



**COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE
ÖĞRETMENLERİN SAĞLIK KAYGISINA BAĞLI
TÜKENMİŞLİKLERİ VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI**

Burak DEMİRBAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2022

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN SAĞLIK
KAYGISINA BAĞLI TÜKENMİŞLİKLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI**
(Burnout among Teachers Related to Health Concerns and Their Psychological Resilience in
the Course of Covid-19 Pandemic.)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Burak DEMİRBAŞ

Danışman: Prof. Başaran GENÇDOĞAN

Erzurum
Haziran, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Burak DEMİRBAŞ tarafından hazırlanan “Covid-19 Pandemisi Sürecinde Öğretmenlerin Sağlık Kaygısına Bağlı Tükenmişlikleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları” başlıklı çalışması 10 / 06 / 2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Özkan ÇIKRIKÇI <i>Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır.
Danışman:	Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır.
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Adem PEKER <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır.

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

10/ 06/ 2022

Prof. Dr. Adnan KÜÇÜKOĞLU

Enstitü Müdürü

Aslı Islak İmzalıdır.

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Covid-19 Pandemisi Sürecinde Öğretmenlerin Sağlık Kaygısına Bağlı Tükenmişlikleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları**” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

... / ... / 20..

Aslı ıslak imzalıdır

Burak DEMİRBAŞ

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/....../.... tarih ve sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŐEKKÖR

Yüksek lisans tezimin hazırlanmasında akademik bilgilerini benimle paylaşan danışman hocam Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'a ve bu süreçte beni her zaman destekleyen başta eşim Tuğba DEMİRBAŞ olmak üzere aileme teşekkür ederim.

Burak DEMİRBAŞ



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

COVID-19 PANDEMİSİ SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN SAĞLIK KAYGISINA BAĞLI TÜKENMİŞLİKLERİ VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI

Burak DEMİRBAŞ

Haziran 2022, 66 Sayfa

Amaç: Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygısına bağlı olarak tükenmişlik düzeylerini ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemek amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmada sağlık kaygısı, tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ilişkisini belirlemek amacıyla betimsel yaklaşım ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, Erzurum ili merkez ilçelerinde çeşitli okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde görev yapmakta olan 310 öğretmenden toplanan verilerle yürütülmüştür. Çalışmaya katılan öğretmenlerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, sağlık kaygısı düzeyini belirlemek amacıyla “Sağlık Anksiyetesi Ölçeği Kısa Form”, tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla “Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği”, psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek amacıyla da “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizi için Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı kullanılmıştır.

Bulgular: Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeyleri ile tükenmişlik düzeylerinin pozitif yönlü, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ise negatif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin sağlık kaygılarını anlamlı şekilde açıkladığı görülmüştür. Tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık puanlarının öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeyinin toplam varyansının %9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Öğretmenlerin sağlık kaygısı, tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, branş ve mesleki kıdem değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Sonuçlar: Elde edilen bulgulara göre tükenmişlik düzeyi arttıkça sağlık kaygısı düzeyi de artmakta, psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça sağlık kaygısı düzeyi azalmaktadır. Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygılarının kontrol altına alınması amacıyla yapılacak çalışmalar ile tükenmişliğin önlenmesi ve psikolojik dayanıklılığın artırılmasına yönelik çalışmaların birlikte yürütülmesinin önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: sağlık kaygısı, tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık, Covid-19, pandemi

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

BURNOUT AMONG TEACHERS RELATED TO HEALTH CONCERNS AND THEIR PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE COURSE OF COVID-19 PANDEMIC

Burak DEMİRBAŞ

June 2022, 66 Pages

Purpose: The process of receiving the Covid-19 pandemic is being considered for accommodation and accommodation, according to health concern.

Method: In the study, descriptive approach and relational survey method were used to determine the relationship between health anxiety, burnout and resilience levels. The research was conducted with the data collected from 310 teachers working in various pre-school, primary, secondary and high school levels in the central districts of Erzurum province. "Personal Information Form" was used to determine the demographic characteristics of the teachers participating in the study, the " Health Anxiety Inventory Short Form" to determine the level of health anxiety, the "Maslach Burnout Level Inventory " to determine their burnout level, and the " Resilience Scale for Adults" were used to determine their psychological resilience. Statistics Package Program for Social Sciences was used for the analysis of the data.

Findings: During the Covid-19 pandemic, it was determined that teachers' health anxiety levels and burnout levels were positively related, while their psychological resilience levels were negatively related. It was observed that the burnout levels of the teachers significantly explained their health concerns. It was determined that burnout scores explained 9% of the total variance of teachers' health anxiety levels. It was determined that the health anxiety, burnout and resilience levels of the teachers differed significantly according to the variables of gender, marital status, branch and professional seniority.

Conclusions: According to the findings, as the level of burnout increases, the level of health anxiety also increases, and as the level of resilience increases, the level of health anxiety decreases. It has been concluded that it is important to carry out studies to control the health concerns of teachers during the Covid-19 pandemic process, and to work together to prevent burnout and increase psychological resilience.

Keywords: health concerns, burnout, psychological resilience, Covid-19, pandemic

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırma Problemi	4
Alt Problemler	4
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Varsayımlar	6
Terim ve Tanımlar.....	6
Sağlık Kaygısı	6
Tükenmişlik	6
Psikolojik Dayanıklılık	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	7
Sağlık Kaygısı	7
Sağlık Kaygısının Boyutları.....	8
Sağlık Kaygısı Belirtileri.....	8
Sağlık Kaygısının Yaygınlığı.....	9
Sağlık Kaygısının Bilişsel Modeli	9
Sağlık Kaygısının Kişilerarası Modeli	9
Tükenmişlik	10

Tükenmişliği Etkileyen Faktörler	10
Tükenmişliğin Belirtileri	11
Maslach Tükenmişlik Modeli	11
Cherniss Tükenmişlik Modeli	12
Psikolojik Dayanıklılık	12
Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	13
Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	13
Sağlık Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	14
Tükenmişlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar	16
Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	18
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	21
Yöntem	21
Araştırma Yöntemi	21
Evren ve Örneklem	21
Veri Toplama Teknikleri/Araçları	23
Kişisel Bilgi Formu	24
Sağlık Anksiyetesi Ölçeği (Kısa Versiyon)	24
Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği	24
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	25
Süreç/Uygulama	25
Verilerin Analizi	26
Geçerlik ve Güvenirlik	26
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	28
Bulgular	28
BEŞİNCİ BÖLÜM	38
Tartışma ve Sonuç	38
Öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeyleri ile tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki sonuçlarının tartışılması	38
Öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yıllarına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması	39
Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yıllarına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması	41
Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yıllarına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması	44
Öneriler	48

KAYNAKÇA	49
EKLER	58
Ek-1 Valilik Uygulama İzni	58
Ek-2. Milli Eğitim Bakanlığı Uygulama İzni	59
Ek-3. Kişisel Bilgi Formu.....	60
Ek-4. Sağlık Anksiyetesi Ölçeği.....	61
Ek-5. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	62
Ek-6. Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği	63
Ek-7. Ölçek Kullanım İzinleri	64
ÖZ GEÇMİŞ.....	66



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcıların Demografik Özellikleri</i>	21
Tablo 2. <i>Sağlık Kaygısı, Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i>	22
Tablo 3. <i>Skewnes-Kurtosis Analizleri</i>	26
Tablo 4. <i>Öğretmenlerin Sağlık Kaygısı ile Psikolojik Dayanıklılık, Tükenmişlik Puanları Arasındaki İlişkisel Desen</i>	28
Tablo 5. <i>Öğretmenlerin Sağlık Kaygısı Puanlarının Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları</i>	29
Tablo 6. <i>Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları</i>	30
Tablo 7. <i>Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları</i>	31
Tablo 8. <i>Öğretmenlerin Yaşına Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları</i>	32
Tablo 9. <i>Öğretmenlerin Eğitim Durumlarına Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları</i>	33
Tablo 10. <i>Öğretmenlerin Branşlarına Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	34
Tablo 11. <i>Öğretmenlerin Mesleki Kıdemlerine Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları</i>	35

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. <i>Sağlık Kaygısı, Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Değerleri</i>	23
---	----



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

APA: American Psychiatric Association

TDK: Türk Dil Kurumu

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı

SARS-COV-2: Şiddetli Ani Solunum Yetmezliği Sendromu- Koronavirüs 2 Hastalığı



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

İnsanlık tarihi yüzyıllardır pek çok salgın hastalıkla mücadele etmiştir. 2019 yılı sonlarında Çin’de ortaya çıkan, 10 Mart 2020 tarihinde ülkemizde ilk vakası görülen Covid-19 salgını, yüzyılın en büyük salgınıdır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). Virüsün hızlıca tüm dünyayı etkisi altına alması sonucu, Dünya Sağlık Örgütü acil durum ilan ederek, 11 Mart 2020 tarihinde salgını, pandemi olarak tanımlamıştır. Pandemi, bir hastalığın ülkeler, kıtalar gibi çok geniş bir coğrafyada yayılım göstermesidir (Tekin, 2021). Covid-19 virüsüne bağlı SARS-CoV-2 (Şiddetli Ani Solunum Yetmezliği Sendromu- Koronavirüs 2) hastalığı, şiddetli solunum problemlerine neden olabilen, bulaşıcı ve ölümcül bir hastalıktır.

Virüsün yayılış hızı ekonomi ve eğitimi olumsuz etkilerken toplumsal kaygının artması, sosyal ilişkilerin azalması gibi psikososyal problemler yaşanmasına da neden olmuştur. Salgının seyrindeki iniş çıkışlar, ölüm oranları, uzun süre net bir tedavi ve aşı bulunamaması gibi faktörler toplumun kaygı seviyesini iyice artırmıştır (Hall, 2020). Genel anlamda kaygı, belirtileri kişiden kişiye farklılık gösteren, kişide endişe ve stres durumu yaratan bedensel veya duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Çetinay-Aydın, 2017). Düşük ve orta düzeydeki kaygı bireyi tehlikelere karşı korurken, aşırı kaygı durumu bireyin işlevselliğini bozmaktadır.

Eğitim sisteminin en önemli parçası olan öğretmenler, toplumun gelişimine olan katkıları ve eğitim sistemimizin yürütücüleri olmaları nedeniyle çok önemli bir konumda yer almaktadır. Öğretmenlik mesleği öğrencilerle yüz yüze iletişim kurulması gereken bir meslek iken Covid-19 pandemisi tedbirleri kapsamında okulların zaman zaman yüz yüze zaman zaman uzaktan eğitim ile faaliyetlerine devam etmesi özellikle öğretmen ve öğrencilerde kaygı seviyesini artırmıştır (Demir & Özdaş, 2020).

Sağlık kaygısı, kişinin devam eden ya da gelecekte görülebilecek hastalık ya da tehditlere karşı sağlığı hakkında aşırıya kaçan kaygı ve korkularıdır. Çoğu insan sağlığı ile ilgili riskler ve bedensel duyuları karşısında sağlık kaygısı yaşamaktadır. Hafif düzeydeki sağlık kaygısı, kişinin erkenden tedbir almasına ve sağlığını korumasına yardımcı olurken ileri düzeydeki sağlık kaygısı kişinin işlevselliğine zarar vermekte, sağlığı ile ilgili kanıt arama, teyit alma ve kaçınma davranışları görülmektedir (Karapınar vd., 2012; Karaçadır,

2017). Sağlık kaygısının baş ve göğüs ağrısı, terleme, titreme, halsizlik, solunum güçlüğü, his kaybı gibi belirtileri olabilmekte, kişi bu semptomları somatik bir rahatsızlığın habercisi olarak görüp, tehdit olarak algılayabilmektedir (Hogan, 2010).

Sağlık kaygısının Salkovskis ve Warwick (1986) tarafından geliştirilen bilişsel davranışçı modeline göre sağlık kaygısı yaşayan bireyler, hastalıklara karşı savunmasız oldukları inancı taşırlar. Bu gerçek dışı inançlar sağlıkla ilgili tehditler ve bedensel belirtilerle tetiklendiğinde otomatik sağlık kaygısı düşünceleri ortaya çıkar. Oluşan otomatik düşünceler yeni kaygılar oluşturabilmekte, mevcut kaygıyı artırabilmekte, kişinin işlevselliğini iyice bozabilmektedir (Deale, 2007). Ayrıca yoğun sağlık kaygısı yaşayan bireylerin, hastalık kaygısı bozukluğu veya bedensel belirti bozukluğu tanılarına alma ihtimali yüksektir (American Psychiatric Association [APA], 2000). Eğitim öğretim vazifeleri dışında toplumun diğer paydaşlarıyla sürekli etkileşim halinde olmaları ve topluma rol model olmaları sebebiyle öğretmenlerin sağlık kaygılarının araştırılması ve farklı değişkenlerle ilişkisinin incelenmesinin yalnızca öğretmenler için değil, toplumun diğer paydaşları için de fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Öğretmenlerin zaman içerisinde gerek okul ortamındaki yaşantıları gerekse kişisel olarak yaşadıkları stres durumları, kendilerine, öğrencilerine ve mesleklerine yönelik olumsuz düşünceler içerisine girmelerine neden olabilmektedir. Tükenmişlik, insanın aşırı kaygı ya da doyumsuzluğa karşı yaptığı işten soğuma şeklinde gösterdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Cherniss, 1988). Maslach tükenmişlik modeline göre tükenmişlik, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi şeklinde üç boyutlu bir sendrom olarak tanımlanmaktadır. Duygusal tükenme, tükenmişliğin içsel yönünü, duyarsızlaşma sosyal ilişki yönünü ifade ederken, kişisel başarıda düşme hissi duygusal tükenme ve duyarsızlaşmanın bir sonucu olarak kişinin kendisine yönelik olumsuz değerlendirme eğilimini ifade etmektedir (Maslach & Jackson, 1981).

Öğretmenlik, daima etkili iletişim gerektiren, hoşgörü ve sabır isteyen bir meslektir. Buna karşın tükenmişlik, özellikle kişilerarası iletişime dayalı meslek grupları için tehlike olarak değerlendirilmektedir (Maslach & Goldberg, 1998). Peker'e (2002) göre öğretmenlik, tükenmişlik yaşama olasılığı düşünüldüğünde yüksek riskli gruptaki meslekler arasında yer almaktadır. Oruç (2007), öğretmenlerin yaşadığı tükenmişliğin nedenlerinin tespit edilmesi ve tedbir alınmasının önemini vurgulamıştır. Tükenmişlik, öğretmenlerin verimli çalışmasına engel olmakta, hem kişisel hem de toplumsal yapıyı olumsuz etkilemektedir (Dorman, 2003). Covid-19 pandemisi sürecindeki zorlayıcı çalışma koşulları da düşünüldüğünde öğretmenlerde yoğun strese karşı tükenmişlik yaşama, öğretmeye olan tutkularını kaybetme,

mesleklerine karşı olumsuz duygular geliştirme, öfke, sosyal ilişkilerde çatışmalar yaşama gibi davranışsal tepkiler görülebilmektedir. Öğretmenlerin yaşadığı tükenmişlik durumu, meslektaşları, öğrencileri ve velileri üzerinde de etkili olmakta, dolayısıyla topluma yansımaktadır (Örücü vd., 2022; Turan & Akkaynak, 2021).

Bazı bireyler pandemi gibi zorlayıcı yaşam olayları karşısında kaygı, endişe depresyon gibi rahatsızlıklar yaşarken, bazı bireyler ise bu koşulların yarattığı olumsuzluklardan çok daha az etkilenirler. Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlu yaşam koşulları yaşamasına rağmen; bu koşullara uyum sağlayabilmesi ve üstesinden gelebilmesidir (Block & Kremen, 1996). Psikolojik dayanıklılığın risk faktörleri arasında doğal afetler gibi toplumsal travmalar da yer almaktadır (Akdaş-Gürocak, 2020). Covid-19 pandemisi süreci de bu yönüyle psikolojik dayanıklılık için risk oluşturmaktadır.

Öğretmenlerin sosyal yaşamlarında karşılaştıkları sorunlarla ve mesleki güçlüklerle başa çıkabilmesi psikolojik dayanıklılık düzeyiyle doğru orantılıdır (Sezgin, 2012). Bir birey olmanın ötesinde geleceğin bireylerini yetiştirme vazifesi olduğu düşünüldüğünde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığının toplumsal sonuçları da olacaktır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler olumsuz yaşantılarından olumlu sonuçlar sağlamakta başarılı oldukları gibi çevresindekileri de iyi yönde olarak etkileme gücüne sahiptirler (Hanton vd., 2003). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığının artırılması çevresindekileri yani öğrencileri ve tüm toplumu olumlu etkileyecektir.

Öğretmenlik mesleği kaygının ve tükenmişliğin yoğun şekilde yaşanabileceği bir meslektir (Aslan & Çeçen, 2007; Seferoğlu vd., 2014). Alanyazın incelendiğinde sağlık kaygısı ile tükenmişlik ilişkisini inceleyen çalışmalar (Turan, 2021; Turan & Akkaynak, 2021), genel kaygı düzeyi ile tükenmişlik ilişkisini inceleyen çalışmalar (Türkili vd., 2021; Oruç, 2021; Ay & İçen, 2021) ve genel kaygı düzeyi ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini inceleyen çalışmalar (Baykal, 2020; Artan vd., 2020; Bozdağ, 2020) yer almaktadır. Bu çalışmayla ise Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları sağlık kaygısının tükenmişlikleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile ilişkisi araştırılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Covid-19 pandemisi sürecinin, eğitim sistemimizin işleyişini etkileyerek öğretmenlerde ve eğitim sistemimizin diğer paydaşlarında farklı psikolojik etkiler doğurduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygısına bağlı olarak tükenmişlikleri ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemektir.

Araştırma Problemi

Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygıları ile tükenmişlikleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında ilişki var mıdır?

Alt Problemler

1. Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin tükenmişlikleri ve psikolojik dayanıklılıkları sağlık kaygılarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yıllarına göre farklılık göstermekte midir?
3. Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yıllarına göre farklılık göstermekte midir?
4. Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yıllarına göre farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygısına bağlı olarak tükenmişlikleri ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemek amacıyla bu araştırmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Öğretmenlerin niteliğini etkileyebilecek pek çok faktör vardır. Genel anlamda kaygı düzeyleri, tükenmişlikleri ve psikolojik dayanıklılıkları da bu faktörlerdendir. Öğretmen niteliğini etkileyebilecek bu faktörler öğrencileri, dolayısıyla toplumu da etkilemektedir. Toplumun yapılanmasında önemli bir yer tutan öğretmenlerin, salgın hastalık sürecinden ne şekilde etkilendiklerinin araştırılmasının toplumsal geleceğimize ve alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye'deki alanyazın incelendiğinde öğretmenlerin yaşadığı tükenmişliğin ve psikolojik dayanıklılıklarının genel kaygı düzeyleri ile ilişkisini inceleyen (Baykal, 2020; Artan vd., 2020; Bozdağ, 2020, Türkili vd., 2021) pek çok çalışma yapıldığı görülmektedir. Buna karşın bu öğretmenlerin sağlık kaygısını araştıran (Turan, 2021; Bakıcı, 2021) az sayıda çalışma ile karşılaşmıştır. Öğretmenlerin sağlık kaygıları ile tükenmişlik ya da psikolojik dayanıklılıklarının ilişkisini inceleyen bir çalışma ile karşılaşmıştır. Turan (2021) tarafından gerçekleştirilen ve özel gereksinimli çocuklarla çalışan öğretmenlerin Covid-19 pandemisi sürecinde yaşadıkları sağlık kaygısı ile tükenmişliğin ilişkisini inceleyen çalışmanın,

örneklem grubunu yalnızca özel gereksinimli çocuklarla çalışan öğretmenler oluştururken, bu araştırmanın örneklem grubunu çeşitli branş ve farklı okul kademelerinde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Bu yönüyle yapılan araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca öğretmenlerin Covid-19 süreci ile birlikte yaşayabilecekleri sağlık kaygısının tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Öğretmenlerin Covid-19 sürecinde yaşayabilecekleri sağlık kaygısı, tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki çoklu ilişkileri incelemesi açısından çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öğretmenlik mesleği kaygının ve tükenmişliğin yoğun şekilde yaşanabileceği bir meslek olarak görülürken, Covid-19 pandemisi tedbirleri kapsamında okulların zaman zaman yüz yüze zaman zaman uzaktan eğitim ile faaliyetlerine devam etmesi, salgının seyrindeki iniş çıkışlar, kesin bir tedavi bulunamaması ve belirsizlik durumu öğretmenlerin kaygı seviyesini iyice artırmıştır. Sağlık kaygısının bilişsel davranışçı ve kişilerarası modellerine göre ileri düzeydeki sağlık kaygısının kişinin hayatını olumsuz etkilediği kişilerarası ilişkilerine zarar verdiği ve işlevselliğini bozduğu kabul edilmektedir. Bu çalışma ile Covid-19 pandemisi gibi zorlayıcı bir süreçte öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri belirlenerek sağlık kaygısı ile ilişkisi aranmıştır. Bu yönüyle yapılan çalışmanın, sağlık kaygısının önlenmesine yönelik çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca öğretmenlerin sağlık kaygıları, tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, branş ve mesleki kıdem yılı değişkenlerine göre incelenmesinin, yapılacak olan çalışmalarda öncelikli grupların belirlenmesi açısından fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Yapılan araştırmanın örneklemine Erzurum il merkezinde farklı kademe ve farklı branşlarda görev yapan 310 öğretmen oluşturmaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulgular bu öğretmenlerden toplanan veriler ile sınırlıdır.

2. Yapılan çalışmada öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin ne kadar doğru ölçülebildiği, kullanılan Sağlık Anksiyetesi Ölçeği'nin (Kısa Versiyon) sahip olduğu özellikler ile sınırlıdır.

3. Yapılan çalışmada öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin ne kadar doğru ölçülebildiği, kullanılan Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği'nin sahip olduğu özellikler ile sınırlıdır.

4. Yapılan araştırmada öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ne kadar doğru ölçülebildiği, kullanılan Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin sahip olduğu özellikler ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Araştırma için belirlenen örneklem grubunun evreni temsil edici düzeyde olduğu varsayılmıştır.

2. Katılımcı öğretmenlere ölçeklerin yönergeleri ve ölçeklerin ne için kullanılacağı ifade edilerek içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Sağlık Kaygısı

Bireyin bedensel duyularını olağan dışı olarak değerlendirmesi ya da yaşadığı normal düzeydeki fiziksel rahatsızlığı olduğundan ciddi şekilde tanımlamasıdır (Melli vd., 2016).

Tükenmişlik

Bireyin özel ya da iş yaşantısında karşılaştığı stres yaratan durumlar karşısında başarısız olması, yaşadığı aşırı stresin üstesinden gelememesidir (Cherniss, 1988).

Psikolojik Dayanıklılık

Yaşanan hastalık, duygudurum bozuklukları ya da zorlayıcı yaşam olayı karşısında hızlıca toparlanma, iyileşebilme ve eski haline dönebilme kabiliyetidir (Earvolino-Ramirez, 2007).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Sağlık Kaygısı

Kaygı, “kötü bir sonuç doğacak diye duyulan üzüntü, tasa” (Türk Dil Kurumu [TDK], 2020) anlamına gelmektedir. Alanyazın incelendiğinde farklı kaygı tanımları yapıldığı görülmektedir. APA (2000) kaygıyı, tehdit edici durumlara karşı normal bir tepki ile kişinin yaşamında işlevselliğini bozacak düzeyde geniş bir yelpazede değerlendirilebilecek, karar verme süreçlerini etkileyebilen bedensel veya duygusal bir tepki olarak tanımlamaktadır. Kaygının her durumda olumsuz etkiye sahip olmadığı, çoğu zaman kişinin hayatta kalmasını sağlayan bilişsel bir süreç olarak karşımıza çıktığı, orta ve düşük düzeydeki kaygının olumlu etkileri olduğu görülmektedir (Çetinay-Aydın, 2017). Orta düzeydeki kaygı, kişiyi olası tehlikelerden korumaktadır. Kaygının şiddeti arttıkça işlevselliği azalmakta ve kişiyi olumsuz etkilemeye başlamaktadır. Freud, kaygıyı gerçekçi kaygı, nevrotik kaygı ve ahlaki kaygı olarak üçe ayırmaktadır. Gerçekçi kaygı temel olarak gerçek tehditlere karşı duyulan korku duygusu olarak yaşanmaktadır. Nevrotik kaygı kişinin bilinçaltı dürtülerinin denetimini kaybederek bu dürtülerin bilinç düzeyine ulaşacağına yönelik tehdide verilen duygusal tepki olarak yaşanmaktadır. Ahlaki kaygı ise ego ve süper ego arasındaki çatışmadan kaynaklanan utanç ve suçluluk duygularını içermektedir (İnanç & Yerlikaya, 2015, s.25).

Alanyazın incelendiğinde sağlık kaygısı ve sağlık anksiyetesi kavramlarının birbirlerinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Özellikle Tıp literatüründe sağlık anksiyetesi kavramı kullanılmaktadır (Karaoğlu vd., 2020). Bu araştırmada anlaşılabilirliği artırmak amacıyla sağlık kaygısı kavramı tercih edilmiştir. Sağlık kaygısı, kişinin devam eden ya da gelecekte görülebilecek hastalık ya da tehditlere karşı sağlığı hakkında aşırıya kaçan kaygı ve korkularıdır. Orta düzeyde yaygın olarak görülürken bu durum patolojik bir bozukluk olarak görülmemektedir. Sağlıkla ilgili düşük ve orta düzeydeki kaygı bireyin tehditlerden kaçınması ve sağlığını koruması için gereklidir (Karapıçak vd., 2012). İleri düzeyde ise daha az görülürken ciddi somatik hastalığa yakalanma korkusu ve vücut hissiyatlarının yanlış yorumlanması şeklinde iki farklı boyutta ortaya çıkmaktadır (Karaçadır, 2017). Temelinde ciddi bir rahatsızlığa yakalanıldığı ve bu ciddi rahatsızlığın birey için kötü sonuçlar doğuracağı inancı vardır (Alberts vd., 2012). Yüksek düzeyde sağlık kaygısı yaşayan kişiler sağlıklarıyla ilgili algıladıkları tehdit durumlarını abartma eğilimindedirler. Hastalıklara ya da

belirli bir hastalığa karşı istisnai bir savunmasızlıkları olduğuna inanırlar (Rachman, 2012). Bireyde vücudunda bir hastalık olup olmadığını kontrol etme ve sağlık durumuyla ilgili kanıt bulma arayışı görülmektedir. Hastalık hakkında bilgi edinmek için sürekli bilgi arayışı içinde olma, birden fazla doktora başvurarak ya da ailesi ve çevresinden kendi sağlığının yerinde olduğuyla ilgili teyit alma davranışları görülmektedir. Bilgilendirici bir araç olarak kullanılan internet sayesinde, sağlık bilgisi herkes tarafından ulaşılabilen kolay bilgi edinme yoludur ve sağlık kaygısı oluşumuna ve kişilerin kaygı düzeyinin artmasına neden olabilmektedir (Çelik & Karaçadır, 2019). Bu süreçte davranış örüntüleri bireyin bedensel belirti ve gözlemleriyle ilgili hafif bir endişeden kaçınmasından, bedensel belirtilerden korkması ve yaşadığı kaygının işlevselliğini bozacak kadar ilerlemesi bir süreklilik içindedir (Salkovskis & Warwick, 1986). Sağlıkla ilgili tehdit durumları ve bedensel belirtiler pek çok insanda farklı boyutlarda kaygı oluşturur. Hafif düzeydeki sağlık kaygısı tehdit durumu ve bedensel belirtiler son bulduğunda zamanla yavaşlayarak son bulurken ileri düzeyde sağlık kaygısı yaşayan bireylerde ise tedavi ile ufak bir yatışma görülse de tamamıyla son bulmaz, farklı belirtiler ile kendini göstermeye eğilimlidir (Deale, 2007). Yoğun sağlık kaygısı yaşayan bireylerin, hastalık kaygısı bozukluğu veya bedensel belirti bozukluğu tanımlarını alma ihtimali yüksektir (APA, 2014). Ayrıca sağlık kaygısı ile beraber bipolar bozukluk, agorafobi ve panik bozukluk gibi diğer psikolojik bozukluklar da görülebilmektedir (Sunderland vd., 2013).

Sağlık Kaygısının Boyutları

Sağlık kaygısı, yabancılaşıma, güvence arama, özümseme ve kaygı olarak dört boyuttan oluşmaktadır. Yabancılaşıma boyutu, sağlık kaygısının iletişim boyutunu oluştururken bireyin hastalığı olduğuna inanması ve çevresindekilerin buna inanmadığı düşüncesi hakimdir. Güvence arama boyutu davranışsal boyuttur ve bireyin algıladığı sağlık sorunları için sosyal destek arayışını ifade etmektedir. Özümseme algısal boyuttur ve bireyin bedensel duyularına yoğunlaşması eğilimidir. Dördüncü boyut olan kaygı ise bireyin sağlığı hakkındaki aşırı endişelerini ifade etmektedir (Anagnostopoulos & Botse, 2016).

Sağlık Kaygısı Belirtileri

Sağlık kaygısının baş ve göğüs ağrısı, terleme, titreme, halsizlik, solunum güçlüğü, his kaybı gibi belirtileri olabilmektedir. Kişi, bu semptomları somatik bir rahatsızlığın habercisi olarak görüp tehdit olarak algılayabilmektedir. Bu da kişinin kaygı düzeyinin daha da artmasına, buna bağlı olarak fiziksel belirtilerinin de artış göstermesine, kalp çarpıntıları ve mide problemleri yaşamasına sebep olabilmektedir (Hogan, 2010).

Sağlık Kaygısının Yaygınlığı

Sağlık kaygısının yaygınlığı pek çok çalışmada incelenmiştir. Sağlık kaygısının yaşam boyu görülme sıklığı yaklaşık %5,7 olarak belirlenirken (Sunderland vd., 2013), APA (2000) tarafından sağlık kaygısının toplumun yaklaşık %10'unu etkilediği belirtilmektedir.

Sağlık Kaygısının Bilişsel Modeli

Williams (2004) sağlık kaygısına karşı en etkili yaklaşımın bilişsel modeller olduğunu ifade etmiştir. Salkovskis ve Warwick (1986) tarafından geliştirilen bilişsel modele göre yoğun sağlık kaygısı yaşayan bireylerde, sağlıkları ile riskler ve bedensel duyumlar sağlıkla ilgili gerçek dışı inançlara ve varsayımlara yol açmaktadır (Şimşekoğlu, 2003). Bu inançlar erken dönem yaşantıları ve deneyimlerle gelişebilir, ciddi bir hastalığa tanık olmak, bir yakının kaybı gibi yaşantılarla tetiklenebilir. Bu inançlar tetiklendiğinde otomatik sağlık kaygısı düşünceleri ortaya çıkabilmektedir. Oluşan otomatik düşüncelerle kaygıya neden olabilmekte, mevcut kaygıyı artırabilmekte, bedensel duyumlara karşı hassaslaşma ya da ciddi bir hastalığa karşı doğrulayıcı kanıtlar bulma arayışı ve sağlıkla ilgili risklerden kaçınma davranışlarına neden olabilmektedir. Bilişsel ve davranışsal faktörler sağlık kaygısının hem sonucu hem de sağlık kaygısını devam ettiren faktörlerdir (Deale, 2007). Sağlığı ile ilgili gerçek dışı inançlara sahip bireyler, bedensel duyumlarını ya da hastalık belirtilerini ciddi bir sağlık sorununun işareti olarak algılamaya eğilimlidir (Fergus, 2014).

Salkovskis ve Warwick' e (2001) göre sağlık kaygısı ile ilgili temelde dört gerçek dışı inanç vardır; bir hastalığa yakalanılacağı olasılığı, hastalığın çok korkutucu olduğu algısı, hastalıkla başa çıkılamayacağı algısı ve hastalık için tıbbi kaynakların yetersiz olacağı algısıdır. (akt. Hadjistavropoulos vd., 2012). Bu inançlar bireylerin hayatlarını olumsuz etkilemekte, bedensel duyumlarına çok fazla yoğunlaşma, sağlıkları ile ilgili sürekli tehdit algılama, araştırmalar yapma ve kanıt arama davranışları görülmektedir.

Sağlık Kaygısının Kişilerarası Modeli

Kişilerarası modele göre sağlık kaygısı bireyin erken çocukluk yıllarındaki bağlanma şekilleri ile ilişkilidir. Gerçek dışı bedensel duyumların ve kaygının sebebi olarak ebeveyn ile çocuk arasındaki güvensiz bağlanmanın etkili olduğu düşünülmektedir. Sağlık kaygısı, yanlış anne baba tutumları ve ebeveynlerden birinin hastalığı ya da ölümü gibi olumsuz yaşantılarla ortaya çıkmaktadır (Birnie vd., 2013)

Kişilerarası model, bağlanma ile sağlık kaygısını onay arayıcılık kavramı üzerinden açıklamaktadır. Onay arayışı, güvensiz bağlanmayı ve sağlık kaygısını başkalarından bakım sağlayarak kapatma çabası olarak açıklanmaktadır. Ancak ileri düzeyde sağlık kaygısı

yaşayan bireyde onay arayışı, sağlık kaygısını yatıştırmadığı için bireyin kişilerarası ilişkilerine zarar vermekte ve çatışmalara neden olmaktadır. Bu çatışmalar da güvensiz bağlanmayı desteklemektedir. Dolayısıyla güvensiz bağlanma, sağlık kaygısı ve kişilerarası çatışmalar arasında bir döngü oluşmaktadır. Artan kaygı bireyin hayatını olumsuz etkilemekte ve işlevselliğini bozmaktadır (Macdonald & Kingsbury, 2006; Waldinger vd., 2006; Yorulmaz & Dirik, 2018).

Tükenmişlik

Tükenmişlik, “gücünü yitirmiş olma, çaba göstermeme” (TDK, 2020) anlamına gelmektedir. Literatürde tükenmişlik kavramı ile ilgili farklı tanımların yapıldığı görülmektedir. Tükenmişlik kavramı ilk olarak Freudenberger ve Maslach tarafından kullanılmıştır. Freudenberger (1974), tükenmişliği, “başarısızlık, yıpranma, enerji ve güç kaybı veya insanın iç kaynakları üzerinde karşılanamayan istekler sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu” şeklinde tanımladığı ve tükenmişliği, mesleki bir tehdit olarak değerlendirdiği görülmektedir. Pines ve Nunes (2003), tükenmişliği varoluşçu bakış açısıyla ele alarak kişilerin iş yaşamlarında ve çevre ilişkilerinde elde edemedikleri varoluşsal anlamı bulma gereksiniminden kaynaklandığını belirtmektedir.

Tükenmişlik, özellikle kişilerarası iletişime dayalı meslek grupları için tehlike olarak değerlendirilmektedir (Maslach & Goldberg, 1998). Bireylerin yaşadıkları tükenmişlik, hizmet verdikleri ve iletişim halinde oldukları diğer bireyleri de etkilemektedir. Öğretmenlik mesleği sürekli olarak insanlarla iletişim halinde olunması gereken bir meslek olması yönüyle tükenmişliğin yaşanma olasılığının yüksek olduğu meslek gruplarından biridir (Seferoğlu vd., 2014).

Tükenmişliği Etkileyen Faktörler

Pek çok faktör tükenmişliğe olumlu ya da olumsuz anlamda etki etmektedir. Tükenmişlik, kişisel ve örgütsel faktörlerden kaynaklı oluşabilmektedir. Tükenmişliğe etki eden kişisel faktörler; demografik özellikler, kişilik özellikleri, motivasyon, özgüven, özfarkındalık, özel yaşam gibi değişkenlerdir. Örgütsel faktörler ise kişinin çalışma ortamının özellikleri, iş yükü, adalet duygusu, aidiyet hissetme, mesleki tatmin gibi faktörlerdir. Tüm bu faktörler tükenmişliği olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Akyürek, 2020; Çam, 1995).

Tükenmişliğin Belirtileri

Tükenmişliğin bireydeki belirtileri fiziksel, davranışsal ve psikolojik olarak görülmektedir. Tükenmişliğin fiziksel belirtileri baş ağrısı, bitkinlik, kilo alımı ya da kilo kaybı, cilt rahatsızlıkları ve farklı hastalıklar şeklinde ortaya çıkabilmektedir. Belirtiler somut olduğu için daha kolay fark edilebilmektedir. Tükenmişliğin psikolojik belirtileri fiziksel ve davranışsal belirtiler kadar belirgin değildir, daha zor fark edilir. Ağlama nöbetleri, değersizlik hissi, eleştirilere karşı aşırı duyarlılık, motivasyon eksikliği, karar almakta zorlanma, empati eksikliği gibi duygusal tepkilerle ortaya çıkabilmektedir. Tükenmişliğin fiziksel belirtileri yalnızca tükenmişlik yaşayan bireyi etkilerken, davranışsal ve psikolojik belirtileri sosyal çevresini de etkilemektedir. Tükenmişliğin davranışsal belirtileri öfke davranışları, huzursuzluk, mesleki hatalar yapma, şiddet eğilimi, zararlı alışkanlıklardaki artış, iş kazalarındaki artış, sosyal ilişkilerde çatışmalar gibi davranış biçimleriyle ortaya çıkabilmekte ve daha kolay fark edilebilmektedir (Ganiyusufoğlu, 2011). Tükenmişliğin davranışsal belirtilerle ortaya çıkması ileri düzeyde tükenmişliği işaret etmektedir (Şeker, 2019).

Maslach Tükenmişlik Modeli

Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği, kişilerin stresli iş yaşantılarına karşı verilen, insanlara karşı duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi şeklinde görülen üç boyutlu bir sendrom olarak tanımlamaktadır.

Duygusal tükenme, tükenmişliğin içsel boyutu olarak değerlendirilmektedir. Kişinin kendisine aşırı yüklenmesi ile tüketilmiş olma duygusunun yanında kendini bitkin hissetmesi ve çalışma arzusunu kaybetmesi şeklinde ortaya çıkan fiziksel ve duygusal yorgunluğu ifade etmekte ve iletişime dayalı meslek gruplarında daha fazla görülmektedir (Maslach & Jackson, 1981). Duygusal tükenme, tükenmişliğin ilk basamağını oluşturur. Duygusal tükenmişlik ilerlediğinde ortaya çıkan bitkinlik duygusu kişinin sosyal ilişkilerini de etkileyerek duyarsızlaşmaya neden olabilmektedir (Şeker, 2019).

Duyarsızlaşma, kişinin diğer bireylere karşı duygu, düşünce ve davranışlarının olumsuz bir hal alması şeklinde tanımlanmaktadır. Duyarsızlaşma, tükenmişliğin sosyal ilişki yönünü ifade etmektedir. Çevredekilerden sürekli şekilde kötülük geleceği kaygısıyla ilişkilerini en aza indirme, hizmet verilen kişileri önemsememe, mesafeli ya da umursamaz tavırlar takınma davranışları görülmektedir (Budak & Sürgevil, 2005; Dinç, 2018).

Kişisel başarıda düşme hissi ise kişinin kendisini olumsuz değerlendirme eğiliminde olmasını ifade etmektedir. Kişisel başarıda düşme hissi, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma

boyutlarının bir sonucu olarak değerlendirilmektedir Kişi çevresindekilere yönelik kötü düşünce ve davranışlarını, bir süre sonra kendisine yöneltir. Suçluluk duygusu giderek artarken sevilmediği düşüncesi ortaya çıkar (Izgar, 2000).

Cherniss Tükenmişlik Modeli

Cherniss (1988) tükenmişliği, insanın aşırı stres ya da doyumsuzluğa karşı yaptığı işten soğuma şeklinde gösterdiği tepki olarak tanımlamaktadır. Tükenmişlik süreç odaklı olarak ele alınırken, çevresel faktörlerin yanında kişinin bireysel isteklerine karşı koyamaması sonrası stres ve doyumsuzluk ortaya çıkmaktadır. Bu modele göre kişilerin meslek hayatlarındaki beklentileri ile yaşantıları arasındaki farklılık tükenmişliğe neden olmaktadır. Tükenmişlik, meslek hakkındaki beklentilerin küçülmesi, mesleki olarak gösterilen çabanın azalması, yapılan işten uzaklaşma, meslek ve meslektaşlara karşı olumsuz tutumlar geliştirilmesi şeklinde ortaya çıkar (Erdem, 2014; Şeker, 2019).

Psikolojik Dayanıklılık

Hayatın akışı içerisinde zorlu yaşam olayları ve stres durumlarından kaçmak neredeyse mümkün değildir. Yaşanan bu durumlar karşısında her birey farklı tepkiler geliştirir. Bazı bireyler zorlu yaşam koşulları karşısında kaygı, endişe depresyon gibi rahatsızlıklar yaşarken, bazı bireyler ise bu koşulların yarattığı olumsuzluklardan çok az etkilenirler. Bu farklılıkların kişilerin psikolojik dayanıklılıkları ile ilişkili olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılık stres yaratan durumlara yönelik olarak kişinin performans, sağlık ve ruh halinin olumlu kalmasını ifade eden kişilik özelliğidir (Yalçın, 2013).

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin alanyazın incelendiğinde farklı tanımlamalar yapıldığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık sözcüğü, Latince “resilience” ve “hardiness” kelimelerinin kökünden türemiştir. “Resilience” bir maddenin esnekliğini yani iyileşme gücünü ifade ederken, “hardiness” ise zorlayıcı koşullara ve olaylarla başa çıkma becerisi olarak ifade edilmiştir (Kobasa, 1979). Çalışmalar incelendiğinde bu sözcüğün Türkçe karşılığı ile ilgili ortak bir karara varılamadığı, farklı çalışmalarda farklı kavramlar kullanıldığı görülmektedir. Bu kavramlar yılmazlık (Demirbaş, 2010; Özcan, 2005), kendini toparlama gücü (Garmezy, 1991; Terzi, 2005), psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2006), ve psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011) olarak sıralanabilir.

Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres durumlarından kurtularak, iyileşebilme kabiliyeti olarak da tanımlanmaktadır. Stres yaratan durumlar ortaya çıktığında psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişiler stresli durumlara göre uyum sağlayıp bu durumları değiştirme yönünde

adım atarlar. Kobasa (1979) bu durumu varoluşçu yaklaşımla açıklamaktadır. Varoluşçu yaklaşıma göre seçimlerini özgürce yapabilen kişiler, davranışlarının ve tercihlerinin sorumluluğunu üstlenerek kendi varoluşunu şekillendirir. Özgür seçimler yapan insanlar zorlayıcı yaşam koşullarında seçimlerinin sorumluluklarını alacakları için bu durumlarla daha kolay baş etmektedir (Terzi, 2005).

Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikolojik dayanıklılığın boyutlarını Friborg vd. (2015) kendine güven, gerçekçi hedefler, planlama becerisi, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ile aile desteği ve uyumu boyutu olmak üzere altı faktörlü bir yapı şeklinde sıralamaktadır. Kendine güven boyutu, kişinin beklenmedik şekilde gelişen stres durumları karşısında çözüm bulabilme ve problemlerle baş edebilme yeteneklerini kapsamaktadır. Gerçekçi hedefler boyutu, kişinin başarılabilir amaçlar belirleyerek gelecekte bu amaçlara ulaşmak için ne şekilde planlamalar yapacağını bilmesinden ve umutlu olmasından oluşmaktadır. Planlama becerisi boyutu, kişinin bir işle ilgili detaylı planlar yapabilmesi ve başaracağına ilişkin inançlarını kapsamaktadır. Sosyal yeterlilik boyutu, kişinin çevresiyle sosyal ilişki kurabilme yeteneğine ilişkin becerileri kapsamaktadır. Sosyal kaynaklar boyutu, kişinin sosyal çevresinden destek alabilme ve güçlü arkadaşlıklara sahip olma yeteneklerini kapsamaktadır. Aile desteği ve uyumu boyutu, kişinin değer sistemi ile ailesinin değer sisteminin uyumlu olmasını ve ailesiyle birlikleyken kendisini mutlu hissetmesini kapsamaktadır.

Kobasa (1979) ise psikolojik dayanıklılığın boyutlarını bağlanma boyutu, denetim boyutu ve meydan okuma boyutu şeklinde üç faktörlü bir yapı şeklinde sıralamaktadır. Bağlanma boyutu, kişinin yaşamının çeşitli alanlarıyla aktif şekilde ilgilenmesi olarak değerlendirilmektedir. Denetim boyutu, kişinin yaşamındaki stres durumlarına müdahale edebileceğine olan inancına yönelik eylemleri ve düşünceleri kapsamaktadır. Meydan okuma boyutu ise kişinin kendine olan güveni ve iyimserlik hali olarak ifade edilmektedir.

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık; kişinin stres durumları yaşadığında koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimiyle meydana gelen süreçte yaşamındaki değişikliklere uyumunu yordamaktadır (Kararımak, 2006).

Risk faktörleri olumsuz yaşam şartlarını ifade etmektedir. Bireysel risk faktörleri erken doğum, süregelen hastalıklar, olumsuz yaşam olayları şeklinde sıralanırken ailesel risk faktörleri ergen ebeveynliği, ebeveyn yası, ebeveynlerin boşanması ve ebeveynlerin psikopatoloji ve ya hastalığının olması şeklinde sıralanmaktadır. Çevresel risk faktörleri ise

savaş, doğal afet, salgın gibi toplumun büyük kısmını etkileyen travmatik olaylar, düşük sosyoekonomik düzey, çocuk ihmali ve istismarı, ailevi sorunlar ve şiddet şeklinde sıralanmaktadır (Gizir, 2007). Koruyucu faktörler ile kastedilen ise, yaşam güçlükleri karşısında kişiyi geliştiren durumlardır. Kişide ya da kişinin çevresinde koruyucu faktörlerin olması, problemi henüz ortaya çıkmadan önlerken, devam eden problemin etkisini azaltmaktadır.

Psikolojik dayanıklılığın artırılmasında kişinin sahip olduğu kişisel koruyucu faktörler ve sosyal yaşamında bulunan koruyucu faktörler etkilidir. Sakinlik, özerklik, özgüven, sosyallik, gibi olumlu kişilik özellikleri kişisel koruyucu faktörler olarak belirtilmektedir. Yakın çevre koruyucu faktörleri ise; ilişkilerinin güçlü olmasını kapsamaktadır. Uzak çevrenin oluşturduğu koruyucu faktörler ise olumlu arkadaşlık ilişkileri, okul ve iş yaşamında sosyal destek görmesi gibi insan ilişkilerini kapsamaktadır (Çetin vd., 2015).

Sağlık Kaygısı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Sağlık kaygısı ile ilgili alanyazın tarandığında bu kavrama ilişkin çok sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Yapılan çalışmaların pek çoğunun sağlık kaygısının çeşitli değişkenlerle ilişkisi olup olmadığını incelediği saptanmıştır.

Sağlık kaygısı ile ilgili Türkiye’deki ilk çalışmalardan olan Karapıçak vd. (2012) tarafından 67’si panik bozukluk hastası 44’ü kontrol grubu olmak üzere 111 kişiyle yapılan çalışmada, bu araştırmanın da veri toplama araçlarından biri olan Sağlık Kaygısı Envanterinin geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir.

Alanyazın tarandığında Covid-19 pandemisi sürecinin etkileri ile sağlık kaygısının ilişkisel incelendiği çalışmalarla karşılaşılmıştır. Okuyan vd. (2020) Covid-19 pandemisinin hemşirelik öğrencilerinin sağlık kaygısı düzeylerine etkisini incelemişler, sağlık kaygısı ile mutsuz hissetme, gelecek kaygısı ve ölüm korkusunun anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğunu saptamışlardır. Alioğulları (2021) Covid-19 salgını sırasında yetişkinlerde sağlık anksiyetesini yaşa ve cinsiyete göre incelemiş, kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek sağlık anksiyetesi yaşadıklarını saptamıştır. Bakıcı (2021) öğretmenlerin korona virüs anksiyetesi, sağlık anksiyetesi ve aile hekimleri hakkındaki görüşlerini incelemiş, korona virüs anksiyetesi ile sağlık anksiyetesi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptamıştır. Sarı (2021) Covid-19 hakkındaki inançların sağlık anksiyetesi ile ilişkisini incelemiş, sağlık anksiyetesi ile pozitif duyguların negatif, ekonomik kaygı ve sosyal yaşam kaygısının anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduğunu saptamıştır. Ekiz vd. (2020) kişilerin sağlık kaygısı düzeyleri ile Covid-19 salgını kontrol algısının ilişkisini incelemişler, sağlık kaygısı ile

Covid-19 salgınına yönelik kontrol algısı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır. Yapılan çalışmalara bakıldığında çoğunluğunun Covid-19 pandemisinin sağlık kaygısı ile ilişkisini incelediği görülmektedir.

Alanyazında bu araştırmanında değişkenlerinden olan tükenmişlik ile sağlık kaygısının ilişkisinin incelendiği çalışmalar da görülmüştür. Turan ve Akkaynak (2021) Covid-19 pandemisinde özel gereksinimli çocuklar ile çalışan öğretmenlerin sağlık kaygısı ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemişler, öğretmenlerin sağlık kaygıları ile tükenmişlikleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptamışlardır. Turan (2021) Covid-19 sürecinde okulöncesi düzeydeki özel gereksinimli çocuklar ile çalışan öğretmenlerin sağlık kaygıları ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, kaygısı yükseldikçe tükenmişliğinde yükseldiğini saptamıştır. Yapılan iki çalışmada da benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında sağlık kaygısının psikolojik faktörlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalara rastlanmıştır. Yorulmaz ve Dirik (2018) sağlık kaygısı ile bağlanma stillerinin ilişkisini incelemişler, sağlık kaygısı ile güvensiz ve kaygılı bağlanma stillerinin ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Karadayı (2020) ortoreksiya ve yeme tutumlarının sağlık kaygısı ile ilişkisini incelemiş, sağlık kaygısının hem ortoreksiya hem de bozuk yeme tutumlarını yordadığını saptamıştır. Kıran (2020) sağlık kaygısını yordayan bilişsel ve üstbilişsel faktörleri incelemiş, üstbilişsel inanışların sağlık kaygısının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamıştır.

Alanyazın tarandığında sağlık kaygısının önlenmesi ve tedavisine yönelik yaklaşımların etkisinin incelendiği çalışmalar görülmektedir. Demir (2018) sanatla terapi programının sağlık kaygısı düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiş, sanatla terapi programının sağlık kaygısını azaltmada etkili olduğunu saptamıştır. Yılmaz ve Dirik (2020) ise yetişkinlerde sağlık kaygısı ile ilgili değişkenleri bilişsel davranışçı model kapsamında incelemişler, kaygı duyarlılığı ve sağlıkla ilgili işlevsel olmayan inançların sağlık kaygısını; sağlık kaygısının ise anormal hastalık davranışları ve yaşam kalitesini yordadığını saptamışlardır.

Alanyazında algılanan sağlık düzeyi ile sağlık kaygısının ilişkisinin incelendiği çalışmalarla da çokça karşılaşmıştır. Ünalın (2014) üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı, sağlık kaygısı ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiyi incelemiş, algılanan sağlık düzeyi ile sağlık kaygısının pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Karaoğlu vd. (2020) Tıp ve sosyoloji bölümü öğrencilerinin sağlık algıları ile sağlık kaygılarının ilişkisini incelemişler, sağlık kaygısı ile sağlık algısının anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişkili olduklarını

saptamışlardır. Karaçadır ve Çelik (2019) üniversite öğrencilerinin sağlık kaygı düzeylerini incelemişler, algılanan sağlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha düşük psikolojik sorun düzeyi ve sağlık kaygısına sahip olduğunu saptamışlardır. Karaçadır (2017) üniversite öğrencilerinin sağlık kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik çalışma yapmış, sağlık kaygı düzeyi ile öğrencilerin kendilerine verdikleri genel sağlık durumu puanlaması, babalarının eğitim durumu, annelerinin meslek ve eğitim durumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Tükenmişlik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Tükenmişlik ile ilgili alanyazın tarandığında bu kavrama ilişkin çok sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Yapılan çalışmaların pek çoğunun tükenmişliğin çeşitli değişkenlerle ilişkisi olup olmadığını incelediği saptanmıştır.

Alanyazın tarandığında eğitimle ilgili çalışmaların ağırlıklı olduğu görülmüştür. Çelikkaleli (2011) öğretmenlerin tükenmişlikleri ile mesleki yetkinlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, mesleki yetkinlik düzeyleri ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Başol ve Altay (2009) eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerini incelemişler, erkek yönetici ve öğretmenlerin, kadın yönetici ve öğretmenlerden daha fazla tükenmişlik yaşadıklarını saptamışlardır. Güneş (2020) öğretmenlerin sınıf yönetimi becerileri ile tükenmişliklerinin ilişkisini incelemiş, iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin tükenmişliklerinin özel okullarda görev yapan öğretmenlerden daha yüksek düzeyde olduğunu saptamıştır. Demirtaş (2020) rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiş, daha genç, bekâr, meslekteki hizmet süresi kısa ve gelir düzeyi düşük olan rehber öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Alanyazında öğretmenlerin tükenmişlikleri ile psikolojik faktörlerin ilişkisini inceleyen çalışmalar da yapıldığı görülmektedir. Kaya ve Altınkurt (2018) öğretmenlerin psikolojik sermayeleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik ve yapısal güçlendirmenin rolünü incelemişler, öğretmenlerin duygusal tükenmelerinin azaltılmasında psikolojik sermaye ile birlikte psikolojik ve yapısal güçlendirmenin etkili olduğunu saptamışlardır. Dalgın (2021) okulöncesi öğretmenlerinin tükenmişlikleri ile bilişsel esnekliklerinin ilişkisini incelemiş, iki değişken arasında negatif yönlü anlamlı ilişki saptamıştır. Öğretmenlere yönelik yapılan diğer çalışmalara bakıldığında; Hıdır (2019) öğretmenlerin evlilik uyumları ve tükenmişlik düzeylerini farklı değişkenlere göre incelemiş, öğretmenlerin evlilik uyumları ile duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarısızlık

düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Becet (2019) öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ile sigara içme arzusu arasındaki ilişkiyi incelemiş, öğretmenlerin duygusal tükenme ile duyarsızlaşma düzeyi ile sigara içme arzusu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur.

Alanyazında farklı meslek grupları ile yapılan çalışmalar da yer almaktadır. Şıklar ve Tunalı (2012) sanayi işletmesi çalışanlarının tükenmişlik düzeylerini incelemişler, duygusal tükenme ve duyarsızlaşma arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamışlardır. Aslan ve Özata (2008) sağlık çalışanlarında duygusal zekâ ile tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemişler, duygusal zekâ düzeyi ile tükenmişliğin duyarsızlaşma boyutu arasında negatif yönlü; kişisel başarı boyutu arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu saptamışlardır. Baykan vd. (2014) aile hekimlerinin tükenmişlik durumlarıyla ilişkili faktörleri incelemişler, çalışma süresi ile tükenmişlik arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuşlardır.

Alanyazında öğrencilere yönelik çalışmalara bakıldığında tükenmişliğin farklı değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalar yer aldığı görülmüştür. Alpay ve Eryılmaz (2011) ortaöğretim öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkiyi incelemişler, öğrencilerin okula ilgi kaybı ve ödev yapmaktan tükenmişlik düzeyleri yükseldikçe derse katılmaya motive olma düzeylerinin düştüğünü saptamışlardır. Gündüz vd. (2012) üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerini incelemişler, sosyal destek düzeyi ile tükenmişlik arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuşlardır.

Alanyazında tükenmişlik ile doğrudan sağlık kaygısını ilişkilendiren çalışmaların yanında benzer değişkenler olan genel kaygı düzeyi ya da Covid-19 kaygısı ile tükenmişlik ilişkilerinin incelendiği çalışmalarla da karşılaşmış, ilgili çalışmaların daha çok sağlık çalışanları üzerine yapıldığı görülmüştür. Türkili vd. (2021) sağlık çalışanlarının pandemi nedeniyle yaşadıkları tükenmişlik, kaygı ve depresyon düzeylerini incelemişler, tükenmişlik, kaygı ve depresyonun anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkili olduklarını saptamışlardır. Oruç (2021) sağlık personellerinin pandemi sürecinde kaygı durumu ile tükenmişliklerinin ilişkisini incelemiş, tükenmişlik arttıkça kaygının da arttığını saptamıştır. Ay ve İçen (2021) sağlık çalışanlarının Covid-19 kaygısı ile tükenmişliğin ilişkisini incelemişler, tükenmişlik arttıkça kaygı düzeyinin de arttığını saptamışlardır. Çelik (2021) üniversiteye hazırlanan öğrencilerin Covid-19 korkusunun tükenmişlikleri ve kaygı düzeylerine etkisini incelemiş, Covid-19 korkusu ile tükenmişlik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptamıştır. Civek (2021) pandemi sürecinde eğitimciler ile sağlık çalışanlarının tükenmişliklerini karşılaştırmış, hem eğitimcilerin hem de sağlık çalışanlarının tükenmişlik yaşadıklarını ancak sağlık çalışanlarının eğitimcilere kıyasla daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıklarını saptamıştır. Covid-19

sürecinde yapılan çalışmalara bakıldığında çoğunluğunun tükenmişlik ile kaygı, korku ve depresyon gibi değişkenlerin ilişkisini incelediği görülmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili alanyazın tarandığında bu kavrama ilişkin çok sayıda çalışma yapıldığı görülmüştür. Yapılan çalışmaların pek çoğunun psikolojik dayanıklılığın çeşitli değişkenlerle ilişkisi olup olmadığını incelediği saptanmıştır.

Alanyazın tarandığında Covid-19 pandemisi sürecinde psikolojik dayanıklılığın incelendiği çalışmalarla çokça karşılaşmıştır. Tönbul (2020) pandemi sürecinde 20-60 yaş arası yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenlerle ilişkisini incelemiş, kadınların psikolojik dayanıklılıklarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu saptamıştır. Kımtır (2020) Covid-19 pandemisi sürecinde psikolojik dayanıklılığın farklı değişkenlerle ilişkisini incelemiş, erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de bekar olanlardan daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Yapılan çalışmaların çoğunluğunun Covid-19 sürecinde psikolojik dayanıklılık ile çeşitli psikolojik faktörlerin ilişkisini incelediği görülmüştür. Baykal (2020) Covid-19 sürecine bağlı psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyumunun ilişkisini incelemiş, kaygı ile psikolojik dayanıklılığın anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişkili olduğunu saptamıştır. Aydın (2021) Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının farklı değişkenler ile ilişkisini incelemiş, psikolojik dayanıklılık ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü, belirsizliğe tahammülsüzlük arasında ise negatif yönlü ilişki saptamıştır. Artan vd. (2020) Covid-19 salgınında psikolojik dayanıklılık ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişler, iki değişken arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişki saptamışlardır. Bozdağ (2020) Covid-19 pandemisi sürecinde psikolojik dayanıklılık ile anksiyete, depresyon ve eğitim seviyesinin ilişkilerini incelemiş, üç değişkenin de psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığını saptamıştır. Çelebi (2020) pandemi sürecine ilişkin tepkilerin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini incelemiş, erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ayrıca psikolojik dayanıklılığı düşük olan bireylerin pandemi sürecinden daha olumsuz etkilendiklerini saptamıştır. Benzer bir salgın olan SARS salgını ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinin incelendiği çalışmada, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin daha fazla sosyal destek gördükleri, salgına karşı daha az kaygı duydukları görülmüştür (Bonanno vd., 2008).

Alanyazında bu araştırmanında değişkenlerinden olan tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılığın ilişkisinin incelendiği çalışmaların da yer aldığı görülmüştür. Ünal (2021) sağlık çalışanlarının, Şahin (2021) ise pandemiye bağlı uzaktan eğitimden yüzyüze eğitime geçişte sınıf öğretmenlerinin Covid-19 korkuları, psikolojik dayanıklılıkları ve tükenmişliklerinin ilişkisini incelemiş, Covid-19 korkusu ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü ilişki saptamışlardır. Yazar (2021) Covid-19 pandemisi sürecinde market çalışanlarının, Güler ve Yönden (2021) ise pandemi sürecinde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemişler, psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasında negatif yönlü ilişki saptamışlardır. Nurhat (2017) özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerin, Ersezgin (2018) özel güvenlik görevlilerinin, Tekin (2011) ise askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişlik düzeylerinin ilişkisini incelemişler, üçü de çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasında negatif yönde ilişki bulmuşlardır. Yılmaz (2017) Kamu Personeli Seçme Sınavı'na hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygısına bağlı tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılıklarını incelemiş, aday öğretmenlerin sınav kaygısı düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki bulmuştur. Saruhan (2019) öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılıklarının algılanan sosyal destek ve iş yaşamındaki yalnızlık düzeyleriyle ilişkisini incelemiş, psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasında ters yönde, psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında ise pozitif yönde ilişki bulmuştur. Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik ile ilişkisinin incelendiği çalışmalarda benzer sonuçlar elde edildiği göze çarpmaktadır.

Alanyazındaki diğer çalışmalara bakıldığında tükenmişliğin çok farklı örneklem gruplarında farklı değişkenlerle birlikte incelendiği görülmektedir. Çavuşoğlu ve Yalçın (2018) banka görevlilerinin kişiliklerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisini incelemişler, dışa dönüklük ve gelişime açıklık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişki bulmuşlardır. Karakaya (2019) öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, motivasyon ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişki bulmuştur. Kılınç (2013) öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını farklı demografik değişkenler açısından incelenmiş, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığa ilişkin algılarında demografik değişkenlerin belirleyici bir unsur olmadığı sonucuna varmıştır. Parmaksız (2019) iyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkilerini incelemiş, iyimserlik ve özgeci davranışlar ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu bulmuştur. Güngörmüş vd. (2015) hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığını etkileyen faktörleri incelemişler, öğrencilerin ekonomik durumları ve babalarının eğitim durumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönlü bir ilişki

olduğunu saptamışlardır. Karademir ve Açak (2019) üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemişler, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Dündar (2016) lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiş, psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça öfke, içte tutulan öfke ve dışa vurulan öfkenin azaldığı, öfke kontrol değeri­nin arttığını saptamıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çalışan öğretmenlerin Covid-19 pandemisi sürecinde yaşadıkları sağlık kaygısına bağlı tükenmişlik düzeyi ile psikolojik dayanıklılıklarının ilişkisinin incelendiği bu çalışmada betimsel yaklaşım ve ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Betimsel araştırma, herhangi bir olayın veya olgunun ne olduğunun açıklanmaya çalışılmasıdır. Tarama modelleri bir durumu, olduğu haliyle yansıtmayı hedefleyen araştırma yaklaşımlarıdır. Olayları etkileme amacı taşınmaz. İlişkisel tarama modeli değişkenler arasındaki ilişkinin varlığını veya derecesini saptamayı hedeflemektedir (Karasar, 2009).

Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini Erzurum il merkezinde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise Covid-19 pandemisi sürecinde Erzurum ili merkez ilçelerinde bulunan çeşitli okulöncesi, ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde görev yapan 310 farklı öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada, evren listesinden örnekleme birimlerinin rastgele çekildiği basit seçkisiz örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcıların demografik verileri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. *Katılımcıların Demografik Özellikleri*

		n	%
Cinsiyet	Kadın	100	32.3
	Erkek	210	67.7
Medeni Durum	Evli	231	74.5
	Bekâr	79	25.5
Yaş	20-29	77	24.8
	30-39	113	36.5
	40-49	97	31.3
	50-59	23	7.4
Eğitim Durumu	Ön lisans-Lisans	254	81.9
	Lisansüstü	56	18.1

Tablo 1. (Devamı)

		n	%
Branş	Sınıf Öğretmeni	47	15.2
	Ortaokul Branş Öğretmeni	75	24.2
	Lise Branş Öğretmeni	111	35.8
	Okulöncesi Öğretmeni	17	5.5
	Özel Eğitim Öğretmeni	12	3.9
	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	48	15.5
Mesleki Kıdem	1-5 Yıl	73	23.5
	5-10 Yıl	63	20.3
	10-15 Yıl	54	17.4
	15-20 Yıl	61	19.7
	20+ Yıl	59	19

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin %32.3'ünün kadın, %67.7'sinin erkek olduğu, %74.5'inin evli, %25.5'inin bekar olduğu, %24.8'inin 20-29 yaş aralığında, %36.5'inin 30-39 yaş aralığında, %31.3'ünün 40-49 yaş aralığında, %7.4'ünün 50-59 yaş aralığında olduğu, %81.9'unun eğitim durumunun ön lisans-lisans, %18.1'inin lisansüstü olduğu, %15.2'sinin sınıf öğretmeni, %24.2'sinin ortaokul branş öğretmeni, %35.8'inin lise branş öğretmeni, %5.5'inin okulöncesi öğretmeni, % 3.9'unun özel eğitim öğretmeni, %15.5'inin psikolojik danışman/rehber öğretmen olduğu, %23.5'inin mesleki kıdeminin 1-5 yıl aralığında, %20.3'nün 5-10 yıl aralığında, %17.4'ünün 10-15 yıl aralığında, %19.7'sinin 15-20 yıl aralığında, %19'unun 20 yıl ve üzerinde olduğu görülmektedir.

Sağlık kaygısı, tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Sağlık Kaygısı, Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

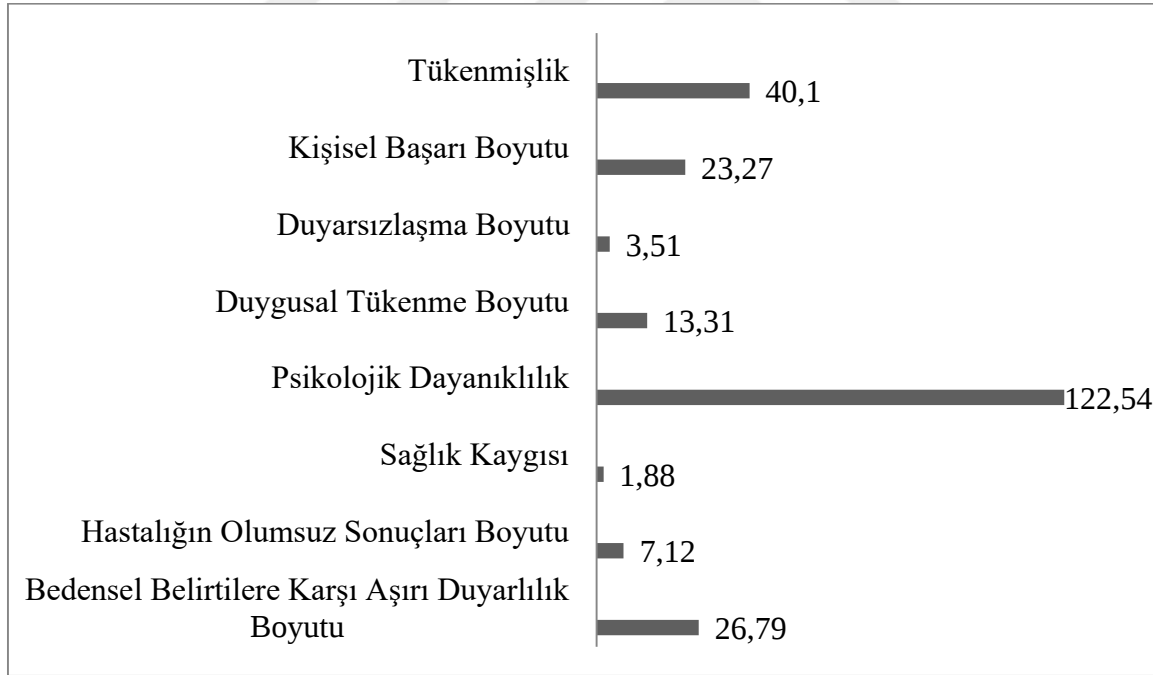
	Aritmetik			
	Minimum	Maximum	ortalama	S.s.
Bedensel Belirtilere Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu	14	48	26.79	5.629
Hastalığın Olumsuz Sonuçları Boyutu	4	15	7.12	2.067
Sağlık Kaygısı	1	3	1.88	.382
Psikolojik Dayanıklılık	41	117	75.46	12.022

Tablo 2. (Devamı)

Duygusal Tükenme Boyutu	0	36	13.31	6.218
Duyarsızlaşma Boyutu	0	16	3.51	2.950
Kişisel Başarı Boyutu	12	32	23.27	3.732
Tükenmişlik	25	71	40.10	7.228

Tablo 2. incelendiğinde Bedensel Belirtilere Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu puan ortalamasının 26.79, Hastalığın Olumsuz Sonuçları Boyutu Boyutu puan ortalamasının 7.12, Sağlık Kaygısı puan ortalamasının 1.88, Psikolojik Dayanıklılık puan ortalamasının 75.46, Duygusal Tükenme Boyutu puan ortalamasının 13.31, Duyarsızlaşma Boyutu puan ortalamasının 3.51, Kişisel Başarı puan ortalamasının 23.27 ve Tükenmişlik puan ortalamasının 40.10 olduğu görülmektedir (Grafik 1).

Şekil 1. Sağlık Kaygısı, Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama Değerleri



Veri Toplama Teknikleri/Araçları

Çalışmaya katılan öğretmenlerin demografik özelliklerini saptamak için “Kişisel Bilgi Formu”, sağlık kaygısı düzeyini saptamak amacıyla “Sağlık Anksiyetesi Ölçeği”, tükenmişlik düzeylerini saptamak amacıyla “Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği”, psikolojik

dayanıklılıklarını saptamak amacıyla da “Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik özelliklerini saptamak için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Form; cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, branş ve mesleki kıdem yılı bağımsız değişkenlerinden oluşmaktadır.

Sağlık Anksiytesi Ölçeği (Kısa Versiyon)

Salkovskis vd. (2002) tarafından geliştirilen ölçek, 18 maddeden oluşan, 4'lü Likert tipinde değerlendirilen bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçeğin Türkçeye çevrilerek uyarlanmasını, Aydemir vd. (2013) yapmıştır. Ölçeğin ilk 14 maddesini oluşturan gövde boyutu dörtlü cevaplar içeren ifadelerden oluşmaktadır. Diğer 4 madde, ek boyutu oluşturarak, bireylerin ciddi bir hastalığa sahip olmaları durumunda ki ruhsal durumlarını varsaymaktadır. Ölçeğin toplam puanı her bir maddenin aritmetik ortalaması şeklinde oluşturulmaktadır (Ünal, 2014).

Kısa versiyonunun Türkçeye uyarlanması Aydemir vd. (2013) tarafından gerçekleştirilen ölçek, orijinal forma bağlı kalarak 18 maddelik bir yapı sergilemektedir. İlk 14 madde gövde boyutu temsil ederek “Bedensel Belirtilere Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu” ismini almaktadır. Diğer 4 madde, “Hastalığın Olumsuz Sonuçlarıyla İlişkili Boyuttur”. İç tutarlılık katsayısı .91, test tekrar test güvenirliği .57 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin bedensel belirtilere yönelik kaygıyı değerlendirmede geçerli olduğu da saptanmıştır.

Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği

Ölçek, Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilmiştir. 22 maddeden oluşan ölçek, tükenmişliği üç boyutta değerlendirmektedir. “Duygusal Tükenmişlik Boyutu” 9, “Kişisel Başarı Boyutu” 8 ve “Duyarsızlaşma Boyutu” 5 maddeden oluşmaktadır (Maslach & Jackson, 1986).

Alt ölçeklerin puanlanması her bir alt boyutun puanlaması ayrı olacak şekilde yapılmaktadır. Ölçeklerin puanları, 0-6 arasında değerlendirilmektedir. “Duygusal Tükenmişlik” ve “Duyarsızlaşma” alt boyutları puanlarının yüksek, “Kişisel Başarı” alt boyutu puanlarının düşük olması tükenmişlik olarak değerlendirilir. Üç alt boyuttan elde edilen puanların ortalaması orta seviyede tükenmişliği belirtmektedir (Maslach & Jackson, 1986).

Ölçeğin Türkçeye uyarlanmasını Ergin (1992) yapmıştır. Altı meslek grubundan 235 kişilik örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilen çalışmada orijinal formun 6'lı yanıt seçeneklerinin kültürümüze uygun olmadığı görülerek 5'e düşürülmüştür. Türkçe form ile yürütülen geçerlik çalışmaları üç boyuttan oluşan yapının kültürümüzde geçerli olduğunu saptamıştır. Ölçeğin, iç tutarlılık katsayıları duygusal tükenme boyutunda .83, kişisel başarı boyutunda kişisel başarı boyutunda .72, duyarsızlaşma boyutunda .65 hesaplanmıştır. Test tekrar test güvenirlik katsayıları ise duygusal tükenme boyutunda .83, kişisel başarı boyutunda kişisel başarı boyutunda .67, duyarsızlaşma boyutunda .72 olarak hesaplanmıştır (Ergin, 1992).

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Ölçek, Friberg vd. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı, kişilerin psikolojik dayanıklılıklarını ölçmektir. Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkiye'deki geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. 5'li likert tipinde ve 33 maddeden oluşan bir ölçektir. 4 maddesi "Yapısal Stil" boyutunu, 4 maddesi "Gelecek Algısı" boyutunu, 6 maddesi "Aile Uyumunu" boyutunu, 6 maddesi "Kendilik Algısı" boyutunu, 6 maddesi "Sosyal Yeterlilik" boyutunu ve 7 maddesi "Sosyal Kaynaklar" boyutunu oluşturmaktadır.

Ölçeğin değerlendirilmesinde alınan puanlar ile dayanıklılık arasında eş yönlü ilişki olduğu düşünüldüğünde toplam yükseldikçe psikolojik dayanıklılık düzeyinin de yükseldiği, toplam puan düştükçe psikolojik dayanıklılık düzeyinin de düştüğü değerlendirilirken 16 madde ise ters anlatımlı maddeler olarak değerlendirilmelidir. Tam tersi şekilde alınan puanlar ile dayanıklılığın ters yönlü ilişkide olduğu düşünülerek puanlama yapıldığında ise 17 maddenin ters anlatımlı madde olarak değerlendirilmesi gerekir. Ölçeğin geçerlik çalışması için Sosyal Zekâ Ölçeği ve Kişilik Ölçeği kullanılarak ayırt edicilik ve örtüşme geçerlikleri ölçülmüştür. Ayrıca yapılan faktör analizinde altı faktörlü yapı toplam %57'lik varyans açıklamış, ölçeğin geçerli olduğu saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelin iç tutarlılık değerleri; "Kendilik Algısı" için 0.80, "Gelecek Algısı" için 0.75, "Sosyal Yeterlilik" için 0.82, "Aile Uyumunu" için 0.86, "Sosyal Kaynaklar" için 0.84, ve "Yapısal Stil" için 0.76 olarak bulunmuştur (Basım & Çetin, 2011).

Süreç/Uygulama

Bu çalışma için gerekli veriler Erzurum merkez ilçelerinde çalışan 310 öğretmenden elde edilmiştir. Veri toplama işlemleri için Erzurum Valiliği ve Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden uygulama izni alınmıştır. Veri toplanacak okullarda, okul idarelerinin bilgisi dâhilinde öğretmenlere bilgilendirilmiş onam formları ve veri toplama araçları, pandemi

nedeniyle çevrimiçi iletişim araçlarıyla ulaştırılmıştır. Elde edilen veriler analiz edilerek öğretmenlerin sağlık kaygısı, tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri saptanmıştır.

Verilerin Analizi

Veriler, araştırma örnekleminde yer alan 310 öğretmene “Sağlık Anksiyetesi Ölçeği (Kısa Versiyon)”, “Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği” ve “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” uygulanarak elde edilmiştir. Veriler, “Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı 22.0” kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizlerde bağılantısız örneklem için t testi, Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi, regresyon analizi ve Kruskal Wallis-H testi uygulanmıştır.

Verilerin dağılımlarının normal olup olmadığını saptamak amacıyla normallik analizleri yapılmış, Skewnes-Kurtosis değerlerinin normal dağılım aralığı olan -1.5 ile +1.5 değer aralığında olduğu görülmüştür. Ulaşılan sonuçlara göre verilerde parametrik analizler uygulanmıştır.

Tablo 3. *Skewnes-Kurtosis Analizleri*

	Skewness	Kurtosis
Bedensel Belirtilere Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu	.740	.966
Hastalığın Olumsuz Sonuçları Boyutu	.631	.350
Sağlık Kaygısı	.756	1.112
Psikolojik Dayanıklılık	.079	.124
Duygusal Tükenme Boyutu	.414	.548
Duyarsızlaşma Boyutu	1.077	1.485
Kişisel Başarı Boyutu	-.315	.355
Tükenmişlik	.639	1.312

Geçerlik ve Güvenirlik

Güvenirlik, bir ölçme aracıyla sağlanan verilerin tutarlılığı ve tekrarlanabilirliğidir. Geçerlik ise ölçme aracının hedeflediği özelliği ölçebilme derecesidir. Yapılacak araştırmada geçerlik ve güvenilirliği sağlamak amacıyla yapılan işlemler aktarılmıştır.

Güvenirliği yüksek tutmak amacıyla veri toplama araçları uygulanmadan önce alanyazın taraması yapılmıştır. Öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerini saptamak için “Sağlık Anksiyetesi Ölçeği (Kısa Versiyon)”, tükenmişlik düzeylerini saptamak için “Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği” ve psikolojik dayanıklılıklarını saptamak için

“Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklerin, araştırmanın amacına uygunluğu konusunda alanda uzman kişilerden yardım alınmıştır.

Çalışma örnekleminin temsil etme gücünü artırmak için farklı okul ve kademedeki öğretmenlere ulaşılmıştır. Ölçekler, kurumlardan gerekli izinler alındıktan sonra gönüllü öğretmenlere çevrimiçi iletişim araçlarıyla ulaşılarak uygulanmıştır. Ölçeklerin yönergeleri, hangi amaçla kullanılacağı ve gizlilik ilkeleri net bir biçimde ifade edilmiştir. Ölçekleri yanıtlamak istemeyen öğretmenler zorlanmamıştır. Tesadüfi hataları en aza indirmek amacıyla ilk olarak çalışmanın amacına uygun analiz yöntemi belirlenmiş, ölçeklerin ön değerlendirmesi yapılarak ciddi düzeyde boş bırakılan ölçekler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Süreç alandaki uzman kişilerle birlikte yürütülmüştür.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde toplanan verilerin analizleriyle elde edilen bulgular verilmiştir. Öncelikle öğretmenlerin sağlık kaygısı ile tükenmişlikleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonrasında öğretmenlerin tükenmişliklerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının sağlık kaygılarının yordayıcıları olup olmadığı incelenmiştir. Sonrasında Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygılarının, tükenmişlik düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının, cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yılları değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Öğretmenlerin sağlık kaygıları ile tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık puanları arasındaki ilişkinin ilişkisel incelenmesiyle elde edilen bulgular tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Öğretmenlerin Sağlık Kaygısı ile Psikolojik Dayanıklılık, Tükenmişlik Puanları Arasındaki İlişkisel Desen

		1	2	3	4	5	6	7	8
1- Bedensel Belirtilere Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu	r	1							
	p								
2- Hastalığın Olumsuz Sonuçları Boyutu	r	.489**	1						
	p	.000							
3-Sağlık Kaygısı	r	.965**	.701**	1					
	p	.000	.000						
4-Psikolojik Dayanıklılık	r	.138*	.230**	-.182**	1				
	p	.015	.000	.001					
5-Duygusal tükenme boyutu	r	.206**	.256**	.245**	-.463**	1			
	p	.000	.000	.000	.000				
6-Duyarsızlaşma boyutu	r	.057	.203**	.107	-.497**	.636**	1		
	p	.320	.000	.059	.000	.000			
7-Kişisel başarı boyutu	r	-.173**	-.256**	-.219**	.535**	-.463**	-.492**	1	
	p	.002	.000	.000	.000	.000	.000		
7-Tükenmişlik	r	.110	.171**	.142**	-.324**	.880**	.701**	-.083	1
	p	.052	.003	.000	.000	.000	.000	.146	

** . P< 0.01

*. P<0.05

Tablo 4. incelendiğinde, öğretmenlerin sağlık kaygısı puanları ile tükenmişlik ($r=.142$, $p<.01$) puanları arasında düşük düzeyde anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre öğretmenlerin tükenmişlik puanları arttıkça sağlık kaygısı puanlarının artacağı söylenebilir. Öğretmenlerin sağlık kaygısı puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=-.182$, $p<.01$) puanları negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanları arttıkça sağlık kaygısı puanlarının azalacağı söylenebilir. Öğretmenlerin sağlık kaygısı puanları ile duygusal tükenme ($r=.245$ $p<.01$ puanları arasında pozitif yönlü, kişisel başarı ($r=-.219$ $p<.01$) puanları arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara göre öğretmenlerin duygusal tükenme puanları arttıkça, sağlık kaygısı puanlarının artacağı, kişisel başarı puanlarının arttıkça sağlık kaygısı puanlarının azalacağı söylenebilir.

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik puanlarının sağlık kaygısı puanlarını yordama gücünü saptamak amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular tabloda verilmiştir.

Tablo 5. Öğretmenlerin Sağlık Kaygısı Puanlarının Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	2.358	.292		8.078	.000
Psikolojik Dayanıklılık	-.002	.002	-.067	-.964	.336
Duygusal Tükenme	.015	.005	.244	3.325	.001
Duyarsızlaşma	-.020	.010	-.153	-2.019	.044
Kişisel Başarı	-.015	.007	-.145	-2.105	.044
R=.296 ^a		R ² =.087			
F(4.305)=7.305		p=.000			

a. Bağımlı değişken: Sağlık Kaygısı

Tablo 5. İncelendiğinde psikolojik dayanıklılık, duygusal tükenme boyutu, duyarsızlaşma boyutu ve kişisel başarı boyutu, sağlık kaygısı ile anlamlı ilişkiler vermektedir ($R=.296$, $R^2=.87$, $p<.05$). Psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik değişkenleri öğretmenlerin sağlık kaygılarının toplam varyansının %9'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlı olup olmadığını anlamaya yönelik yapılan t testi sonuçları da incelendiğinde duygusal tükenme boyutu, duyarsızlaşma boyutu ve kişisel başarı boyutu değişkenlerinin sağlık kaygısı üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin sağlık kaygısını yordama gücü karşılaştırıldığında duygusal tükenmenin sağlık kaygısını daha güçlü şekilde yordadığı görülmektedir.

Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre sağlık kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular tablodadır.

Tablo 6. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bedensel	Kadın	100	25.70	5.478	-2.378	.018
Belirtilere Karşı	Erkek	210	27.31	5.638		
Aşırı Duyarlılık						
Boyutu						
Hastalığın	Kadın	100	6.81	1.835	-1.932	.055
Olumsuz	Erkek	210	7.27	2.158		
Sonuçları Boyutu						
Sağlık Kaygısı	Kadın	100	1.81	.368	-2.498	.013
	Erkek	210	1.92	.384		
Psikolojik	Kadın	100	123.98	12.663	1.456	.146
Dayanıklılık	Erkek	210	121.86	11.674		
Duygusal	Kadın	100	11.70	5.285	-3.192	.002
Tükenme Boyutu	Erkek	210	14.08	5.285		
Duyarsızlaşma	Kadın	100	3.20	6.488	-1.277	.203
Boyutu	Erkek	210	3.66	2.609		
Kişisel Başarı	Kadın	100	24.06	3.094	2.603	.010
Boyutu	Erkek	210	22.89	3.835		
Tükenmişlik	Kadın	100	38.96	3.632	-1.919	.056
	Erkek	210	40.64	6.459		

Tablo 6. incelendiğinde öğretmenlerin cinsiyetlerine göre bedensel duyumlara karşı aşırı duyarlılık boyutu, sağlık kaygısı, duygusal tükenme ve kişisel başarı puanları açısından aralarındaki farka ait t değeri anlamlı bulunmuştur. Erkek öğretmenlerin bedensel belirtilere karşı aşırı duyarlılık boyutu puanlarının ($X=27.31$) kadın öğretmenlerin bedensel belirtilere karşı aşırı duyarlılık boyutu puanlarından ($X= 25.70$) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-2.378$, $p<.05$). Erkek öğretmenlerin sağlık kaygısı puanlarının ($X=1.92$) kadın öğretmenlerin sağlık kaygısı puanlarından ($X=1.81$) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-2.498$, $p<.05$). Erkek öğretmenlerin duygusal tükenme boyutu puanlarının ($X=14.08$) kadın öğretmenlerin duygusal tükenme boyutu puanlarından ($X=11.70$) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-3.192$, $p<.05$). Kadın öğretmenlerin kişisel başarı boyutu puanlarının ($X=24.06$) ise erkek öğretmenlerin kişisel başarı boyutu puanlarından ($X=22.89$) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=2.603$, $p<.05$).

Öğretmenlerin medeni durumlarına göre sağlık kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular tablodadır.

Tablo 7. Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları

	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Bedensel Belirtilere Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu	Evli	231	26.71	5.933	-.476	.635
	Bekar	79	27.03	4.655		
Hastalığın Olumsuz Sonuçları Boyutu	Evli	231	7.12	2.053	-.036	.971
	Bekar	79	7.13	2.121		
Sağlık Kaygısı	Evli	231	1.88	.397	-.357	.721
	Bekar	79	1.90	.336		
Psikolojik Dayanıklılık	Evli	231	123.08	11.604	1.355	.176
	Bekar	79	120.96	13.121		
Duygusal Tükenme Boyutu	Evli	231	13.01	5.867	-1.355	.176
	Bekar	79	14.19	7.113		
Duyarsızlaşma Boyutu	Evli	231	3.29	2.756	-2.301	.022
	Bekar	79	4.16	3.391		
Kişisel Başarı Boyutu	Evli	231	23.16	3.814	-.867	.386
	Bekar	79	23.58	3.488		
Tükenmişlik	Evli	231	39.47	6.653	-2.353	.020
	Bekar	79	41.94	8.478		

Tablo 7. incelendiğinde öğretmenlerin medeni durumlarına göre duyarsızlaşma boyutu puanları ve tükenmişlik puanları açısından aralarındaki farka ait t değerleri anlamlı bulunmuştur. Bekar öğretmenlerin duyarsızlaşma boyutu puanlarının ($X=4.16$) evli öğretmenlerin duyarsızlaşma boyutu puanlarından ($X=3.29$) yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-2.301$, $p<.05$). Bekar öğretmenlerin tükenmişlik puanlarının ($X=41.94$) evli öğretmenlerin tükenmişlik puanlarından ($X=39.47$) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($t=-2.353$, $p<.05$).

Öğretmenlerin yaşlarına göre sağlık kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular tablodadır.

Tablo 8. Öğretmenlerin Yaşına Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Bedensel Duyumlara Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu	20-29	77	27.23	5.470	1.462	.691
	30-39	113	26.98	5.482		
	40-49	97	26.34	5.818		
	50-59	23	26.30	6.241		
Hastalığın Olumsuz Sonuçları Boyutu	20-29	77	7.31	1.982	6.268	.099
	30-39	113	7.33	2.132		
	40-49	97	6.72	2.040		
	50-59	23	7.13	2.029		
Sağlık Kaygısı	20-29	77	1.92	.370	3.276	.351
	30-39	113	1.91	.374		
	40-49	97	1.84	.390		
	50-59	23	1.86	.433		
Psikolojik Dayanıklılık	20-29	77	122.09	12.075	.523	.914
	30-39	113	123.23	11.326		
	40-49	97	121.99	12.907		
	50-59	23	123.00	11.905		
Duygusal Tükenme Boyutu	20-29	77	13.14	6.637	2.210	.530
	30-39	113	13.62	5.768		
	40-49	97	13.47	6.387		
	50-59	23	11.65	6.315		
Duyarsızlaşma Boyutu	20-29	77	3.88	3.074	6.358	.095
	30-39	113	3.62	2.674		
	40-49	97	3.31	3.170		
	50-59	23	2.57	2.777		
Kişisel Başarı Boyutu	20-29	77	23.09	3.735	6.032	.110
	30-39	113	23.16	3.890		
	40-49	97	23.13	3.616		
	50-59	23	24.96	3.183		
Tükenmişlik	20-29	77	40.12	8.281	1.180	.758
	30-39	113	40.40	6.426		
	40-49	97	39.95	7.383		
	50-59	23	39.17	6.886		

Tablo 8. incelendiğinde öğretmenlerin yaşlarına göre sağlık kaygısı, bedensel duyumlara karşı aşırı duyarlılık boyutu, hastalığın olumsuz sonuçları boyutu, psikolojik dayanıklılık, tükenmişlik, duygusal tükenme boyutu, duyarsızlaşma boyutu ve kişisel başarı boyutu puanları açısından aralarında farka ait t değerleri $p>.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular sonucunda öğretmenlerin yaş değişkenine göre sağlık kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Öğretmenlerin eğitim durumlarına göre sağlık kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular tablodadır.

Tablo 9. Öğretmenlerin Eğitim Durumlarına Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları

	Eğitim Düzeyi	n	X	Ss	t	p
Bedensel Duyumlara Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu	Lisans	254	26.70	5.406	-.521	.604
	Lisansüstü	56	27.20	6.585		
Hastalığın Olumsuz Sonuçları Boyutu	Lisans	254	7.18	2.081	1.120	.263
	Lisansüstü	56	6.84	1.998		
Sağlık Kaygısı	Lisans	254	1.88	.369	-.147	.883
	Lisansüstü	56	1.89	.441		
Psikolojik Dayanıklılık	Lisans	254	122.53	12.036	.033	.974
	Lisansüstü	56	122.59	12.068		
Duygusal Tükenme Boyutu	Lisans	254	13.43	6.318	.744	.458
	Lisansüstü	56	12.75	5.760		
Duyarsızlaşma Boyutu	Lisans	254	3.53	2.967	.227	.821
	Lisansüstü	56	3.43	2.897		
Kişisel Başarı Boyutu	Lisans	254	23.08	3.773	-1.867	.063
	Lisansüstü	56	24.11	3.452		
Tükenmişlik	Lisans	254	40.04	7.222	-.277	.782
	Lisansüstü	56	40.34	7.319		

Tablo 9. incelendiğinde öğretmenlerin eğitim durumlarına göre sağlık kaygısı, bedensel duyumlara karşı aşırı duyarlılık boyutu, hastalığın olumsuz sonuçları boyutu, psikolojik dayanıklılık, tükenmişlik, duygusal tükenme boyutu, duyarsızlaşma boyutu ve kişisel başarı boyutu puanları açısından aralarında farka ait t değerleri $p>.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular sonucunda öğretmenlerin eğitim durumu değişkenine göre

sağlık kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Öğretmenlerin branşlarına göre sağlık kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını saptamak amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular tablodadır.

Tablo 10. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları

	Branş	n	X	Ss	KW	p
Bedensel Duyumlara Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu	Sınıf Öğretmeni	47	25.64	5.285	7.785	.168
	Ortaokul Branş Öğretmeni	75	28.07	6.041		
	Lise Branş Öğretmeni	111	26.39	5.842		
	Okul Öncesi Öğretmeni	17	28.71	5.775		
	Özel Eğitim Öğretmeni	12	27.00	3.977		
	Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	48	26.15	4.744		
Hastalığın Olumsuz Sonuçları Boyutu	Sınıf Öğretmeni	47	7.15	1.911	2.990	.701
	Ortaokul Branş Öğretmeni	75	7.39	2.365		
	Lise Branş Öğretmeni	111	6.89	1.951		
	Okul Öncesi Öğretmeni	17	7.00	2.574		
	Özel Eğitim Öğretmeni	12	7.17	1.749		
	Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	48	7.23	1.893		
Sağlık Kaygısı	Sınıf Öğretmeni	47	1.82	.349	5.560	.351
	Ortaokul Branş Öğretmeni	75	1.97	.421		
	Lise Branş Öğretmeni	111	1.85	.397		
	Okul Öncesi Öğretmeni	17	1.98	.409		
	Özel Eğitim Öğretmeni	12	1.90	.277		
	Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	48	1.85	.310		
Psikolojik Dayanıklılık	Sınıf Öğretmeni	47	126.34	13.588	8.427	.134
	Ortaokul Branş Öğretmeni	75	121.84	11.408		
	Lise Branş Öğretmeni	111	122.63	12.370		
	Okul Öncesi Öğretmeni	17	119.92	10.026		
	Özel Eğitim Öğretmeni	12	116.75	10.661		
	Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	48	121.98	10.905		
Duygusal Tükenme Boyutu	Sınıf Öğretmeni	47	12.91	5.319	4.502	.480
	Ortaokul Branş Öğretmeni	75	13.71	6.596		
	Lise Branş Öğretmeni	111	13.56	6.592		
	Okul Öncesi Öğretmeni	17	10.53	4.488		
	Özel Eğitim Öğretmeni	12	12.42	5.418		
	Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	48	13.71	6.233		

Tablo 10. (Devamı)

	Branş	n	X	Ss	KW	p
Duyarsızlaşma Boyutu	Sınıf Öğretmeni	47	2.51	2.603	14.687	.012
	Ortaokul Branş Öğretmeni	75	3.17	2.797		
	Lise Branş Öğretmeni	111	4.08	3.363		
	Okul Öncesi Öğretmeni	17	2.59	1.805		
	Özel Eğitim Öğretmeni	12	4.17	2.368		
	Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	48	3.85	2.625		
Kişisel Başarı Boyutu	Sınıf Öğretmeni	47	24.43	4.063	6.700	.244
	Ortaokul Branş Öğretmeni	75	22.55	4.319		
	Lise Branş Öğretmeni	111	23.30	3.088		
	Okul Öncesi Öğretmeni	17	23.06	4.220		
	Özel Eğitim Öğretmeni	12	23.33	5.245		
	Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	48	23.25	3.007		
Tükenmişlik	Sınıf Öğretmeni	47	39.85	5.641	8.567	.128
	Ortaokul Branş Öğretmeni	75	39.43	6.529		
	Lise Branş Öğretmeni	111	40.96	8.103		
	Okul Öncesi Öğretmeni	17	36.18	4.019		
	Özel Eğitim Öğretmeni	12	39.92	8.306		
	Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	48	40.81	7.830		

Tablo 10. incelendiğinde öğretmenlerin branşlarına göre sadece duyarsızlaşma boyutu puanları açısından aralarındaki farka ait Kruskal Wallis değeri $p < .05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farkın hangi branşlar arasında olduğunu saptamak amacıyla Dunnet T3 Post Hoc Testi uygulanmış, lise branş öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerine göre duyarsızlaşma boyutu puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre araştırma değişkenleri açısından aralarında fark olup olmadığını saptamak amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Ulaşılan bulgular tablodadır.

Tablo 11. Öğretmenlerin Mesleki Kıdemlerine Göre Sağlık Kaygısı, Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları

		n	X	Ss	F	p
Bedensel Duyumlara Karşı Aşırı Duyarlılık Boyutu	1-5 yıl	73	27.25	5.257	1.368	.245
	5-10 yıl	63	27.35	5.908		
	10-15 yıl	54	27.59	6.218		
	15-20 yıl	61	25.93	5.307		

Tablo 11. (Devamı)

		n	X	Ss	F	p
	20+ yıl	59	25.80	5.454		
Hastalığın Olumsuz Sonuçları Boyutu	1-5 yıl	73	7.32	1.779		
	5-10 yıl	63	7.40	2.366		
	10-15 yıl	54	7.43	2.052	1.932	.105
	15-20 yıl	61	6.66	2.105		
	20+ yıl	59	6.78	1.966		
Sağlık Kaygısı	1-5 yıl	73	1.92	.352		
	5-10 yıl	63	1.93	.417		
	10-15 yıl	54	1.95	.398	1.883	.674
	15-20 yıl	61	1.81	.368		
	20+ yıl	59	1.81	.368		
Psikolojik Dayanıklılık	1-5 yıl	73	120.84	12.107		
	5-10 yıl	63	122.94	11.899		
	10-15 yıl	54	124.00	9.359	.585	.674
	15-20 yıl	61	122.69	14.425		
	20+ yıl	59	122.85	11.644		
Duygusal Tükenme Boyutu	1-5 yıl	73	13.25	6.536		
	5-10 yıl	63	14.27	5.903		
	10-15 yıl	54	12.94	5.300	.719	.579
	15-20 yıl	61	13.54	7.006		
	20+ yıl	59	12.46	6.109		
Duyarsızlaşma Boyutu	1-5 yıl	73	4.10	3.083		
	5-10 yıl	63	4.13	2.498		
	10-15 yıl	54	2.67	2.347	3.905	.004
	15-20 yıl	61	3.72	3.808		
	20+ yıl	59	2.68	2.367		
Kişisel Başarı Boyutu	1-5 yıl	73	22.82	3.780		
	5-10 yıl	63	22.86	3.995		
	10-15 yıl	54	23.48	3.346	1.758	.137
	15-20 yıl	61	23.02	3.909		
	20+ yıl	59	24.32	3.421		
Tükenmişlik	1-5 yıl	73	40.16	8.310		
	5-10 yıl	63	41.25	6.577		
	10-15 yıl	54	39.15	6.284	.760	.552
	15-20 yıl	61	40.28	8.067		
	20+ yıl	59	39.46	6.344		

Tablo 11. incelendiğinde öğretmenlerin mesleki kıdemlerine göre yalnızca duyarsızlaşma boyutu puanları açısından $p<.05$ düzeyinde anlamlıyken, sağlık kaygısı, bedensel duyumlara karşı aşırı duyarlılık boyutu, hastalığın olumsuz sonuçları boyutu, psikolojik dayanıklılık, tükenmişlik, duygusal tükenme boyutu ve kişisel başarı boyutu puanları açısından aralarında farka ait t değerleri $p>.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular sonucunda öğretmenlerin yaş değişkenine göre yalnızca duyarsızlaşma boyutu puanları açısından aralarında fark olduğu görülmektedir. Farkın hangi kıdem yılı aralığında olduğunu saptamak amacıyla LSD Post Hoc Testi uygulanmış, 1-5 yıl ile 5-10 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin, 10-15 yıl ile 20 yıl ve üzeri mesleki kıdeme sahip öğretmenlere göre duyarsızlaşma boyutu puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma Covid-19 pandemisi sürecinde gerçekleştirilerek, bu süreçte öğretmenlerin sağlık kaygısının tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ayrıca öğretmenlerin pandemi sürecinde sağlık kaygısı, tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu, branş ve mesleki kıdem yılı değişkenleri ile ilişkisi incelenerek ulaşılan sonuçlara yer verilmiştir.

Öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeyleri ile tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki sonuçlarının tartışılması

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre araştırmanın üç değişkeni arasında da anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin sağlık kaygılarının tükenmişlik düzeyleri ile pozitif yönlü, psikolojik dayanıklılıkları ile negatif yönlü ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre öğretmenlerin tükenmişlikleri arttıkça sağlık kaygıları da artmakta, psikolojik dayanıklılıkları arttıkça sağlık kaygıları azalmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyi puanlarının öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin toplam varyansının %9'unu açıkladığı belirlenmiştir. Yordayıcı değişkenlerin sağlık kaygısı üzerindeki önem düzeylerine bakıldığında tükenmişliğin ve Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği'nin duygusal tükenme boyutu, duyarsızlaşma boyutu ve kişisel başarı boyutunun sağlık kaygısının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Yordayıcı değişkenlerin sağlık kaygısını yordama gücüne bakıldığında özellikle duygusal tükenmenin sağlık kaygısının en güçlü yordayıcısı olduğu görülmektedir.

Alanyazında sağlık kaygısı ile tükenmişlik ilişkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında Turan (2021) tarafından yapılan çalışmada sağlık kaygısı ile tükenmişlik arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Turan ve Akkaynak (2021) tarafından özel gereksinimli çocuklarla çalışan öğretmenlerin sağlık kaygıları ile tükenmişlik düzeylerini ilişkilendirdiği çalışmada değişkenler arasında pozitif yönlü ilişki saptanmıştır. Doğrudan sağlık kaygısı üzerine olmasa da Covid-19 pandemisi sürecinde genel kaygı durumu ya da Covid-19 kaygısı ile tükenmişliğin ilişkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında da benzer sonuçlar görülmüştür. Türkili vd. (2021) tarafından sağlık

çalışanlarının pandemi sürecindeki kaygı durumları ile tükenmişliklerinin incelendiği çalışmada değişkenler arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Benzer şekilde sağlık personelleri ile ilgili Oruç (2021) tarafından yapılan çalışmada da genel kaygı durumu ile tükenmişlik arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Ay ve İçen (2021) tarafından yapılan çalışmada ise Covid-19 kaygısı ile tükenmişlik arasındaki ilişki araştırılmış, değişkenler arasında pozitif yönlü ilişki belirlenmiştir.

Alanyazında sağlık kaygısı ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinin incelendiği doğrudan bir çalışma yer almasa da sağlık kaygısı kavramına yakın bir kavram olan Covid-19 korkusu ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinin incelendiği çalışmalar yer almaktadır. Ünal (2021) tarafından yapılan çalışmada sağlık çalışanlarının, Şahin (2021) tarafından yapılan çalışmada ise sınıf öğretmenlerinin Covid-19 korkusu ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiş, anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişki saptanmıştır.

Alanyazında psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik ilişkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında Nurhat (2017) tarafından özel eğitim kurumlarında çalışan öğretmenlerle, Yılmaz (2017) tarafından ise öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik ilişkisinin arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Covid-19 pandemisi sürecinde yapılan çalışmalara bakıldığında da benzer sonuçlarla karşılaşmıştır. Yazar (2021) tarafından pandemi sürecinde market çalışanlarının, Güler ve Yönden (2021) tarafından ise öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile tükenmişliklerinin ilişkisi incelenmiş, aralarında negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Görüldüğü üzere ilgili alanyazında çok sayıda çalışmanın, araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Sağlık kaygısı ile psikolojik dayanıklılığın negatif yönlü, tükenmişliğin ise pozitif yönlü ilişkili olduğu ve tükenmişlik arttıkça sağlık kaygısının arttığına ilişkin bulgular alanyazın ile uyumludur.

Öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yıllarına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Erkek öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin, kadın öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Sağlık kaygısının cinsiyete göre farklılaşmasını inceleyen benzer çalışmalara bakıldığında; Özkan (2021) tarafından sosyal medya bağımlılığı ile sağlık kaygısının ilişkisi incelemek amacıyla yapılan çalışmada erkeklerin sağlık kaygısı düzeyinin kadınlardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu çalışma mevcut çalışmayı destekler niteliktedir. İlgili literatür tarandığında çalışmalarda elde edilen sonuçlar çoğunlukla cinsiyet ile sağlık

kaygısı arasında farklılaşma olmadığı şeklindedir. Karadayı (2020) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet ile sağlık kaygısı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Ünalın (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı, sağlık davranışları ve sağlık kaygısının ilişkisinin incelendiği ve Şimşekoğlu (2013) tarafından hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sağlık kaygılarının ilişkisinin incelendiği çalışmalarda da sağlık kaygısının cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Kırar ve Öztürk (2020) tarafından sağlık okuryazarlığı ile sağlık kaygısının ilişkisinin incelendiği çalışmada ise kadın katılımcıların sağlık kaygısının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Görüldüğü üzere sağlık kaygısının cinsiyete göre farklılaşmasını inceleyen çalışmalara bakıldığında birbirinden farklı sonuçlar saptanmıştır. Bu farklılığın görülmesinde, çalışmanın sıra dışı ve zorlayıcı bir yaşam olayı olan Covid-19 sürecinde yapılmış olmasının etkileri olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Sağlık kaygısı değişkeninin medeni duruma göre farklılaşmasını inceleyen benzer çalışmalara bakıldığında; Ekiz vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada bireylerin sağlık kaygısının medeni duruma göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Kırar ve Öztürk (2020) tarafından sağlık okuryazarlığı ile sağlık kaygısının ilişkisinin incelendiği çalışmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Şimşekoğlu (2013) tarafından hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sağlık kaygılarının ilişkisinin incelendiği çalışmanın sonucu da çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Buna karşın Turan ve Akkaynak (2021) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada evli öğretmenlerin bekar öğretmenlerden daha yüksek düzeyde sağlık kaygısı yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır. İlgili literatür tarandığında sağlık kaygısının medeni duruma göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar ağırlıkta olsa da farklı sonuçlar da görülebilmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Sağlık kaygısı değişkeninin yaşa göre farklılaşmasını inceleyen benzer çalışmalara bakıldığında; Ekiz vd. (2020) tarafından yapılan çalışmada sağlık kaygısı düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Alioğulları (2021) tarafından sağlık kaygısının yaşa ve cinsiyete göre farklılaşmasının incelendiği çalışmada 20-30 yaş arası bireylerin daha yüksek sağlık kaygısı yaşadığı saptanmıştır. Turan (2021) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada ise 35 yaş üzeri öğretmenlerin genç öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde sağlık kaygısı

yaşadıkları saptanmıştır. İlgili çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Araştırma bulgularının literatürle benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Sağlık kaygısı değişkeninin eğitim düzeyine göre farklılaşmasını inceleyen benzer çalışmalara bakıldığında; Alioğulları (2021) tarafından sağlık kaygısının yaşa ve cinsiyete göre farklılaşmasının incelendiği çalışmada eğitim düzeyi ile sağlık kaygısı arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Turan ve Akkaynak (2021) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada da benzer şekilde öğretmenlerin eğitim düzeyi ile sağlık kaygıları arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Turan (2021) ve Ekiz vd. (2020) tarafından yapılan çalışmalarda da aynı sonuç elde edilmiştir. Araştırma bulgularının alanyazındaki çalışmalarla uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin branş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. İlgili literatür tarandığında sağlık kaygısı ile öğretmenlerin branş değişkeninin farklılaşmasının incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin sağlık kaygısı düzeylerinin mesleki kıdem yılı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. İlgili literatür tarandığında sağlık kaygısı ile öğretmenlerin mesleki kıdem yılının farklılaşmasının incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yıllarına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Ancak Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin duygusal tükenme ve kişisel başarı alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Erkek öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinin kadın öğretmenlerin duygusal tükenme düzeylerinden daha yüksek, kişisel başarı düzeylerinin kadın öğretmenlerin kişisel başarı düzeylerinden daha düşük olduğu görülmüştür. İlgili literatür tarandığında; Yazar (2021) tarafından market çalışanlarıyla, Ay ve İçen (2021) tarafından sağlık çalışanlarıyla, İçen (2021) tarafından okul psikolojik danışmanlarıyla ve Koçak (2009) tarafından okul yöneticileriyle yapılan çalışmalarda tükenmişliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Öğretmenlerle yapılan farklı çalışmalara bakıldığında bu bulguyu destekler pek çok çalışma göze çarpmaktadır (Bayar, 2021; Çelikkaleli, 2011; Dalgın, 2021; Güneş, 2020). Özülkü (2021) tarafından

yapılan çalışmada sağlık çalışanlarının genel tükenmişlik düzeyi ve duygusal tükenmişlik alt boyutunun kadın öğretmenler lehine farklılaştığı saptanmıştır. Türkili vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada da duygusal tükenmişlik alt boyutunun kadın sağlık çalışanları lehine farklılaştığı saptanmıştır. Alanyazında tükenmişliğin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılan çalışmalar ağırlıktadır. Ancak farklı bulgular elde edilen çalışmalarla da yer almaktadır. Araştırma bulgularının bu yönüyle literatüre uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür. Bekar öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin evli öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerine göre yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin duyarsızlaşma alt boyutu puanlarının da öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bekar öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin evli öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerine göre yüksek olduğu görülmüştür. İlgili literatür tarandığında; Solak (2020) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada tükenmişlik, duyarsızlaşma alt boyutu ve duygusal tükenme alt boyutlarının bekar öğretmenler lehine, kişisel başarı alt boyutunun ise bekar öğretmenler lehine farklılaştığı görülmüştür. Başol ve Altay (2009) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmada da tükenmişlik, duyarsızlaşma alt boyutu ve duygusal tükenme alt boyutlarının evli öğretmenler lehine farklılaştığı görülmüştür. Demirtaş (2020) tarafından rehber öğretmenlerle yapılan çalışmada ise duyarsızlaşma alt boyutunun bekar öğretmenler, kişisel başarı alt boyutunun evli öğretmenler lehine farklılaştığı saptanmıştır. Bu çalışmalar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Ancak alanyazında aksi yönde çalışmalarda yer aldığı görülmüştür. Özülkü (2021) tarafından sağlık çalışanlarıyla, Turan ve Akkaynak (2021) tarafından ise özel eğitim öğretmenlerin tükenmişliklerinin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında evli öğretmenlerin, bekar öğretmenlerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadığı belirlenmiştir. Yazar (2021) tarafından market çalışanlarıyla, Ay ve İçen (2021) ve Saykal (2021) tarafından sağlık çalışanlarıyla, Becet (2019) ve Dalgın (2021) tarafından ise öğretmenlerle yapılan farklı çalışmalarda tükenmişliğin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Görüldüğü üzere literatürde araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar yer alsa da farklı bulgular elde edilen çalışmalar da yer almaktadır.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Alanyazındaki ilgili çalışmalara bakıldığında; Solak (2020) tarafından öğretmenlerin tükenmişlikleri ile özşefkat düzeylerinin ilişkisinin incelendiği çalışmada öğretmenlerin

tükenmişliklerinin yaşa göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Alanyazındaki pek çok çalışmada aynı bulguya rastlanmıştır (Ay & İçen, 2021; Becet, 2019; Dalgın, 2021; İçen, 2021; Özülkü, 2021). Turan ve Akkaynak (2021) tarafından özel gereksinimli öğrencilerle çalışan öğretmenlerle yapılan çalışmada 35 yaş ve üzeri öğretmenlerin tükenmişliklerinin daha genç yaştaki öğretmenlerden yüksek olduğu saptanmıştır. Koçak (2009) tarafından okul yöneticileriyle yapılan çalışmada ise 20-40 yaş aralığındaki yöneticilerin, daha büyük yaş grubundaki yöneticilerden daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır. İstisnai çalışmalar olsa da ilgili literatürün araştırma bulgularıyla uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. İlgili literatür tarandığında; Turan ve Akkaynak (2021) tarafından özel eğitim öğretmenleriyle, Gönüldaş (2017) tarafından ise özel eğitim öğretmenleri ve öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmalarda öğretmenlerin tükenmişliklerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Öğretmenlerin tükenmişliklerinin farklı değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği benzer çalışmalarda bu bulguyu destekler şekildedir (Solak, 2020; Becet, 2019). Yazar (2021) tarafından market çalışanları ile yürütülen çalışmada da aynı bulguya rastlanmıştır. Ancak alanyazında farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar da yer almaktadır. Oruç (2021) tarafından salgın sürecinde sağlık personellerinin tükenmişliklerinin incelendiği çalışmada lise mezunu sağlık personellerinin ön lisans ve üstü sağlık personellerine göre daha yüksek düzeyde tükenmişlik yaşadıkları saptanmıştır. Turan (2021) tarafından okulöncesi kademedeki çalışan özel eğitim öğretmenleri ile yapılan çalışmada ön lisans mezunu öğretmenlerin duyarsızlaşma alt boyutu düzeyinin lisans mezunu öğretmenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatürdeki çalışmaların çoğunluğunun araştırma bulgularıyla örtüştüğü, bu yönüyle araştırma bulgularının alanyazınla uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin branş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin duyarsızlaşma boyutu puanlarında ise anlamlı şekilde farklılık görülmüştür. Lise branş öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeylerinin sınıf öğretmenlerinin duyarsızlaşma düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür tarandığında; tükenmişliğin öğretmenlerin branşına göre farklılaşmasını inceleyen az sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Yılmaz (2017) tarafından öğretmen adaylarının tükenmişliklerinin incelendiği çalışmada tükenmişliğin öğretmen adaylarının branşlarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Gönüldaş (2017) tarafından öğretmenlerin tükenmişliklerinin

incelendiği çalışmada müzik, resim ve okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişliklerinin özel eğitim öğretmenlerinden yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde az sayıda çalışma olsa da araştırma bulgularının alanyazınla uyumlu olduğu görülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin mesleki kıdem yılı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Maslach Tükenmişlik Ölçeği'nin duyarsızlaşma boyutu puanlarında ise anlamlı şekilde farklılık görülmüştür. 1-5 yıl ile 5-10 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinin 10-15 yıl ile 20 yıl ve üzeri öğretmenlerin duyarsızlaşma düzeylerinden yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde; tükenmişliğin öğretmenlerin mesleki kıdem yıllarına göre farklılaşmasının incelendiği az sayıda olduğu görülmektedir. Gönüldaş (2017) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin mesleki kıdemleri ile tükenmişlikleri arasında farklılaşma saptanmamıştır. Solak (2020) tarafından yapılan çalışmada duygusal tükenme alt boyutunun öğretmenlerin kıdem yıllarına göre farklılaştığı, 0-10 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlerin, 21-30 yıl arası kıdeme sahip öğretmenlere göre daha yüksek düzeyde duygusal tükenme yaşadıkları saptanmıştır. Güneş (2020) tarafından yapılan çalışmada da 1-10 yıl arası mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin, 21-30 yıl arası mesleki kıdeme sahip öğretmenlere göre, 11-20 yıl arası mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin de 21-30 yıl arası mesleki kıdeme sahip öğretmenlere göre tükenmişliklerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Görüldüğü üzere alanyazında farklı çalışmalarda farklı bulguların olduğu görülmektedir.

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, branş ve mesleki kıdem yıllarına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Alanyazındaki ilgili çalışmalara bakıldığında; Arı (2021) tarafından pandemi sürecinde evli bireylerle yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Çayır (2018) tarafından hekimlerle, Yazar (2021) tarafından market çalışanlarıyla, Kılınç (2013) tarafından ise ilköğretim kademesinde görev yapan öğretmenlerle yapılan çalışmalarda da aynı sonuçlar bulunmuştur. Literatürde pek çok çalışmanın bu bulguyu destekler nitelikte olduğu görülmektedir (Ersezgin, 2018; Gürocak, 2020; Parmaksız, 2019; Sönmezer, 2015). Ancak farklı çalışmalarda farklı sonuçların da saptandığı görülmüştür. Tönbul (2020) tarafından yetişkin bireylerle yapılan çalışmada kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyinin erkeklere göre anlamlı düzeyde olumlu olarak farklılaştığı saptanmıştır. Güngörmüş vd. (2015) tarafından hemşirelik bölümü öğrencileriyle

yapılan çalışmada da kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaların aksine Karademir ve Açak (2019) tarafından üniversiteli sporcularla yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılığın erkekler lehine anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Görüldüğü üzere literatürdeki çalışmaların çoğu araştırma bulgularını destekler nitelikte olsa da farklı sonuçlar elde edilen çalışmalar olduğu da görülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Alanyazındaki ilgili çalışmalara bakıldığında; Tönbül (2020) tarafından yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin medeni duruma göre farklılaşmasını inceleyen çalışmada iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunu destekleyecek şekilde Yazar (2021) tarafından market çalışanlarıyla, Sönmezer (2015) ve Nurhat (2017) tarafından öğretmenlerle ve Yılmaz (2017) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmalarda da aynı sonuca ulaşılmıştır. Ancak literatürde farklı bulguların saptandığı çalışmaların da olduğu görülmüştür. Parmaksız (2019) tarafından yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılığın evli bireyler lehine farklılaştığı saptanmıştır. Karakaya (2019) tarafından öğretmenlerle ve Çayır (2018) tarafından hekimlerle yapılan çalışmalarda da evli bireylerin lehine bu bulguyu destekler sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmaların aksine Tekin (2011) tarafından askeri hastanelerde çalışan hemşirelerle yapılan çalışmada bekar hemşirelerin lehine farklılaşma olduğu görülmüştür. Görocak (2020) tarafından yapılan çalışmada ise boşanmış yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarının evli ve bekar yetişkinlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Görüldüğü üzere ilgili literatürdeki çalışmalara bakıldığında çoğunun araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülse de farklı bulguların olduğu çalışmalarla da karşılaşmıştır. Bu yönüyle yapılan araştırmanın ilgili literatür ile uyumlu olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görülmüştür. Alanyazındaki ilgili çalışmalara bakıldığında; Tönbül (2020) tarafından yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşa göre farklılaşmasını inceleyen çalışmada iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunu destekleyecek şekilde Kılınç (2013) tarafından ilköğretim kademesinde görev yapan öğretmenlerle, Nurhat (2017) tarafından özel eğitim öğretmenleriyle, Yılmaz (2017) tarafından öğretmen adaylarıyla, Güngörmüş vd. (2015) tarafından hemşire adaylarıyla, Tekin (2011) tarafından askeri hastanelerde görev yapan hemşirelerle ve Çayır (2018) tarafından hekimlerle yaptıkları

Çalışmalarda aynı sonuca ulaşılmıştır. Gürocak (2020) tarafından pandemi döneminde yetişkinlerle yürütölen çalışmada ise psikolojik dayanıklılığın yaşa göre farklılaştığı, 34 yaş ve altı bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının 35-54 yaş grubu bireylere göre daha yüksek olduğunu saptamıştır. Karademir ve Açak (2019) tarafından üniversiteli sporcularla yapılan çalışmada da anlamlı bir farklılaşma saptanmış, 22-24 yaş grubu katılımcıların 21 yaş ve aşğısı katılımcılara göre olumlu anlamda farklılaştığı görölmüştür. İlgili alanyazındaki çalışmalara bakıldığında çoğunluğunun araştırma bulgularıyla paralellik gösterdiği, bu yönüyle araştırma bulgularının literatüre uyumlu olduğı düşünölmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeyi değışkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediğı görölmüştür. Alanyazındaki ilgili çalışmalara bakıldığında; Tönböl (2020) tarafından yetişkin bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim düzeylerine göre farklılaşmasını inceleyen çalışmada iki değışken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bunu destekleyecek şekilde Gürocak (2020) ve Parmaksız (2019) tarafından salgın sırasında yetişkinlerle, Sönmezer (2015) ve Karakaya (2019) tarafından öğretmenlerle ve Arı (2021) tarafından pandemi sürecinde çalışan evli bireylerle yapılan çalışmalarda da aynı sonuca ulaşılmıştır. Yazar (2021) tarafından pandemi döneminde market çalışanlarıyla yürütölen çalışmada ise anlamlı bir farklılaşma saptanmış, lisans/lisansüstü mezunlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortaöğretim ve altı mezunlarına göre daha yüksek olduğı görölmüştür. Tekin (2011) tarafından askeri hastanede görev yapan hemşirelerle yapılan çalışmada sağıık meslek lisesi mezunu hemşireler hariç eğitim düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığında arttığı saptanmıştır. İlgili alanyazına bakıldığında çoğunluğunun araştırma bulgularıyla uyumlu olduğı görölmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin branş değışkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediğı görölmüştür. Alanyazındaki ilgili çalışmalara bakıldığında; Kılınç (2013) tarafından ve Karakaya (2019) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmalarda öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının branşa göre farklılaşmadığı görölmüştür. Buna karşın Sönmezer (2015) tarafından yapılan çalışmada özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından olan sosyal kaynaklar algısı puanlarının diğere branş öğretmenlerine göre daha düşük olduğı saptanmıştır. Yılmaz (2017) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan çalışmada ise okulöncesi öğretmen adaylarının diğere branşlardaki öğretmen adaylarına göre olumlu olarak farklılaştığı saptanmıştır. Farklı çalışmalarda farklı bulgular olduğı görölmektedir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin mesleki kıdem yılı değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği görölmüştür. Alanyazındaki ilgili çalışmalara bakıldığında; Kılınç (2013), Nurhat (2017) ve Karakaya (2019) tarafından öğretmenlerle yapılan çalışmalarda öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin mesleki kıdem yıllarına göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Araştırma bulgularının alanyazındaki çalışmalarla uyumlu olduğu görölmektedir.



Öneriler

1. Yapılan araştırmanın örneklemini Erzurum il merkezinde farklı okul, kademe ve branşlarda görev yapan öğretmenler oluşturmuştur. Çalışma sonucu elde edilen bulguların genellenebilirliğinin artırılması ve daha anlamlı istatistiki veriler elde edilmesi adına ülke geneli, daha yüksek katılımlı çalışmalar yapılabilir.

2. Eğitim sistemimizin yürütücüleri olan öğretmenlerin kişisel olarak yaşadıkları kaygı, öğrenciler ve veliler ile birlikte dolaylı olarak tüm topluma yansiyacaktır. Normalleşme sürecinin en önemli basamaklarından olan okullarda öncelikle öğretmenlerin yaşadıkları sağlık kaygısının azaltılması ve bu kaygıyla başa çıkabilecekleri çalışmalarla desteklenmeleri çok önemlidir. Bu yolla öğretmenler, salgın sürecinin yıkıcı etkilerine karşı öğrencilerini destekleyebilir, bu yönde çalışmalar yürütebilirler.

3. Yapılan araştırma ile öğretmenlerin salgın sürecinde yaşadıkları sağlık kaygısı düzeyleriyle tükenmişlik düzeylerinin ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Dolayısıyla öğretmenlerin sağlık kaygıları ile başa çıkmaları amacıyla yürütülecek çalışmalara tükenmişlik düzeylerini azaltmaya yönelik çalışmalar da eklenmesi faydalı olabilir.

4. Yapılan araştırma ile öğretmenlerin salgın sürecinde yaşadıkları sağlık kaygısı düzeyleriyle psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur. Dolayısıyla öğretmenlerin sağlık kaygıları ile başa çıkmaları amacıyla yürütülecek çalışmalara psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmaya yönelik çalışmalar da eklenmesi faydalı olabilir.

5. Yapılan araştırma öğretmenlerin Covid-19 pandemisi sürecinde sağlık kaygılarını, psikolojik dayanıklılıklarını ve tükenmişlik düzeylerini sadece nicel olarak incelemiştir. Öğretmenlerin bu zorlayıcı süreçte sağlık kaygısı, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişliklerini nitel ve karma araştırma yöntemleriyle de inceleyen çalışmalar yapılarak alanyazına katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akdaş-Gürocak, A. (2020). *Türkiye’de covid-19 salgını sırasında yetişkinlerin kaygı düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının şema özellikleri açısından incelenmesi* (Tez No. 659353) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akyürek, M. İ. (2020). Öğretmenlerde Tükenmişlik. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37), 35-47.
- Alberts, N. M., Hadjistavropoulos, H. D., Jones, S. L., & Sharpe, D. (2013). The short health anxiety inventory: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(2013), 68-78. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.10.009>
- Alioğulları, A. (2021). *Covid-19 virüs salgını sırasında yetişkin bireylerde sağlık anksiyetesi, ölüm anksiyetesinin yaş ve cinsiyete göre incelenmesi* (Tez No. 669601) [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Alpay, A., & Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 26-44.
- Alper-Ay, F., & İçen, B. (2021). Türkiye’de Covid-19 pandemisinin 3.pik döneminde sağlık çalışanlarının Covid-19 kaygısı ve tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 14(80), 1-14.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2014). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal el kitabı*. (E. Köroğlu, Çev. Ed.). Hekimler. (Çalışmanın orijinali 2013’te yayımlanmıştır)
- Anagnostopoulos, F., & Botse, T. (2016). Exploring the role of neuroticism and insecure attachment in health anxiety, safety-seeking behavior engagement, and medical services utilization: A study based on an extended interpersonal model of health anxiety. *Sage Open*, 6(2), 1-13. <https://doi.org/10.1177/2158244016653641>
- Arı, G. (2021). *Covid 19 salgını sürecinde evden çalışan ve iş yerlerinde çalışan evli bireylerde dayanıklılık, evlilik uyumu ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 693580) [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Artan, T., Atak, I., Karaman, M., & Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgınında sosyodemografik özellikler, psikolojik sağlamlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 15(6), 79-94. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.43882>
- Aslan, H., & Çeçen, A. R. (2007). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre mizah tarzlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 1-14.
- Aslan, Ş., & Özata, M. (2008). Duygusal zeka ve tükenmişlik arasındaki ilişkilerin araştırılması: sağlık çalışanları örneği. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 30(1), 77-97.
- Asmundson, G. J. G., Abramowitz, J. S., Richter, A. A., & Whedon, M. (2010). Health anxiety: Current perspectives and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 12(1), 306–312. <http://doi.org/10.1007/s11920-010-0123-9>
- Aydemir, Ö., Kırkpınar, İ., Satı, T., Uykur, B., & Cengiz, C. (2013). Sağlık anksiyetesi ölçeğinin Türkçe için güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(4), 325-331. <https://doi.org/10.4274/npa.y6383>

- Aydın, S. (2021). *Covid-19 salgını sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerine göre incelenmesi* (Tez No. 706512) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bakıcı, O. (2021). *Uşak ilinde ilk ve ortaöğretimde görev yapan öğretmenlerin korona virüs anksiyetesi, sağlık anksiyetesi ve kendi aile hekimleri hakkındaki görüşlerinin incelenmesi* (Tez No. 703133) [Yüksek lisans tezi, Celal Bayar Üniversitesi-Manisa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Basım, H. N., & Çetin F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Başol, G., & Altay, M. (2009). Eğitim yöneticisi ve öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 15(58), 191-216.
- Bayar, M. (2021). *İngilizce öğretmenlerinin Covid-19 salgını süresince eğitim bilişim ağında yaptıkları canlı derslerdeki mesleki tükenmişlik deneyimlerinin incelenmesi* (Tez No. 681712) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baykal, E. (2020). Covid-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyumu ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 68-80.
- Baykan, Z., Çetinkaya, F., Naçar, M., Kaya, A., & Işıldak, M. Ü. (2014). Aile hekimlerinin tükenmişlik durumları ile ilişkili faktörler. *Türk Aile Hekimleri Dergisi*, 18(3) 122-133. <https://doi.org/10.15511/tahd.14.03122>
- Becet, A. (2019). *Öğretmenlerde tükenmişlik sendromu ve sigara içme arzusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 583919) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Birimoğlu-Okuyan, C., Karasu, F., & Polat, F. (2020). Covid-19'un hemşirelik öğrencilerinin sağlık kaygısı düzeyleri üzerine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2020), 45-52.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.2.349>
- Bonanno, G. A., Ho, S. M. Y., Chan, J. C. K., Kwong, R. S. Y., Cheung, C. K. Y., Wong, C. P. Y., & Wong, V. C. W. (2008). Hong Kong'daki SARS salgını sırasında hastanede yatan hayatta kalanlar arasında psikolojik dayanıklılık ve işlev bozukluğu: gizli bir sınıf yaklaşımı. *Sağlık Psikolojisi Dergisi*, 27(5), 569-667. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.5.659>
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 15(6), 247-257. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>
- Budak, G., & Sürgevil, O. (2005). Tükenmişlik ve tükenmişliği etkileyen örgütsel faktörlerin analizine ilişkin akademik personel üzerinde bir uygulama. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32(2), 95-108.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri (17. baskı)*. Pegem Akademi.
- Cherniss, C. (1988). Observed supervisory behavior and teacher burnout in special education. *Exceptional Children*, 54(5), 449-454.
- Civek, B. (2021). *Covid-19 pandemi döneminde sağlık sektörü ve eğitim sektörü çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Tez No. 701783) [Yüksek

lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Çam, M. O. (1995). Tükenmişlik (1. baskı) Saray Medikal.

Çavuşoğlu, S., & Yalçın, M. (2018). Banka çalışanlarının kişilik özelliklerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 49-76. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.439420>

Çayır, H. (2018). *Hekimlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaşmasında bazı demografik değişkenlerin aracılık rolü üzerine bir araştırma: İzmir ili Tire ilçesi örneği* (Tez No. 534789) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>

Çelik, R., & Karaçadır, V. (2019). Üniversite öğrencilerinin sağlık kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 225-238.

Çelikkaleli, Ö. (2011). Yetişkin eğitimcisi öğretmenlerin tükenmişlik ve mesleki yetkinliklerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 3(4), 38-53.

Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.

Çetinay-Aydın, P. (2017). Kaygı ve endişe. *Türkiye Klinikleri Dergisi* 10(4), 228-236.

Dalgın, M. (2020). *Okul öncesi öğretmenlerinin bilişsel esneklik ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 694875) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Bolu]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Deale, A. (2007). Psychopathology and treatment of severe health anxiety. *Psychiatry Journal*, 6(6), 240-246. <https://doi.org/10.1016/j.mppsy.2007.03.005>

Demir, F., & Özdaş, F. (2020). Covid-19 sürecindeki uzaktan eğitime ilişkin öğretmen görüşlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim* 49(1), 273-292. <https://10.37669/milliegitim.775620>

Demir, V. (2018). Sanatla terapi programının bireylerin kaygı, sosyal kaygı ve sağlık kaygısı düzeyleri üzerine etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 223-234.

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Tez No. 265337) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Demirtaş, H. (2020). *Rehber öğretmenlerde tükenmişlik düzeyinin demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 643931) [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Dinç, G. (2018). Özel eğitim kurumlarında çalışan özel eğitim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi (Tez no. 524807) [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.

Dorman, J. (2003). Testing a model for teacher burnout. *Australian Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 35-47.

- Dündar, Ü. (2016). *Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Gaziosmanpaşa ilçesi örneği* (Tez No. 429708) [Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- Ekiz, T., İlman, E., & Dönmez, E. (2020). Bireylerin sağlık anksiyetesi düzeyleri ile Covid-19 salgını kontrol algısının karşılaştırılması. *Uluslararası Sağlık Yönetimi ve Stratejileri Araştırma Dergisi*, 6(1), 139-154.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve hemşirelerde tükenmişlik ve maslach tükenmişlik ölçeğin uyarlanması. R, Bayraktar & İ, Dağ (Ed.), VII. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları El Kitabı* içinde (ss. 143-154). Türk Psikologlar Derneği.
- Ersezgin, R. (2018). *Algılanan iş stresi ile tükenmişlik düzeyi ve ruh sağlığı profilinin ilişkisi: psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma stilleri ve öz-duyarlılığın aracı rolü* (Tez No. 489143) [Yüksek lisans tezi, Katip Çelebi Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Fergus, T. A. (2014). Health-related dysfunctional beliefs and health anxiety: Further evidence of cognitive specificity. *Journal of Clinical Psychology*, 70(3), 248-259.
- Freudenberger, N. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment. *International Journal Of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., Bilden, U., Olsen, J. A., Peterson, G., & Elhai, J. D. (2015). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(1), 65-76.
- Ganiyusufoğlu, A. (2011). *Örgütlerde mesleki tükenmişlik ve Selçuk Üniversitesi örneği* (Tez No. 274187) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(1), 416-430.
- Gençdoğan B., & Gülbahçe, A. (2020). Pandemi döneminde çocuklar ve ergenlerde gözlenen uyku değişikliklerinin incelenmesi. B. Gençdoğan (Ed.), *Pandemi Döneminde Çocuk ve Ergen Psikolojisi* içinde (1. baskı, ss. 25-32). Türkiye Klinikleri.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güler, K., & Yöndem, K. (2021). Covid-19 sürecinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(119), 134-151. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.51908>
- Gündüz, B., Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2012). Üniversite öğrencilerinin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 38-55.
- Güneş, A. M. (2020). Özel ve resmi okullarda görev yapan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve sınıf yönetim becerileri arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 51(1), 290-311. <https://doi.org/10.21764/mauefd.752974>

- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi* 6(1), 9-14. <https://doi.org/10.5505/phd.2015.80299>
- Hadjistavropoulos, H. D., Janzen, J. A., Kehler, M. D., Leclerc, J. A., Sharpe, D., & Bourgault-Fagnou, M. D. (2012). Core cognitions related to health anxiety in self-reported medical and non-medical samples. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(1), 167-178.
- Hall, H. (2020). The effect of the Covid-19 pandemic on healthcare workers mental health. *Journal of the American Academy of PAs* 33(7), 45-48.
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive anxiety response. *Anxiety Stress and Coping*, 16(1), 167-184. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382971>
- Hıdır, N. (2019). Öğretmenlerin evlilik uyumları ve tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi (Tez No. 600618) [Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi-Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hogan, B. (2010). Coping with health anxiety. *Improving Access to Psychological Therapies*, 1, 4-5.
- Izgar, H. (2000). Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri (burnout) nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi (Orta Anadolu örneği) (Tez No. 93924) [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2015). *Kişilik kuramları* (10. baskı). Pegem Akademi.
- Karaçadır, V. (2017). Üniversite öğrencilerinin sağlık kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik bir çalışma: Isparta ili örneği (Tez No. 488987) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi-Isparta]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karadayı, Ö. (2020). Ortoreksiya ve bozuk yeme tutumlarının beden imgesi, sağlık kaygısı ve obsesif inançlarla ilişkisinin incelenmesi (Tez No. 630141) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karademir, T., & Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.566577>
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(1), 129-142.
- Karakaya, Y. (2019). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 579779) [Yüksek lisans tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi-Erzincan]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karaoğlu, N., Karaoğlu, B., & Yardımcı, H. (2020). Sosyoloji ve tıp öğrencilerinin sağlık algısı ve sağlık kaygısı düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Medical Journal*, 3(1), 615-628. <https://doi.org/10.5505/amj.2020.43660>
- Karapıçak, Ö. K., Aktaş, K., & Aslan, S. (2012). Panik bozukluğunda sağlık kaygısı envanteri (haftalık kısa form) Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 41-48.
- Karapıçak, Ö. K., Arslan, S., Utku, Ç. (2012). Panik bozukluğu, somatizasyon bozukluğu ve hipokondriaziste sağlık kaygısı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 43-51.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi* (31.baskı). Nobel.

- Kaya, Ç., & Altinkurt, Y. (2018). Öğretmenlerin psikolojik sermayeleri ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik ve yapısal güçlendirmenin rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 43(193), 63-78. <https://doi.org/10.5505/phd.2015.8029910.15390/EB.2018.6961>
- Kılınç, A. Ç. (2013). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 3(1), 70-79.
- Kımtır, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi [Özel Sayı]. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 574-605. <https://doi.org/10.21733/ibad.805481>
- Kıraç, R., & Öztürk, Y. E. (2020). Halkın sağlık okuryazarlık düzeyi ile sağlık kaygısı arasındaki ilişki. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 23(2), 214-243.
- Kıran, S. (2020). *Sağlık anksiyetesini yordayan bilişsel ve üstbilişsel faktörler* (Tez No. 635981) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Koçak, R. (2009). Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 65-83.
- Macdonald, G. & Kingsbury, R. (2006). Does physical pain augment anxious attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(2), 291– 304. <https://doi.org/10.1177/0265407506062481>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burn out*. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(1), 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Schwab, R. (1986). *Maslach burnout inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto:Consulting Psychologists Press.
- Melli, G., Carraresi, C., Poli, A., & Bailey, R. (2016). The Role of Metacognitive Beliefs in Health Anxiety. *Personality and Individual Differences*, 89(1), 80-85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.006>
- Nurhat, T. (2017). *Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 468376) [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Oruç, S. [Serap]. (2007). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Adana ili örneği)* (Tez no. 220610) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Oruç, S. [Serkan]. (2021). *Sağlık personelinde pandemi sürecinde oluşan anksiyete durumu ve tükenmişlik sendromunun incelenmesi* (Tez No. 712241) [Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi-Lefkoşa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Örücü, E., Hasırcı, I., & Ergenler, E. (2022). Covid-19 pandemi döneminde öğretmenlerin örgütsel yabancılaşma eğilimleri ile tükenmişlik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Covid-19 özel sayısı]. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 23, 153-175.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması* (Tez No. 204978) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Özkan, F. F. (2021). *18-64 yaş arası genç erişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve sağlık anksiyetesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Tez No. 663440) [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özülkü, E. (2021). *Covid-19 salgını nedeniyle sağlık çalışanlarında görülen tükenmişlik, depresyon ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin incelenmesi* (Tez No. 693491) [Yüksek lisans tezi, Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Parmaksız, İ. (2019). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48(1), 285-302. <https://doi.org/10.9779/pauefd.576186>
- Peker, R. (2002). İlköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerine etki eden bazı faktörler. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 305-318.
- Pines, A. M., & Nunes, R. (2003). The relationship between career and couple burnout: Implications for career and couple counseling. *Journal of Employment Counseling*, 40(2), 50-64.
- Rachman, S. (2012). Health anxiety disorders: A cognitive construal. *Behaviour Research and Therapy*, 50(1), 502-512.
- Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19 Bilgilendirme Sayfası. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66301/covid-19-rehberi.html>
- Salkovskis, P. M., Rimes, K. A., Warwick, H. M., & Clark, D. M. (2002). The health anxiety inventory: development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological Medicine*, 32(1), 843-853. <https://doi.org/10.4274/npa.y6383>
- Salkovskis, P. M., & Warwick, H. M. C. (1986). Morbid preoccupations, health anxiety and reassurance: A cognitive behavioural approach to hypochondriasis. *Behaviour Research and Therapy*, 24(5), 597-602. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(86\)90041-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(86)90041-0)
- Sarı, A. (2021). *Covid 19 hakkındaki inançların sağlık anksiyetesi ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 660824) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Saruhan, U. (2019). *Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve iş yaşamında yalnızlık düzeylerinin ilişkisi* (Tez No. 553713) [Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi-Tokat]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Saykal, S. G. (2021). *Covid-19 pandemisi sürecinde bir pandemi hastanesinde çalışan sağlık çalışanlarının anksiyete ve tükenmişlik düzeyleri* (Tez No. 671715) [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H., & Avcı-Yücel, Ü. (2014). Öğretmenlerde tükenmişlik: Tükenmişliğin göstergeleri ve bu göstergelerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 348-364. <https://doi.org/10.15390/EB.2014.2515>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.

- Solak, D. C. (2020). *Okullarda farklı kademelerde çalışan öğretmenlerin tükenmişlik ve öz-şefkat düzeyinin incelenmesi* (Tez No. 635885) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 418051) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi-Kayseri]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sunderland, M., Newby, J. M., & Andrews, G. (2013). Health anxiety in Australia: prevalence, comorbidity, disability and service use. *The British Journal of Psychiatry*, 202(1), 56-61.
- Şahin, D. (2021). *Coronavirus salgınında uzaktan eğitim yapan sınıf öğretmenlerinin yüz yüze eğitime geçiş sürecinde Covid-19 korkusu, psikolojik sağlamlıkları ve mesleki tükenmişlikleri* (Tez No. 701761) [Yüksek lisans tezi, Ayvansaray Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şeker, M. (2019). *Avukatlarda tükenmişlik (Burnout) sendromu: Sivas ili merkez ilçe örneği* (Tez no. 583723) [Yüksek lisans tezi, Cumhuriyet Üniversitesi-Sivas]. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi.
- Şıklar, E., & Tunalı, D. (2012). Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir örneği. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(1), 75-84.
- Şimşekoğlu, N. (2013). *Düzce üniversitesi araştırma ve uygulama hastanesi'nde görevli hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık kaygısı düzeyleri* (Tez No. 412756) [Yüksek lisans tezi, Düzce Üniversitesi-Düzce]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tekin, A. (2021). Tarihten günümüze epidemiler, pandemiler ve ekonomik sonuçları. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 40(1), 330-355.
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi* (Tez No. 301216) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli* (Tez No. 159406) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Turan, H. (2021). *Covid-19 sürecinde okul öncesi dönemindeki özel gereksinimli çocuklar ile çalışan öğretmenlerin sağlık anksiyetelerinin tükenmişlik düzeyleri üzerindeki etkisi* (Tez No. 698926) [Yüksek lisans tezi, Aydın Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Turan, H., & Akkaynak, M. (2021). Covid-19 pandemisinde özel gereksinimli çocuklar ile çalışan öğretmenlerde sağlık anksiyetesinin tükenmişlik üzerindeki etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 8(2), 577-588. <https://doi.org/10.46868/atdd.94>
- Türk Dil Kurumu, (2022 Mart 21). *Kaygı ne demek TDK Sözlük anlamı*. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=kaygi>
- Türk Dil Kurumu, (2022, Nisan 10). *Tükenmişlik ne demek TDK Sözlük anlamı*. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=tukenmislik>
- Türkili, S., Aslan, E., & Acar, Ş. (2022). Türkiye'de sağlık çalışanları arasında koronavirüs salgını nedeniyle yaşanan zorluklar, kaygı, depresyon ve tükenmişlik sendromunun

- incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(1), 74-87. <https://doi.org/10.26559/mersinsbd.949616>
- Ünal, G. (2021). *Sağlık çalışanlarının psikolojik sağlamlıkları, Covid-19 korkuları ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 702613) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ünalın, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı, sağlık kaygısı, ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler* (Tez No. 351821) [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Barsky, A. J., & Ahern, D. K. (2006). Mapping the road from childhood trauma to adult somatization: The role of attachment. *Psychosomatic Medicine*, 68(1), 129-135. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000195834.37094.a4>
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Tez No. 330260) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yavaş-Çelik, M. (2021). Üniversite sınavına hazırlanan gençlerin Covid-19 korkusunun öğrencilerin tükenmişlik ve anksiyetelerine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(1), 19-28. <https://doi.org/10.52976/vansaglik.760062>
- Yazar, K. (2021). *Covid-19 salgını döneminde market çalışanlarının psikolojik sıkıntı, psikolojik dayanıklılık, tükenmişlik düzeyleri, stresle baş etme ve kişilik özelliklerinin incelenmesi* (Tez No. 712227) [Yüksek lisans tezi, Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi-Lefkoşa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yılmaz, Ö., & Dirik, G. (2020). Yetişkinlerde sağlık kaygısı ile ilişkili değişkenlerin bişisel davranışçı model kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(15), 21-36. <https://doi.org/10.31828/tpd1300443320181011m000014>
- Yılmaz, F. (2017). *Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygısına bağlı olarak tükenmişlik düzeyi ve psikolojik dayanıklılıkları* (Tez No. 460705) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yorulmaz, E., & Dirik, G. (2018). Sağlık kaygısı ile ilişkili faktörler: Sağlık kaygısında bağlanmanın rolü var mıdır. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 443-459. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.347861>
- Williams, P. G. (2004). The psychopathology of self-assessed health: a cognitive approach to health anxiety and hypochondriasis. *Cognitive Therapy and Research*, 28(1), 629-644.

EKLER

Ek-1 Valilik Uygulama İzni



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-36648235-605.01-24425565
Konu : Araştırma ve Uygulama izni

20/04/2021

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi: a) Atatürk Üniversitesi Rektörlüğünün 06.04.2021 tarihli ve E. 2100099845 sayılı yazısı.
b) Atatürk Üniversitesi Rektörlüğünün 08.04.2021 tarihli ve E.21000102179 sayılı yazısı.
c) Aşkale Kaymaklığı (İlçe MEM)'nin 08.03.2021 tarihli ve E.2100072048 sayılı yazısı.

İlgi yazılar gereği; 1) Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Burak DEMİRBAŞ'ın Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'ın danışmanlığında; "Covid-19 Pandemisi Sürecinde Öğretmenlerin Sağlık Kaygısına Bağlı Tükenmişlikleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları" konulu uygulama çalışması,

2) Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Sosyal Bilgiler Eğitimi Bilim Dalı Doktora Öğrencisi Sinan AKDAĞ'ın Prof. Dr. Ufuk ŞİMŞEK'in danışmanlığında; "Sosyal Bilgiler Dersinde Eğitici Çizgi Roman Kullanımının İştih Engelli Öğrencilerin Bilişsel ve Duyuşsal Becerilerine Etkisinin İncelenmesi" konulu uygulama çalışması,

3) Aşkale İlçesine bağlı Ortabahçe İlkokulunda Sınıf Öğretmeni olarak görev yapan Muhammet Batuhan PARLAR'ın; "Mahalli Kahramanların İlkokul 4.Sınıf Sosyal Bilgiler Dersinde Tanıtılması" konulu araştırma ve uygulama çalışması için izin talebinde bulunulmuştur.

İlgi yazı ve ekleri, Bakanlığımızın 21.01.2020 tarihli ve E.1563890 (2020/2) sayılı genelgesi çerçevesinde Komisyonumuzca incelenmiş olup; "Araştırmaların, Eğitim Öğretim Faaliyetlerini Aksatmayacak Şekilde, gönüllülük esasıyla ve varsa veli onay belgesinin onaylatılması" ve komisyon kararlarında belirtilen veri toplama araçlarının kullanılarak isimleri belirtilen okullarda uygulama ve anket çalışmasının yapılması, yapılan çalışmalarının sonuçlarının birer örneğinin Müdürlüğümüz, Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü (AR-GE Birimi)'ne gönderilmesi ve çalışmaların bir eğitim öğretim yılını kapsayacak şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Salih KAYGUSUZ
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Uğur KÖROĞLU
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgi Yazılar (3 adet dosya)

(Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.)

Adres : Yönetim Cad. Valilik Binası Kat 4 Yakutiyte ERZURUM

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (442) 234 48 00

E-Posta : arge25@meb.gov.tr

Kep Adresi : meb@ts01.kep.tr

Bilgi için: H.TEMEL

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

İnternet Adresi : erzurummeb@meb.gov.tr

Faks: 4422351032

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden e8f2-e594-3122-b3ba-9c0f kodu ile teyit edilebilir.



Ek-2. Milli Eğitim Bakanlığı Uygulama İzni

FORM:2	
T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü	
ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU	
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Burak DEMİRBAŞ
Kurumu / Üniversitesi	Atatürk Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Erzurum
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi.	Erzurum Merkez İlçelerde (Yakutiye, Palandöken, Aziziye) Görev Yapan Tüm Kademelerdeki Öğretmenler
Araştırmanın konusu	Covid-19 Pandemisi Sürecinde Öğretmenlerin Sağlık Kaygısına Bağlı Tükenmişlikleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları
Üniversite / Kurum onayı	Kurum Onayı
Araştırma / Proje /ödev / Tez önerisi	Tez Önerisi
Veri toplama araçları	Sağlık Anksiyete Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği
Görüş İstenilecek Birim / Birimler.	
Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 2020/2 nolu genelge doğrultusunda yapılan incelemede araştırmanın kabulüne karar verildi.	
Komisyon Kararı	Oybirliği ile Kabulüne
Muhallif Üyenin Adı ve Soyadı	
KOMİSYON	

Ek-3. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz	☐ Kadın	☐ Erkek
2. Medeni Durumunuz	☐ Evli	☐ Bekâr
3. Yaşınız	☐ 20-29	☐ 30-39
	☐ 40-49	☐ 50-59
4. Eğitim Durumunuz	☐ Önlisans/Lisans	
	☐ Lisansüstü	
5. Branşınız	☐ Sınıf Öğretmeni	
	☐ Ortaokul Branş Öğretmeni	
	☐ Lise Branş Öğretmeni	
	☐ Okul Öncesi Öğretmeni	
	☐ Özel Eğitim Öğretmeni	
	☐ Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	
6. Mesleki kıdeminiz	☐ 1-5 yıl	
	☐ 5-10 yıl	
	☐ 10-15 yıl	
	☐ 15-20 yıl	
	☐ 20 yıl ve üzeri	

Ek-4. Sağlık Anksiyetesi Ölçeği

Bu bölümdeki her soru dört farklı ifade içerir. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve son 6 ay içindeki duygularınızı en iyi ifade edenini seçin. Seçtiğiniz cümleyi yanındaki harfi daire içine alacak şekilde işaretleyin, örneğin (a) cümlesinin doğru olduğunu düşünüyorsanız (a)'yı işaretleyin.		
1.	(a)Sağlığımla ilgili endişelenmem. (b)Sağlığımla ilgili nadiren endişelenirim. (c)Sağlığımla ilgili çok sık endişelenirim. (d)Sağlığımla ilgili hemen her zaman endişelenirim.	11. (a) Genellikle ciddi bir hastalığa yakalanma riskimin çok düşük olduğunu düşünürüm. (b) Genellikle ciddi bir hastalığa yakalanma riskimin oldukça düşük olduğunu düşünürüm. (c) Genellikle ciddi bir hastalığa yakalanma riskimin orta derecede olduğunu düşünürüm. (d) Genellikle ciddi bir hastalığa yakalanma riskimin yüksek olduğunu düşünürüm.
2.	(a) Yaşıtlarıma göre daha az ağrı/acı hissedirim. (b) Yaşıtlarım kadar ağrı/acı hissedirim. (c) Yaşıtlarımdan daha fazla ağrı/acı hissedirim. (d) Bedenimde sürekli ağrı/acı hissedirim.	12. (a) Asla ciddi bir hastalığım olduğunu düşünmem. (b) Bazen ciddi bir hastalığım olduğunu düşünürüm. (c) Çoğunlukla ciddi bir hastalığım olduğunu düşünürüm. (d) Genellikle ciddi bir hastalığım olduğunu düşünürüm.
3.	(a)Genellikle vücudumdaki duyum ya da değişikliklerin farkında değilimdir.(b)Bazen vücudumdaki duyum ya da değişikliklerin farkında olurum. (c)Çoğunlukla vücudumdaki duyum ya da değişikliklerin farkındayım. (d)Sürekli vücudumdaki duyum ya da değişikliklerin farkında olurum.	13. (a) Ne olduğu açıklanamayan bir bedensel algı fark edersem başka şeyleri düşünmekte zorlanırım. (b) Ne olduğu açıklanamayan bir bedensel algı fark edersem başka şeyleri düşünmekte bazen zorlanırım. (c) Ne olduğu açıklanamayan bir bedensel algı fark edersem başka şeyleri düşünmekte çoğu zaman zorlanırım. (d) Ne olduğu açıklanamayan bir bedensel algı fark edersem başka şeyleri düşünmekte her zaman zorlanırım.
4.	(a) Hastalıkla ilgili düşüncelere karşı koymak hiçbir zaman sorun olmamıştır. (b) Çoğu kez hastalıkla ilgili düşüncelere karşı koyabilirim. (c) Hastalıkla ilgili düşüncelere karşı koymaya çalışırım ama çoğunlukla yapamam. (d) Hastalıkla ilgili düşünceler o kadar güçlü ki artık onlara hiç karşı koymuyorum.	14. (a)Ailem ve dostlarım sağlığımla yeterince ilgilenmediğini söyler. (b)Ailem ve dostlarım sağlığımla normal düzeyde ilgilediğini söyler. (c)Ailem ve dostlarım sağlığım için fazlaca endişelendiğini söyler. (d)Ailem ve dostlarım hastalık hastası olduğumu söyler.
5.	(a)Genellikle ciddi bir hastalığım olduğu korkusu yoktur. (b)Bazen ciddi bir hastalığım olduğu korkusu vardır. (c) Çoğunlukla ciddi bir hastalığım olduğu korkusu vardır. (d) Her zaman ciddi bir hastalığım olduğu korkusu vardır.	NOT Aşağıdaki soruları yanıtlarken, sizi özellikle rahatsız eden bir hastalığınız (kalp hastalığı, kanser gibi) olsaydı nasıl olurdu diye düşünün. Tabii ki tam olarak nasıl olacağını bilemezsiniz ama genelde kendiniz ve ciddi bir hastalık konusundaki bilgilerinize dayanarak nasıl olacağı konusunda en iyi tahmini yapmaya çalışın.
6.	(a) Kendimi hasta olarak hayal etmem. (b) Nadiren hasta olduğum hayalleri gözümün önüne gelir.(c)Sıklıkla hasta olduğum hayalleri gözümün önüne gelir. (d)Sürekli hasta olduğum hayalleri gözümün önüne gelir.	15. (a) Ciddi bir hastalığım olsaydı da hayatımdaki şeylerden hala oldukça zevk alabilirdim. (b) Ciddi bir hastalığım olsaydı da hayatımdaki şeylerden hala biraz zevk alabilirdim.(c)Ciddi bir hastalığım olsaydı da hayatımdaki şeylerden neredeyse hiç zevk almazdım. (d)Ciddi bir hastalığım olsaydı hayatımdaki şeylerden hiç zevk almazdım.
7.	(a)Sağlığımla ilgili düşünceleri zihnimden uzaklaştırmakta zorluk çekmem. (b)Sağlığımla ilgili düşünceleri zihnimden uzaklaştırmakta bazen zorlanırım.(c)Sağlığımla ilgili düşünceleri zihnimden uzaklaştırmakta çoğunlukla zorlanırım. (d)Hiçbir şey zihnimden sağlığımla ilgili düşünceleri uzaklaştıramaz.	16. (a)Ciddi bir hastalığım olsaydı modern tıbbın beni iyileştirme şansı yüksek olurdu.(b)Ciddi bir hastalığım olsaydı modern tıbbın beni iyileştirme şansı orta düzeyde olurdu. (c) Ciddi bir hastalığım olsaydı modern tıbbın beni iyileştirme şansı çok az olurdu. (d) Ciddi bir hastalığım olsaydı modern tıbbın beni iyileştirme şansı hiç olmazdı.
8.	(a)Doktorum kötü bir şey olmadığını söylerse tamamen rahatlarım.(b)Başlangıçta rahatlarım ama bazen yeniden endişelenirim. (c)Başlangıçta rahatlarım ama mutlaka yeniden endişelenirim. (d)Doktorum kötü bir şey olmadığını söylese de rahatlayamam.	17. (a) Ciddi bir hastalık yaşamımın bazı alanlarını bozardı. (b) Ciddi bir hastalık yaşamımın birçok alanını bozardı. (c)Ciddi bir hastalık yaşamımın neredeyse her alanını bozardı. (d)Ciddi bir hastalık yaşamımı mahvederdi.
9.	(a) Bir hastalık hakkında konuşulduğunda hiçbir zaman kendimde olduğunu düşünmem. (b) Bir hastalık hakkında konuşulduğunda bazen kendimde de olduğunu düşünürüm. (c) Bir hastalık hakkında konuşulduğunda çoğunlukla kendimde de olduğunu düşünürüm. (d) Bir hastalık hakkında konuşulduğunda her zaman kendimde de olduğunu düşünürüm.	18. (a) Ciddi bir hastalığım olsaydı onurum zedelenmiş hissetmezdim. (b) Ciddi bir hastalığım olsaydı onurum biraz zedelenmiş hissederdim. (c)Ciddi bir hastalığım olsaydı onurumu oldukça çok zedelenmiş hissederdim.(d)Ciddi bir hastalığım olsaydı onurumu tamamen kaybetmiş hissederdim.
10.	(a) Vücudumda bir algı ya da değişiklik hissedersen nadiren ne olduğunumerak ederim. (b) Vücudumda bir algı ya da değişiklik hissedersen çoğunlukla ne olduğunumerak ederim. (c) Vücudumda bir algı ya da değişiklik hissedersen her zaman ne olduğunumerak ederim. (d) Vücudumda bir algı ya da değişiklik hissedersen mutlaka ne olduğunubilmek isterim.	

Ek-5. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

	Hiç bir zaman	Çok nadir	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1.Beklenmedik bir olay olduğunda her zaman bir çözüm bulurum	1	2	3	4	5
2. Gelecek için yaptığım planlarının başarılması zordur	1	2	3	4	5
3.Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda en iyi olduğum durumdur	1	2	3	4	5
4.Diğer kişilerle birlikte olmaktan hoşlanıyorum	1	2	3	4	5
5.Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı, benimkinden farklıdır	1	2	3	4	5
6.Kişisel konuları hiç kimseyle tartışmam	1	2	3	4	5
7.Kişisel problemlerimin nasıl çözüleceğini bilirim	1	2	3	4	5
8.Gelecekteki hedeflerimi nasıl başaracağımı bilirim	1	2	3	4	5
9.Yeni bir işe/projeye başladığımda ileriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	1	2	3	4	5
10.Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak önemli değildir	1	2	3	4	5
11.Ailemle birlikteyken kendimi çok mutlu hissedirim	1	2	3	4	5
12.Beni bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	1	2	3	4	5
13.Yeteneklerim olduğuna çok inanırım	1	2	3	4	5
14.Geleceğimin ümit verici olduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5
15.Zamanımı planlama konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
16.Yeni arkadaşlık konusu kolayca yapabildiğim bir şeydir	1	2	3	4	5
17.Ailem birbirinden bağımsızdır	1	2	3	4	5
18.Arkadaşlarımdan arasındaki ilişkiler ,zayıftır	1	2	3	4	5
19.Yargılarıma ve kararlarıma çok fazla güvenmem	1	2	3	4	5
20.Geleceğe dönük amaçlarım belirsizdir	1	2	3	4	5
21.Kurallar ve düzenli alışkanlıklar günlük yaşamımda yoktur	1	2	3	4	5
22.Yeni insanlarla tanışmak benim için zordur	1	2	3	4	5
23.Zor zamanlarda, ailem geleceğe pozitif bakar	1	2	3	4	5
24.Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında, bana hemen haber verilir	1	2	3	4	5
25. Diğerleriyle beraberken kolayca gülerim	1	2	3	4	5
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem birbirini desteklemez biçimde davranır	1	2	3	4	5
27. Arkadaşlarımdan/aile üyelerimden destek alırım	1	2	3	4	5
28.Zor zamanlarda her şeyi umutsuzca gören bir eğilimim vardır	1	2	3	4	5
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için zordur	1	2	3	4	5
30. İhtiyacım olduğunda bana yardım edebilecek kimse yoktur	1	2	3	4	5
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar ile başa çıkmaya çalışırım	1	2	3	4	5
32. Ailemde işleri bağımsız olarak yapmayı severiz	1	2	3	4	5
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri ,yeteneklerimi beğenirler	1	2	3	4	5

Ek-6. Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeği

Bu bölümde işinizle ilgili duygu, düşünce ve tutumlarınızı ifade eden cümlelerden oluşan 22 maddelik bir anket bulunmaktadır. Sizden istenen her ifadeyi hangi sıklıkla yaşadığınızı belirtmenizdir. Sizin o ifade ile ilgili yaşıntınız, hangi basamağa daha uyguna yanındaki kutuya (x) işareti ile işaretleyiniz.		Her Zaman (5)	Çoğu zaman (4)	Bazen (3)	Çok Nadir (2)	Hiçbir Zaman (1)
1	İşimden soğuduğumu hissediyorum.	()	()	()	()	()
2	İş günü sonunda kendimi tükenmiş hissediyorum.	()	()	()	()	()
3	Sabah kalkıp, yeni bir iş gününe başlamak zorunda olduğum zaman, yorgunluk hissediyorum.	()	()	()	()	()
4	Hizmet verdiğim kişilerin, olaylarla ilgili neler hissettiğini çok kolay anlayabiliyorum.	()	()	()	()	()
5	Hizmet verdiğim bazı kişilere karşı soğuk ve ilgisiz davrandığımı hissediyorum.	()	()	()	()	()
6	Gün boyu insanlarla birlikte çalışmak, beni gerçekten geriyor.	()	()	()	()	()
7	Hizmet verdiğim kişilerin sorunlarını çok etkili bir şekilde ele alıyorum.	()	()	()	()	()
8	İşimden dolayı tükendiğimi hissediyorum.	()	()	()	()	()
9	Yaptığım iş ile başkalarının hayatını olumlu etkilediğimi düşünüyorum.	()	()	()	()	()
10	Bu işe girdiğimden beri, insanlara karşı daha duyarsız oldum.	()	()	()	()	()
11	Bu işin, beni duygusal olarak körelttiğinden endişe ediyorum.	()	()	()	()	()
12	Kendimi çok enerjik hissediyorum.	()	()	()	()	()
13	İşimin beni kısıtladığını düşünüyorum.	()	()	()	()	()
14	İş yerinde çok yoğun çalıştığımı düşünüyorum.	()	()	()	()	()
15	Hizmet verdiğim bazı kişilere ne olup ne olmadığı beni gerçekten ilgilendirmiyor.	()	()	()	()	()
16	İnsanlarla doğrudan birlikte çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.	()	()	()	()	()
17	Hizmet verdiğim kişilerle birlikte, kolaylıkla rahat bir ortam oluşturabiliyorum.	()	()	()	()	()
18	Hizmet verdiğim kişilerle yakından ilgilendikten sonra kendimi canlanmış hissederim.	()	()	()	()	()
19	İşimde birçok önemli şey yaptım.	()	()	()	()	()
20	Sabırımın tükendiğini hissediyorum.	()	()	()	()	()
21	İşimde, duygusal sorunlara soğukkanlılıkla yaklaşırım.	()	()	()	()	()
22	Hizmet verdiğim kişilerin, bazı sorunları yüzünden, beni suçladıklarını hissediyorum.	()	()	()	()	()

Ek-7. Ölçek Kullanım İzinleri



Burak Demirbaş

Alıcı: canan.ergin

14 Mayıs Cmt 08:40 (3 gün önce)



Merhaba Canan hocam.

Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Geliştirmiş olduğunuz Maslach Tükenmişlik Düzeyi Ölçeğini Erzurum ilindeki öğretmenlerle yapacağım "Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygısına bağlı tükenmişlikleri ve psikolojik dayanıklılıkları" başlıklı tez çalışmamda kullanmak için izninizi istiyorum.
Şimdiden teşekkür ediyorum. İyi çalışmalar dilerim.

İZİN BELGESİ

14.05.2022

Sayın Burak Demirbaş

Atatürk Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Öğrencisi

Yürüteceğiniz "Covid-19 pandemisi sürecinde öğretmenlerin sağlık kaygısına bağlı tükenmişlikleri ve psikolojik dayanıklılıkları" konulu çalışmanızda, Maslach Tükenmişlik Ölçeğini (MBI) kullanmanızda bir sakınca bulunmamaktadır.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Prof. Dr. Canan Ergin

Özyeğin Üniversitesi

Psikoloji Bölümü

Burak Demirbaş <burakdemirbaspd@gmail.com>
Alıcı: nbasim

13 Mayıs Cum 11:26 (4 gün önce) ☆ ↩ ⋮

Merhaba Nejat hocam,
Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Geliştirmiş olduğunuz "Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık" ölçeğini tez çalışmamda kullanmak için izninizi istiyorum. Şimdiden teşekkür ediyorum. İyi çalışmalar diliyorum.



Nejat Basi

Alıcı: ben

13 Mayıs Cum 12:42 (4 gün önce) ★ ↩

Değerli Burak Demirbaş,
Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.



Burak Demirbaş

13 Mayıs Cum 11:30 (4 gün önce) ☆ ↩ ⋮

Merhaba Ömer hocam,
Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisiyim. Geliştirmiş olduğunuz Sağlık Anksiyetesi Ölçeğini tez çalışmamda kullanmak için izninizi istiyorum. Şimdiden teşekkür ediyorum. İyi çalışmalar diliyorum.



Ömer Aydemir

Alıcı: ben

13 Mayıs Cum 14:11 (4 gün önce) ★ ↩ ⋮

Sayın Burak Demirbaş,
Araştırmamızda Sağlık Anksiyetesi Ölçeğini kullanmanızdan memnuniyet duyarım.
Kolaylıklar diliyorum
Prof. Dr. Ömer Aydemir
Manisa Celal Bayar Üniversitesi



ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
Adı Soyadı: Burak DEMİRBAŞ
Doğum tarihi:
Doğum Yeri:
Medeni Hali:
Uyruğu:
Adres:
Tel:
Faks:
E-mail:
Eğitim
Lise: Ordu Fatsa Anadolu Lisesi
Lisans: Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek lisans: Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans