Tukey analizleri yaptık. Bu analizlerden elde edilen bulgular Tablo 4.2’de sunulmaktadır.

Tablo 4.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Sağlık Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	Ort.	S.	t/F	p	Fark
Cinsiyet	1 Erkek	3,52	,69	2,693	,008*	1>2
	2 Kadın	3,25	,73			
Kariyer Durumu	1 Öğretmen	3,31	,73	-,132	,895	-
	2 Uzman veya Baş Öğretmen	3,32	,73			
Hizmet Yılı	1 10 yıl ve altı	3,30	,76	3,993	,008*	4>3
	2 11-15 yıl	3,34	,68			
	3 16-20 yıl	2,98	,77			
	4 20 yıl ve daha fazlası	3,43	,69			
Çalıştığınız Kademe	1 Ortaokul veya altı	3,21	,60	-1,178	,240	-
	2 Lise	3,35	,75			

(devamı arkadadır)

Tablo 4.2. Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Sağlık Puanlarının Karşılaştırılması (devamı)

Değişken	Kategori	Ort.	S.	t/F	p	Fark
Öğrenim Düzeyi	1 Lisans	3,34	,71	1,011	,313	-
	2 Lisansüstü	3,23	,78			
Medeni Durum	1 Bekar	3,42	,77	1,093	,275	-
	2 Evli	3,30	,72			

* p<,05

Demografik faktörler ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde cinsiyete ($t=2.693$, $p<.05$) ve hizmet yılına ($F=3.993$, $p<.05$) göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Özellikle erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık sergiledikleri, 20 yıl ve üzeri hizmet süresi olan bireylerin ise 16-20 yıl hizmet süresine sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık sergiledikleri görülmüştür. Ancak psikolojik dayanıklılıkta kariyer durumuna, eğitim düzeyine ve medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmedi ($p>.05$).

Demografik değişkenler ile tükenmişlik arasındaki ilişki Tablo 4.3'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Demografik Değişkenlere Göre Tükenmişlik Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması

Değişken	Kategori	\bar{x}	S.	t/F	p	Fark
Duygusal Tükenmişlik	1 Erkek	2,31	,60	-2,107	,036*	2>1
	2 Kadın	2,48	,63			
	1 Öğretmen	2,42	,53	,700	,497	-
	2 Uzman veya Baş Öğretmen	2,44	,66			
	1 10 yıl ve altı	2,40	,54	6,205	,000*	3>1,4
	2 11-15 yıl	2,54	,66			
	3 16-20 yıl	2,77	,66			
	4 20 yıl ve daha fazlası	2,32	,60			
	1 Ortaokul veya altı	2,51	,64	,977	,329	-
	2 Lise	2,42	,62			
	1 Lisans	2,40	,61	-2,271	,024*	2>1
	2 Lisansüstü	2,61	,67			
	1 Bekar	2,49	,58	,679	,498	-
	2 Evli	2,42	,64			

(devamı arkadadır)

Tablo 4.3. Demografik Değişkenlere Göre Tükenmişlik Alt Boyut Puanlarının Karşılaştırılması (devamı)

Değişken	Kategori	\bar{x}	S.	t/F	p	Fark
Kişisel Başarı	1 Erkek	2,33	,41	-,473	,637	-
	2 Kadın	2,36	,4			
	1 Öğretmen	2,32	,37	-,943	,346	-
	2 Uzman veya Baş Öğretmen	2,37	,42			
	1 10 yıl ve altı	2,36	,37	3,268	,022*	3>4
	2 11-15 yıl	2,41	,45			
	3 16-20 yıl	2,49	,44			
	4 20 yıl ve daha fazlası	2,28	,38			
	1 Ortaokul veya altı	2,36	,41	,166	,868	-
	2 Lise	2,35	,40			
	1 Lisans	2,34	,40	-1,168	,244	-
	2 Lisansüstü	2,41	,43			
	1 Bekar	2,35	,40	-,068	,946	-
	2 Evli	2,35	,41			
Duyarsızlaşma	1 Erkek	1,99	,67	-,084	,934	-
	2 Kadın	1,99	,66			
	1 Öğretmen	2,02	,67	,527	,598	-
	2 Uzman veya Baş Öğretmen	1,97	,67			
	1 10 yıl ve altı	1,99	,63	4,533	,004*	3>4
	2 11-15 yıl	2,08	,68			
	3 16-20 yıl	2,29	,82			
	4 20 yıl ve daha fazlası	1,87	,59			
	1 Ortaokul veya altı	2,07	,58	,925	,356	-
	2 Lise	1,98	,68			
	1 Lisans	1,93	,60	-3,000	,003*	-
	2 Lisansüstü	2,23	,83			
	1 Bekar	2,05	,63	,775	,439	-
	2 Evli	1,98	,67			

* p<,05

Demografik değişkenler ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen analiz sonuçları incelendiğinde, Duygusal tükenme düzeyi cinsiyete ($t=-2,107$, $p<0,05$), hizmet yılına ($F=6,205$, $p<0,05$) ve eğitim düzeyine ($t=-2,271$, $p<0,05$) göre de anlamlı farklılık göstermektedir. Cinsiyet açısından bakıldığında kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları ortaya çıktı. Hizmet yılları incelendiğinde, 16-20 yıl arası hizmet veren bireylerin, 0-5 yıl arası hizmet verenlere ve 20 yıl ve üzeri hizmet verenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek düzeyde tükenmişlik sergiledikleri görülmüştür. Ayrıca lisansüstü eğitime sahip bireylerin, lisans eğitimine sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek düzeyde tükenmişlik sergiledikleri görülmüştür. Analiz, kişisel

başarıdaki tükenmişlik düzeyinin yalnızca hizmet yılına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiğini ortaya çıkardı ($F=3,268$, $p<.05$). Spesifik olarak, 16-20 yıl hizmete sahip bireylerin tükenmişlik düzeyleri, 20 yıl veya daha fazla hizmete sahip olanlara göre önemli ölçüde daha yüksekti. Ayrıca duyarsızlaşma düzeyi hem hizmet yılına ($F=4.533$, $p<.05$) hem de eğitim düzeyine ($t=-3.000$, $p<.05$) göre anlamlı farklılık göstermektedir. 16-20 yıl hizmet veren bireylerin duyarsızlaşma düzeyleri, 20 yıl ve üzeri hizmet verenlere göre anlamlı derecede yüksek iken, lisansüstü eğitime sahip bireylerin, lisans eğitime sahip olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek duyarsızlaşma düzeylerine sahip oldukları görülmüştür.

4.3. Psikolojik Sağlık İle Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Psikolojik sağlık ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenebilmesi adına Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.4'te verilmiştir.

Tablo 4.4. *Psikolojik Sağlık İle Tükenmişlik Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Pearson Korelasyon)*

		Psikolojik Sağlık
Duygusal Tükenmişlik	Pearson Korelasyon	-,358**
	p (anlamlılık)	,000
	N	277
Kişisel Başarı	Pearson Korelasyon	-,293**
	p (anlamlılık)	,000
	N	277
Duyarsızlaşma	Pearson Korelasyon	-,199**
	p (anlamlılık)	,001
	N	277

** $p<.01$

Korelasyon katsayısının mutlak değeri olarak 1,00-0,70 arasında olması yüksek, 0,70-0,30 arasında olması orta, 0,30-0,00 arasında olması da düşük düzeyli bir ilişki olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 2012).

Psikolojik sağlık ile tükenmişlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği Pearson Korelasyon analizi sonuçlarına göre; Duygusal Tükenmişlik ile Psikolojik Sağlık arasındaki korelasyon: -,358 Korelasyonun mutlak değeri 0,30-0,00 aralığına denk gelmektedir, yani ilişki düşük düzeylidir. Korelasyon negatif yönde, yani bir değişken artarken diğeri azalır. Kişisel Başarı ile Psikolojik Sağlık arasındaki korelasyon: -,293 Korelasyonun mutlak değeri 0,30-0,00 aralığına denk gelmektedir, yani ilişki düşük düzeylidir. Korelasyon negatif yönde, yani bir değişken artarken diğeri azalır. Duyarsızlaşma

ile Psikolojik Sağlamlık arasındaki korelasyon: $-0,199$ Korelasyonun mutlak değeri $0,30-0,00$ aralığına denk gelmektedir, yani ilişki düşük düzeylidir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Denizli ilinin Pamukkale, Merkezefendi ve Sarayköy ilçelerindeki devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya toplamda 277 kişi katılmıştır. Katılımcıların çoğunluğunu kadınlar oluşturmuştur (%73,6). Katılımcıların büyük bir kısmı uzman öğretmendir (%59,6). Katılımcıların büyük bir kısmı 20 yıl ve daha fazla hizmet süresine sahiptir (%47,3). Katılımcıların çoğunluğu lisede görev yapmaktadır (%83). Katılımcıların büyük bir çoğunluğu lisans derecesine sahiptir (%80,5). Katılımcıların çoğunluğu evlidir (%79,4)

Analiz bulguları cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında dikkate değer bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle erkekler, kadınlara kıyasla çok daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık göstermektedir. Ayrıca analiz, hizmet yılı ile psikolojik dayanıklılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Spesifik olarak, 20 yıl veya daha fazla görev süresi olan bireyler, 16-20 yıl hizmet süresine sahip olanlarla karşılaştırıldığında önemli ölçüde daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık sergilemektedir. Önceki literatürde de belirtildiği gibi, bu çalışma da erkeklerin genelde kadınlara kıyasla daha yüksek bir psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini destekleyen bir bulgu olarak önceki araştırmalarla uyumludur. Ayrıca, hizmet yılı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki pozitif ilişki, uzun süre hizmet veren bireylerin daha yüksek bir psikolojik dayanıklılığa sahip olduğunu göstermektedir. Bu, uzun vadeli deneyim ve mesleki geçmişin, bireyin zorluklarla başa çıkma becerilerini artırabileceğini öne süren önceki araştırmalarla da uyumludur.

Bu çalışmanın bulguları, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisi incelenen faktörler arasında kariyer durumu, eğitim düzeyi ve medeni durumu içermektedir. Bulgulara göre, kariyer durumu, eğitim düzeyi ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, literatürde benzer konularda yapılan önceki araştırmalarla kıyaslandığında dikkate değerdir. Önceki çalışmalar genellikle bu faktörlerin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyebileceği konusunda çeşitli bulgular sunmuştur. Ancak, bu çalışmanın bulguları,

kariyer durumu, eğitim düzeyi ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık açısından önemli farklılıklara neden olmadığını göstermektedir. Belirtilen faktörlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin, önceki araştırmalarda öne çıkan genel eğilimlerden sapabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada belirtilen hizmet yılı ve eğitim düzeyi ile genel tükenmişlik düzeyi arasındaki istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler, önemli bir bulgudur. Özellikle, uzun süre hizmet veren ve lisansüstü eğitim almış bireylerin genel tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olması, bu faktörlerin çalışanların duygusal ve fiziksel tükenmişlik düzeyleri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu noktada, gelecekteki araştırmalarda bu ilişkinin altında yatan mekanizmaların daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi önemli olacaktır. Cinsiyet, hizmet yılı, eğitim düzeyi ve duygusal tükenmenin yoğunluğu arasında önemli istatistiksel bağlantılar keşfedilmiştir. Özellikle kadınlar, 16-20 yıl hizmet vermiş kişiler ve lisansüstü eğitim almış kişiler yüksek düzeyde duygusal tükenmişlik sergilemektedir. Ancak istatistiksel olarak anlamlı olan tek korelasyon kişisel başarı düzeyi ile hizmet yılı arasında bulundu. 16-20 yıllık hizmet deneyimine sahip bireylerin kişisel başarı açısından tükenmişliği arttırdığı tespit edilmiştir.

Bu çalışma uzun hizmet yılına ve yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin duyarsızlaşma düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, önceki araştırmalarda da bazı benzer eğilimlerin sinyallerini vermiştir. Literatürdeki diğer çalışmalardan farklı olarak bu araştırma, psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki negatif korelasyona odaklanmıştır. Yani, psikolojik dayanıklılığın artmasıyla genel tükenmişlik düzeyinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu, önceki çalışmalarda pek vurgulanmayan bir nokta olup, çalışanların duyarsızlaşma eğilimleri üzerindeki etkilerini daha derinlemesine anlamamıza olanak tanımaktadır. Literatürdeki diğer çalışmalar, cinsiyet, hizmet yılı ve eğitim düzeyi ile duygusal tükenme arasındaki bağlantılara dair benzer bulgulara işaret etmiştir. Özellikle, kadınların, uzun süre hizmet veren ve yüksek eğitim almış bireylerin daha yüksek düzeyde duyarsızlaşma sergilemesi, bu faktörlerin duyarsızlaşma üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Elde edilen bulgular, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir. Bu bağlamda, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının artması, tükenmişlik düzeylerini azaltma potansiyeline sahip bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

Araştırmanın temel amacı, Denizli ili Pamukkale, Merkezefendi ve Sarayköy ilçelerindeki devlet okullarında 2022-2023 eğitim-öğretim yılında görev yapan eğitimcilerin

yaşadıkları psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri arasında ilişki kurmaktır. Ayrıca bu ilişkinin bireysel özellikler ışığında incelenmesi de amaçlanmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki karmaşık etkileşimin anlaşılmasına yönelik değerli bilgiler sunmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre, öğretmenlerin psikolojik sağlıkları ile tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir. Elde edilen veriler, psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan öğretmenlerin genellikle tükenmişlik düzeyinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu durum, öğretmenlerin zorlu eğitim sürecinde daha iyi başa çıkma becerilerine sahip olduklarını ve olumlu bir psikolojik durumun tükenmişlik riskini azaltabileceğini öne sürmektedir.

5.2. Öneriler

Bu çalışmanın önerileri şu şekildedir:

- Eğitim kurumları, öğretmenlere yönelik psikolojik sağlık eğitim programları düzenleyebilir. Bu programlar, öğretmenlere stresle başa çıkma, duygusal zekayı geliştirme ve olumlu düşünce becerilerini artırma konularında destek sağlayabilir.
- Okullar, öğretmenler arasındaki destek sistemlerini güçlendirebilir. Mentorluk programları, grup destek oturumları ve duygusal dayanışma etkinlikleri, öğretmenlerin birbirlerine destek olmalarını sağlayabilir.
- Eğitim kurumları, öğretmenlere yönelik stres azaltma stratejileri sunabilir. Yoga, meditasyon, stres yönetimi atölyeleri gibi etkinlikler, öğretmenlerin rahatlamasına ve stresle başa çıkmasına yardımcı olabilir.
- Öğretmenlerin kişisel özelliklerini geliştirmelerine yönelik programlar düzenlenebilir. Bu programlar, duygusal zeka, iletişim becerileri ve kişisel güçlükleri aşma konularında öğretmenlerin yeteneklerini artırabilir.
- Eğitim politikalarında, öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını desteklemeye yönelik stratejilere daha fazla odaklanılmalıdır. Okul yönetimleri, öğretmenlerin iş yükünü azaltıcı önlemleri değerlendirebilir ve sürdürülebilir çalışma koşulları sağlamak için çaba harcayabilir.
- Araştırma kapsamında ortaya çıkan bulgular, eğitim yöneticileri, okul yöneticileri ve öğretmenler için önemli implikasyonlar taşımaktadır. Bu bulgular ışığında, öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını desteklemeye yönelik

programların geliştirilmesi, öğretmenler arası dayanışma ve destek ağlarının güçlendirilmesi, eğitim sürecindeki stres faktörlerinin azaltılması gibi stratejik adımların atılması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Ardıç, K. ve Polatçı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 10(2), 69-96.
- Arı, G. S. ve Bal, E. Ç. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(1), 131-148.
- Arıcan, T. (2009). *Öğretmenlerde mesleki tükenmişlik ve okul yönetiminde bürokrasi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, G. (2015). *Ergenlikte algılanan duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Aydın, E. (2018). *Çocukluk çağı travmatik yaşantılarının psikolojik sağlamlık ve depresyon belirtileri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bährer-Kohler, S. (2013). *Burnout for experts prevention in the context of living and working*. New York: Springer
- Balay, R. (2000). *Özel ve resmi liselerde yönetici ve öğretmenlerin örgütsel bağlılığı (Ankara ili örneği)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Barret, P. (2007). Structural equation modelling: Adjudging model fit. *Personality And Individual Differences*, 42, 815-824.
- Bayram, N. (2004). *Sosyal bilimlerde SPSS ile veri analizi*. Bursa: Ezgi Kitabevi..
- Bozkurt, D. ve Levent, A. F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*.
- Bozkurt, D. ve Levent, F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7968-8000.
- Budak, G. ve Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İİBF Dergisi*, 32(2), 95-108.

- Byrne, B. M. (2012). *Structural equation modeling with Mplus: basic concepts, applications, and programming*. New York, NY: Routledge Taylor And Francis Group.
- Cemaloğlu, N. ve Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(2), 463-484.
- Çelik, K(2013). *The Effect of Role Ambiguity and Role Conflict on Performance of Vice Principals: The Mediating Role of Burnout*. Eurasian Journal of Educational Research, 51, 195-213.
- Demir Polat, D. (2018). *Öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile iş doyumunu, mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık düzeyleri ve örgüt iklimi algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Doğan, T. ve Çötök, A. N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4, 165-172.
- Dorman, J. (2003). Testing a model for teacher burnout. *Austrian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 3, 35-47.
- Durak, H. Y. ve Seferoğlu, S. S. (2017). Öğretmenlerde tükenmişlik duygusunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 759-788.
- Durlak, A.J. (1998). Common risk and protective factors in successful prevention programs. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 512-520.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin uyarlanması. R. Bayraktar & İ. Dağ (Ed). *VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları* içinde (ss.143-154). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Ergin, C. (1996). *Sağlık personelinin iş anlayışları ve tutumları araştırması*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.

- Fraser, M.W., Richman, J.M. ve Galinsky, M.J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3).
- García, G. M., ve Calvo, J. C. A. (2012). Emotional exhaustion of nursing staff: Influence of emotional annoyance and resilience. *International Nursing Review*, 59, 101–107.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Pearson Education.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128
- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals New York Academy Of Sciences*, 1094, 139-150.
- Gündüz, B. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde tükenmişlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1).
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217239.
- Kararınmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaya, E. (2009). *Özel okul öğretmenlerinin duygusal emek davranışını algılama biçimleri ile iş doyumları ve iş stresleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kim, D. H. ve Im, Y.J. (2014). Resilience as a protective factor for the behavioral problems in school-aged children with atopic dermatitis. *Journal of Child Health Care*, 18(1), 47–56.

- Maddi, S. R. ve Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Maddi, S., Harvey, R., Khoshaba, D., Lu, J., Persico, M. ve Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Maslach, C. ve Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422
- Maslach, C., ve Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Masten, A.S. ve Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy Of Sciences*, 1094, 13-27.
- Merriam Webster. (2020). *Dictionary*.
<https://www.merriamwebster.com/dictionary/resilience> adresinden alındı. Erişim Tarihi: 05.08.2023
- Olivier, M. A. J. ve Venter, D. J. L. (2003). The extent and causes of stress in teachers in the George region. *South African Journal of Education*, 23(3), 186-192.
- Oruç, S. (2007). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Öz, F. ve Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 8289.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve Beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Polatçı, S., Gültekin, Z., Irk, E. ve Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi? *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2017(4), 553-578
- Saruhan, U. (2014). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve iş yaşamında yalnızlık düzeylerinin ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Osmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- TDK. (2020). *Güncel Türkçe Sözlük*. Türk Dil Kurumu: <http://www.tdk.gov.tr> adresinden alındı. Erişim tarihi: 03.08.2020.
- Tepecik Yörük, Ç. (2023). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık algıları ile yaşam kalitesi algıları arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Projesi. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Uzun, Ü. (2019). *Öğretmen adaylarının öznel iyi oluş psikolojik sağlamlılık ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ülker Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuz, K. E. (2011). *Psikolojik sağlamlık*. <https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/psikolojik-saglamlik> adresinden erişildi.
- Yöndem, Z. D. ve Bahtiyar, M. (2016). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ve stresle baş etme. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 4(45), 5363.

EKLER

EK-1: Denizli İl Millî Eğitim Müdürlüğü Veri Toplama İzin Onayı



T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-16605029-44-89754508
Konu : Anket Uygulama İzni

15/11/2023

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğünün 30.10.2023 tarihli ve 440593 sayılı yazısı.

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi (İ.Ö.) Tezsiz Yüksek Lisans Programı öğrencisi Miray DİKMEN MAYDA, "Öğretmenlerde Psikolojik Sağlık ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki" konulu proje çalışmasına yönelik hazırlanmış olduğu anket/ölçek formlarını İlgi yazı gereği Müdürlüğümüze bağlı Denizli ili Merkezefendi, Pamukkale ve Sarayköy ilçelerinde bulunan resmi okullarda görev yapan öğretmenlere uygulamak istemektedir.

Yukarıda adı geçen müracaat ile ilgili (Lisans/Lisansüstü/Doktora) öğrencileri ve Öğretim Görevlilerinin ilgi yazıları ekinde belirtmiş oldukları okullarda, (Ortaöğretim/İlköğretim/Okulöncesi) konuları ile ilgili anket çalışmalarının 2020/2 Nolu "Araştırma Uygulama İzinleri" Genelgesinde belirtilen esaslar gereğince; Okul ve kurumların eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde 2023/2024 eğitim-öğretim yılı içinde denetimi ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre, onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının uygulanması, ilgili genelgenin 28. Maddesi ve "Araştırma İzni Başvuru Taahhütnamesi"nin 16. Maddesi gereği **sonuç raporunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde kurumunuz aracılığı ile gönderilmesi** Müdürlüğümüze uygun görülmüştür.

Olurlarınıza arz ederim.

Dr. Emre ÇALIŞKAN
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
15/11/2023
Hamit GENÇ
Vali a.
Vali Yardımcısı V.

T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Kurumunuzca Müdürlüğümüzden talep edilen araştırma isteklerine ait Makam Onayı ve Müdürlüğümüzce Onay verilen anket formları ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Hamit GENÇ
Vali a.
Vali Yardımcısı V.

Ek:
1-Anket Formları

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : M.Akif Ersoy Mah.29 Ekim Bulv.No:174/1
Merkezefendi/DENİZLİ
İnternet Adresi: <http://denizli.meb.gov.tr>
E-Posta: ab20@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-eb5>
Bilgi için: Hüseyin ERKOÇ-V.H.K.İ. / Sefa GELMİŞ-Şef
Telefon No : 0 (258) 234 20 95
Faks : 0 (258) 234 20 99



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorum.meb.gov.tr> adresinden **407c-c6c4-374c-a9d1-4c85** kodu ile teyit edilebilir.

EK-2: Veri Toplama Araçları (Ölçekler)

Öğretmen Arkadaşlarım;

Yüksek lisans çalışmamda yararlanmak için sizlerin görüşlerine ihtiyaç duymaktayım. Veriler bilimsel çalışmada kullanılacak olup başka kurum ve kişilerle paylaşılmayacaktır. Aşağıdaki ifadelere katılım düzeyinizi göstermek için size göre uygun seçeneği lütfen (X) şeklinde işaretleyiniz.

Yapmış olduğunuz katkı ve desteklerden dolayı teşekkür eder, saygılar sunarım.

Miray DİKMEN MAYDA
Yüksek Lisans Öğrencisi

I. BÖLÜM: Demografik Özellikler

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaş:

Kıdem:

Çalıştığı kademe: Okulöncesi () İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Öğrenim Düzeyi: Lisans () Lisansüstü ()

Branş:.....

Medeni durum: Evli () Bekar ()

Kariyer durumu: Öğretmen () Uzman öğretmen () Baş öğretmen ()

II. BÖLÜM: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

	Hiç Uygun Değil (1)	Uygun Değil (2)	Biraz Uygun (3)	Uygun (4)	Tamamen Uygun (5)
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte sıkıntı çekerim.*					
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz					
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur*					
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım.					
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*					

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır

III. BÖLÜM: Maslach Tükenmişlik Ölçeği

Aşağıdaki maddelerden her biri için size uygun gelen ifadenin bulunduğu seçeneği **X** ile işaretleyiniz.

	HIÇBİR ZAMAN	ÇOK NADİR	BAZEN	ZAMAN ÇOĞU	HER ZAMAN
1. İşimden soğuduğumu hissediyorum.					
2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.					
3. Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramıyacağımı hissediyorum					
4. İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım.					
5. İşim gereği karşılaştığım insanlara sanki insan değilmiş gibi davrandığımı fark ediyorum.					
6. Bütün gün problemlili insanlarla uğraşmak benim için gerçekten çok yıpratıcı.					
7. İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.					
8. Yaptığım işten yıldığımı hissediyorum.					
9. Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.					
10. Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.					
11. Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.					
12. Çok şeyler yapabilecek güçteyim.					
13. İşimin beni kısıtladığımı hissediyorum.					
14. İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.					
15. Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.					
16. İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratırım.					
17. İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.					
18. İnsanlarla Yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.					
19. Bu işte bir çok kayda değer başarı elde ettim.					
20. Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.					
21. İşimdeki duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşıyorum.					
22. İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum.					

EK-3: Ölçek Kullanım İzinleri

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. Tayfun Doğan
Biruni Üniversitesi
www.tayfundogan.net

29.05.2023, 20:27, "miray DİKMEN" <mirnav2000@hotmail.com>:

Değerli Hocam,

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Eğitim Yönetimi alanında Tezsiz Yüksek lisans yapmaktayım. 2023-2024 Öğretim Yılı Güz Döneminde Danışmanım Prof. Dr. Kazım ÇELİK 'in rehberliğinde "Öğretmenlerde Psikolojik Sağlık ve Tükenmişlik Düzeyleri arasındaki İlişki" başlıklı proje hazırlayacağım. Çalışmamızda Psikolojik Sağlık adlı ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğinizi kullanabilmek için izninizi istiyorum.

İyi çalışmalar diliyorum,

Saygılarımla..

Miray DİKMEN MAYDA

Windows için [Posta](#) ile gönderildi

İZİN
BELGESİ

06.06.2023

Sayın Miray Dikmen
Mayda Pamukkale
Üniversitesi
Eğitim Bilimleri
Enstitüsü Eğitim
Yönetimi
Tezsiz Yüksek Lisans Öğrencisi

Yürüteceğiniz “Öğretmenlerde Psikolojik Sağlık ve Tükenmişlik Düzeyleri arasındaki İlişki” konulu çalışmanızda, Maslach Tükenmişlik Ölçeğini (MBI) kullanmanızda bir sakınca bulunmamaktadır.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.



Prof. Dr. Canan Ergin

Özyeğin Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

ÖZGEÇMİŞ