



**COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE
ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARININ BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK
DÜZEYLERİNE GÖRE İNCELENMESİ**

Saliha AYDIN

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 SALGINI SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARININ BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞEL
ESNEKLİK DÜZEYLERİNE GÖRE İNCELENMESİ**

(Examining the Psychological Resilience of Teachers in the Process of the COVID-19
Outbreak by According to the Intolerance of Uncertainty and Cognitive Flexibility.)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Saliha AYDIN

Danışman: Prof. Başaran GENÇDOĞAN

Erzurum
Ocak, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Saliha AYDIN tarafından hazırlanan “COVID-19 Salgını Sürecinde Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre İncelenmesi ” başlıklı çalışması 12 / 01 / 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:	Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT <i>Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Danışman:	Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır
Jüri Üyesi:	Doç. Dr. Arzu GÜLBAHÇE <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı ıslak imzalıdır

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

Prof. Dr. Adnan KÜÇÜKOĞLU

Enstitü Müdürü

Aslı ıslak imzalıdır

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek lisans Tezi olarak sunduğum “COVID-19 Salgını Sürecinde Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre İncelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

12 / 02 / 2022

Aslı ıslak imzalıdır

Saliha AYDIN

☐ 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.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimin hazırlanmasında akademik ve istatistik bilgilerini benimle paylaşan danışman hocam Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN'a ve bu süreçte beni her zaman destekleyen aileme teşekkür ederim.

Saliha AYDIN



ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

COVID-19 SALGINI SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARININ BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

Saliha AYDIN

Ocak 2022, 74 Sayfa

Amaç: COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmada psikolojik dayanıklılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyinin ilişki durumunun varlığını ve ölçüsünü belirlemek amaçlandığı için, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Araştırma 2020-2021 Eğitim/Öğretim yılı içinde Erzurum ili merkez Aziziye, Palandöken ve Yakutiye ilçelerinde resmi ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapmakta olan 400 öğretmenden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmek için 'Kişisel Bilgi Formu', psikolojik dayanıklılık düzeylerini tespit etmek için 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R', belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini tespit etmek için 'Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği' ve bilişsel esneklik düzeylerini tespit etmek için 'Bilişsel Esneklik Envanteri' kullanılmıştır. Verilerin analizinde, analizinde Sosyal Bilimciler için İstatistik Programı kullanılarak nicel analiz yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Psikolojik dayanıklılık üzerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün negatif ve bilişsel esnekliğin ise pozitif yönlü etkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Araştırma sonuçları; öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyinin öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puanlarının öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin toplam varyansının % 27'sini açıkladığı belirlenmiştir. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve branş değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Sonuç: Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi düşmektedir ve bilişsel esneklik düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. COVID-19 salgını sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını arttırma ve iyileştirmeye yönelik çalışmalarda belirsizliğe tahammül becerisi ve bilişsel esneklik becerisi kazandırmaya yönelik uygulamalar önem kazanması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, COVID-19

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINING THE PSYCHOLOGICAL RESILIENCE OF TEACHERS IN THE PROCESS OF THE COVID-19 OUTBREAK BY ACCORDING TO THE INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND COGNITIVE FLEXIBILITY

Saliha AYDIN

January 2022, 74 Pages

Purpose: It is aimed to examine whether the level of psychological RESILIENCE of teachers during the COVID-19 epidemic process shows a significant difference according to intolerance of uncertainty and cognitive flexibility levels.

Method: Relational screening model, which is one of the general screening models, was used in the research since it was aimed to determine the existence and extent of the relationship status of psychological resilience, intolerance to uncertainty and cognitive flexibility level. The research consists of 400 teachers working in official primary, secondary and high schools in Erzurum province center Aziziye, Palandöken and Yakutiye districts in the 2020-2021 academic year. 'Personal Information Form' to determine the demographic information of the participants, 'Psychological Resilience Scale III-R' to determine the levels of resilience, 'Intolerance to Uncertainty Scale' to determine the levels of intolerance to uncertainty and 'Cognitive Flexibility Inventory' to determine the cognitive flexibility levels used. In the analysis of the data, quantitative analysis methods were used by using the Statistics Program for Social Scientists.

Findings: It has been observed that intolerance to uncertainty has a negative effect on psychological resilience, and cognitive flexibility has a positive effect. Research results show that teachers' intolerance to uncertainty and cognitive flexibility levels significantly explain teachers' psychological resilience. It was determined that intolerance to uncertainty and cognitive flexibility scores explained 27% of the total variance of teachers' resilience levels. It was determined that teachers' psychological resilience, intolerance to uncertainty and cognitive flexibility levels did not differ significantly according to gender, marital status, age, education level and branch variables.

Result: Accordingly, as the level of intolerance to uncertainty increases, the level of resilience decreases, and as the level of cognitive flexibility increases, the level of resilience also increases. During the COVID-19 epidemic, it was concluded that practices aimed at gaining the ability to tolerate uncertainty and cognitive flexibility skills should gain importance in the studies aimed at increasing and improving the psychological resilience of teachers.

Keywords: psychological resilience, intolerance of uncertainty, cognitive flexibility, COVID-19

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırma Problemi	3
Alt Problemler	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	5
Varsayımlar	5
Terim ve Tanımlar.....	5
<i>Psikolojik dayanıklılık</i>	5
<i>Bilişsel esneklik</i>	5
<i>Belirsizliğe tahammülsüzlük</i>	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
Psikolojik Dayanıklılık	6
<i>Psikolojik Dayanıklılık Boyutları</i>	7
Bağlanma Boyutu.....	8
Denetim Boyutu.	8
Meydan Okuma Boyutu.	8
<i>Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler</i>	9
Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar.....	10
Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	12
Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar.....	15

Bilişsel Esneklik.....	16
Bilişsel Esneklik ile İlgili Çalışmalar.....	17
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	20
Yöntem	20
Araştırma Yöntemi.....	20
Çalışma Evren ve Örneklemi	20
Veri Toplama Teknikleri.....	21
<i>Kişisel Bilgi Formu</i>	22
<i>Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R</i>	22
<i>Bilişsel Esneklik Envanteri</i>	22
<i>Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği</i>	23
Süreç/Uygulama.....	23
Veri Analizi.....	23
Geçerlik ve Güvenirlik.....	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	26
Bulgular	26
BEŞİNCİ BÖLÜM	34
Tartışma ve Sonuç	34
Öneriler.....	42
KAYNAKÇA	43
EKLER	56
EK-1. Valilik Uygulama İzni	56
EK-2. Milli Eğitim Bakanlığı Uygulama İzni.....	57
EK-3. Kişisel Bilgi Formu	58
EK-4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R	59
EK-5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	60
EK-6. Bilişsel Esneklik Envanteri	61
EK-7. Ölçek İzni.....	62
ÖZ GEÇMİŞ.....	63

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri</i>	20
Tablo 2. <i>Bilişsel Esneklik Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i>	21
Tablo 3. <i>Değişkenlere İlişkin Çarpıklık- Basıklık Değerleri</i>	24
Tablo 4. <i>Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki</i>	26
Tablo 5. <i>Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları</i>	27
Tablo 6. <i>Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları</i>	28
Tablo 7. <i>Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları</i>	29
Tablo 8. <i>Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları</i>	29
Tablo 9. <i>Öğretmenlerin Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları</i>	31
Tablo 10. <i>Öğretmenlerin Branşlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları</i>	32

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

BTÖ-12: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

TDK: Türk Dil Kurumu



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Sosyal bir varlık olan insan çevresiyle istemli veya istemsiz şekilde iletişim halindedir. İletişim kurulan bu sosyal çevre yaşamın ilk yıllarında yalnızca aile ve aile yakınlarından oluşurken bireyin yaşının ilerlemesiyle birlikte karmaşıklaşmaktadır. Bireylerin sosyalleşmesinde ailesi kadar yaşamlarının büyük bir kısmını geçirdikleri okullar da önemlidir. Toplumsal bir kurum olan okullar bireylerin eğitim ve öğretim faaliyetleri ile birlikte bireyin toplumsal yaşama uyum sağlamasını ve gerekli yaşam becerilerini kazanmasını hedeflemektedir. Bu beceriler eğitim ve öğretim sürecinde öğretmenlerin rehberliğinde kazandırılmaktadır. Eğitim öğretim sürecinin yapıtaşlarından biri olan öğretmenlik mesleği stresin çokça yaşandığı meslekler arasındadır (Aslan & Çeçen, 2007; Baltaş & Baltaş, 2000; Chan, 2003). Stresin yoğun bir şekilde yaşandığı bir meslekte kişinin başarı göstermesi güçtür. Stres ile baş edebilmede yardımcı bir güç olan psikolojik dayanıklılık zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireyin zorlayıcı yaşam olaylarına uyum sağlayabilme ve bu zorluklarla baş edebilme yeteneğidir (Buz & Genç, 2019; Terzi, 2005; Sebuhtekin, 2018). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler olumsuz durumlar ile karşılaştıklarında bu olumsuz durumlardan avantaj sağlama konusunda istekli oldukları gibi çevrelerindeki kişileri etkileme gücünü de sahiptirler (Hanton vd., 2003).

Çin’de 2019 yılında ortaya çıkan tüm dünyayı kısa bir zamanda etkileyen ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak açıklanan Koronavirüs (COVID-19) tüm insanlık üzerinde hem fizyolojik hem de psikolojik bir tehdit oluşturmuştur. Gösterdiği semptomları ateş, öksürük ve nefes darlığı şeklinde sıralanan COVID-19, Türkiye’de ilk kez 11 Mart’ta saptanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020). COVID-19 salgını ile toplumsal ve ekonomik düzen sarsılmış bu durum bireylerde travmatik etkiler yaratmıştır. Salgınla birlikte bireylerde depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, yüksek düzey kaygı ve kronikleşen ağır düzeyde korku gelişimi saptanmıştır (Cai vd., 2020; Huang & Zhao, 2020; Fardin, 2020; Qui vd., 2020). Psikolojik sağlamlığın COVID-19 salgını sırasında fiziksel ve zihinsel sağlığın anahtarı olduğunu ifade eden Kluge (2020a), bu salgın durumunda salgını nasıl yönettiğimizin ve salgına nasıl tepkiler verdiğimiz çok önemli olduğunu ifade etmiştir (Kluge, 2020b). COVID-19 sürecinde verilen tepkiler ne kadar kontrollü olursa kişilerin duyacağı kaygı da o düzeyde azalma gösterecektir. COVID-19 salgının insan sağlığında ağır tahribatlar

oluşturması, çeşitli yasaklamalar ve karantina uygulamalarının varlığı bireylerde kaygı ve depresyon seviyelerinde artışa yol açmaktadır (Fardin, 2020; Qui vd., 2020).

Salgının meydana geliş nedeninin tam olarak belirli olmaması, salgına sebep olan virüse dair detaylı bilgi olmaması, salgını sonlandıracak etkili bir tedavi yönteminin ve aşının kesin sonuç vereceğinin bilinmemesi bireylerde salgının gidişatına dair belirsizlik yaratmaktadır (Duman, 2020; Rubin vd., 2010). Pandemi ile birlikte önlemlerin ne zaman sonlandırılacağına ön görülebilmesi ve eski normal yaşantıya dönülüp dönülemeyeceği konusunda belirgin bir bilginin olmaması sebebiyle belirsizlik durumu yoğunlaşmaktadır (Bao vd., 2020). Doğası gereği bilmek isteyen ve geleceğini garanti altına almak isteyen insan (Grenier vd., 2005) geleceğe yönelik belirgin bilgilerin olmadığı ve gelecekle ilgili tahmin etmenin zor olduğu belirsizlik durumlarından psikolojik olarak olumsuz şekilde etkilenir (Sarıçam vd., 2014). Belirsiz olay ve durumlara karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak negatif reaksiyon gösterme eğilimi belirsizliğe tahammülsüzlük olarak kendini göstermektedir (Buhr & Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaygın anksiyete (Dugas vd., 2001) , obsesif-kompulsif bozukluk (Tolin vd., 2003) ve depresyon (Yook vd., 2010) gibi çeşitli psikolojik sorunlara sebep olduğu belirlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerde koronavirüse yakalanmaya dair aşırı endişeyle ilişkili olan korona fobi riskini arttıran olası bireysel farklılık etkenlerinden biridir (Asmundson & Taylor, 2020). Özellikle salgının seyrinin bilinemezliği, kendimizin veya yakınlarımızın enfekte olma durumuna dair kesin bir bilgiye sahip olmamamız ve gelir düzeyinde yaşanabilecek bir düşüş bireylerin salgından ciddi düzeyde etkilenmesine sebep verecektir (Valle vd., 2020). Bakioğlu vd. (2020) COVID-19 korkusu ile pozitiflik arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük, depresyon, kaygı ve stresin aracı rolünü araştırdıkları çalışmalarında COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirlemişlerdir ve yapılan analiz sonucunda COVID-19 korkusu ile pozitiflik arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracılık rolü olduğunu belirlemişlerdir.

Stres yaratan durumlarda zorundalık hissetmeyen, olaylara daha esnek bir şekilde yaklaşan kişilerin stres yönetimi konusunda daha başarılı olduğu belirlenmiştir (Dennis & Vander Wal, 2010). COVID-19 salgını sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili olabilecek diğer bir faktör bilişsel esnekliktir. Değişen durumlara ayak uydurabilmeyi, karşılaşılan problemler karşısında alternatif çözümler aramayı bunlar arasından en uygun çözümü seçmeyi ve bu konuda kendini yetkin hissetmeyi (Çuhadaroglu, 2011) kapsayan bilişsel esneklik, belirsizlik durumları gibi stres yaratan durumlar için gerekli bir beceridir. Çünkü bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan kişiler yeni ve zor problem

durumlarının üstesinden gelebilir ve bu durumlarda alternatif düşünceler üretip farklı çözüm yolları bulabilirler (Altunkol, 2011). Bilişsel esneklik değişen çevre şartları karşısında bilişleri değiştirebilme becerisi olarak açıklanmaktadır (Dennis & Vander Wal, 2010). Bilişsel esneklik becerisine sahip olan kişiler, farklı kişilerle kurdukları iletişimde tek tip seçeneklere bağlı kalmayarak çevrelerine uyum sağlamakta güçlük çekmemektedirler (Martin & Anderson, 1998).

Bireylerin belirsizliğe tahammül seviyelerindeki artışın ruh sağlıklarına olumlu yönde etki sağlayacağı öngörülmektedir (Ciarrochi vd., 2010). COVID-19 salgın sürecinin ruh sağlığına yönelik tehditleri göz önünde bulundurulduğunda salgın sürecinde belirsizliğe tahammül düzeyi kişiler üzerinde büyük önem taşımaktadır. Bununla birlikte bilişsel olarak esnek olan kişilerin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden daha kolay bir şekilde geldikleri saptanmıştır (Gülüm & Dağ, 2012). Kişilerin vücut ve ruh sağlığı üzerinde önemli bir tehdit olan ve ekonomik yönden kişileri çıkmaza sürükleyen COVID-19 pandemisi son yıllarda dünya genelinde neredeyse herkesi etkileyen zorlayıcı bir yaşam olayıdır. Bilişsel esneklik ve belirsiz durumlara tahammül edebilme becerisi pandemi sürecinde psikolojik dayanıklılığın korunması ve güçlendirilmesi yolunda önemli bir faktör olarak görülmektedir.

Araştırmanın Amacı

COVID- 19 pandemisinin devam etmesi, karantinaların ne zaman başlayacağı ve biteceğinin belirli olmaması ve yüz yüze eğitime geçişte yaşanan problemlerin öğretmenlerin ruh sağlığını olumsuz bir şekilde etkileyeceği öngörülmüştür. Bu nedenle bu araştırmanın amacı COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini incelemektir.

Araştırma Problemi

COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki düzeyi nasıldır?

Alt Problemler

1. COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2. COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi ve branşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
3. COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi ve branşlarına göre farklılaşmakta mıdır?
4. COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi ve branşlarına göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bu araştırmanın yapılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Konu ile ilgili Türkiye'deki alanyazın incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ve bilişsel esneklik (Kaya, 2018) psikolojik dayanıklılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük (Kasapoğlu, 2020; Saatçi, 2020) ve bilişsel esneklik ile belirsizliğe tahammülsüzlük (Güvenç, 2019; Şirin, 2018) değişkenleri arasında ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur ama COVID-19 salgını gibi küresel bir problem durumundan sonra yapılan araştırmalar incelendiğinde yapılan çalışmaların sınırlı olduğu saptanmıştır. Ek olarak psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik değişkenleri arasındaki çoklu ilişkileri incelemesi açısından araştırmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın hedef kitlesi olan öğretmenler hem eğitim öğretim faaliyetinin yürütücüsü olarak hem de öğrencilere rol model olarak toplumsal yaşam içinde önemli bir yer tutmaktadır. Öğretmenlerin toplumsal olayları etkileme ve bu olaylardan etkilenme durumlarının araştırılması eğitim öğretim faaliyetlerine katkı sağlayacak ve bu durumda uzun vadede toplumun kalkınmasını yardımcı olacaktır.

COVID-19 solunum yollarını etkileyen bulaşıcı bir virüs olarak toplum sağlığı için önemli bir tehdittir. COVID-19 salgını beden sağlığını olumsuz etkilemekle kalmayıp toplumları ekonomik çöküşe sürüklemiş tüm bu tehdit durumlarından ruh sağlığı da etkilenmektedir. Salgının ne zaman biteceğinin belirsiz olması, uygulanacak tedavi yollarının kesin olarak bulunamaması ve bulaşma yolları konusunda kesinlik sağlanamaması kaygı düzeyini arttırmaktadır. Bu çalışma ile COVID-19 salgını gibi belirsiz bir süreçte yer alan öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri belirlenecek ve psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi aranacaktır. Bu noktada yapılacak olan araştırmanın psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma 2020-2021 Eğitim/Öğretim yılında Erzurum ili merkez Aziziye-Palandöken-Yakutiye ilçelerinde resmi ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapmakta öğretmenlerin görüşleri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek için araştırmada kullanılan Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R'nin sahip olduğu özelliklerle sınırlıdır.
3. Bu araştırma öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeylerini belirlemek için araştırmada kullanılan Bilişsel Esneklik Envanteri 'nin özellikleri ile sınırlıdır.
4. Bu araştırma öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini belirlemek için araştırmada kullanılan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği' nin (BTÖ-12) özellikleri ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğretmenlerin ölçek maddelerinin içtenlikle yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırma için seçilen örneklemin evreni temsil edici nitelikte olduğu varsayılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Psikolojik dayanıklılık

Bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelebilme ve bu durumlara uyum sağlama becerisidir (Block & Kremen, 1996)

Bilişsel esneklik

Bir durum karşısında bireyin seçeneklerin farkında olması yeni duruma uyum sağlama konusunda esnek olabilmesi ve esnekliği sağlayabildiği durumlara ilişkin kendini yeterli hissetmesidir (Martin & Rubin, 1995).

Belirsizliğe tahammülsüzlük

Belirsiz olay ve durumlara karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak negatif reaksiyon gösterme eğilimidir (Buhr & Dugas, 2002).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Psikolojik Dayanıklılık

Günlük hayat akışı içerisinde problemlerden ve stres durumlarından kaçmak neredeyse imkânsızdır. Bu problemlerle ve stres durumları karşılaştığında her birey farklı tepkiler vermektedir. Problem durumuyla karşılaşan bireylerin bir kısmı problemlerine çözüm bulabilirken bir kısmı ise problemlerinin üstesinden gelemeyerek çeşitli sorunlar yaşamaktadır. Stresli yaşam koşullarına karşı başarılı olma durumu (Masten vd., 1990) olan psikolojik dayanıklılık, kişilerin problem durumuna verdiği tepkileri etkilemektedir.

Psikolojik dayanıklılığa yönelik alanyazın incelendiğinde farklı şekillerde tanımlandığı göze çarpmaktadır. Garnezy (1993) psikolojik dayanıklılığı bireyin stres durumuyla karşılaştıktan sonra stres durumun üstesinden gelerek kişinin eski haline dönebilme gücü olarak açıklamıştır. Walsh (2006) kişinin problem durumlarının üstesinden gelerek kendini geliştirmesi ve bu zorluklara uyum sağlayarak ruh sağlığını korumasını psikolojik dayanıklılık olarak ifade etmiştir (Akt., Işık, 2016). Block ve Kremen (1996) psikolojik dayanıklılığı, zorlayıcı yaşam olaylarının üstesinden gelebilme ve uyum sağlama becerisi olarak ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık zorlayıcı olaylar karşısında kişinin kendisini toparlama gücü (Garnezy, 1991) ve bu olaylarla baş edebilme yeteneği (Wagnild & Young, 1993) olarak ifade edilmektedir. Stresli durumlara karşı uyumu arttıran ve kişiyi bu stres faktörlerine karşı koruyan (Jacelon, 1997) psikolojik dayanıklılık başarısızlık, yas, göç, savaş, doğal afet, istismar gibi kişilerin hayatında yoğun stres yaratan durumlarla baş edebilme yeteneğidir (Basım & Çetin, 2011).

Psikolojik dayanıklılık kavramı alanyazınımıza “resilience” ve “hardiness” kelimelerinin Türkçeye çevrilmesiyle kazandırılmıştır. İlk olarak psikolojik dayanıklılık kavramının çeviri çalışmalarında ortak bir karara varılamamıştır. “resilience” bir maddenin kolay bir şekilde eski halini almasını yani esnekliğini ifade ederken (Greene, 2002, Akt., Üzbe-Atalay & Kurt-Ulucan, 2018) “hardiness” ise zorlayıcı koşullara ve olaylara dayanma yeteneği (Kobasa, 1979) olarak ifade edilmiştir. Anlam olarak birbirine çok benzeyen bu iki kelimenin ayrıştığı durumlar bulunmaktadır. Resilience karşılaşılan zorlayıcı yaşam olayından sonra artan veya genişleyen uyum becerisini açıklarken; hardiness zorluklara karşı güçlü durmayı ifade etmektedir. Resilience kavramında olduğu gibi olumlu yönde bir artış olması

zorunlu değildir (Earvolino-Ramirez, 2007). Alanyazın incelendiğinde yapılan araştırmalarda resilience ve hardiness kavramları dilimize kazandırılırken birden çok kavram kullanıldığı dikkat çekmektedir. Bu kavramlar psikolojik sağlamlık (Aydın & Gizir, 2006; Gizir, 2004; Kararımak, 2006), yılmazlık (Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006; Öğülmüş, 2002; Özcan, 2005), kendini toparlama gücü (Garmezy, 1991; Terzi, 2005) ve psikolojik dayanıklılık (Basım & Çetin, 2011; Durak, 2002) olarak sıralanabilir. Bu kavram çeşitliliğini azaltmak için Basım ve Çetin (2011b) ulusal literatürdeki kavram çeşitliliğinin azaltılması ve kavramın, içinde yer aldığı alanda çalışmalar yapan öğretim üyelerinin görüş, düşünce ve fikirleriyle doğru olarak adlandırılmasını temin etmek amacıyla bir ön çalışma yapmış. Bu kapsamda kavramın literatürde yer alan çeşitli tanımları ile kavrama yönelik yaklaşımları özetleyen bilgi notunu da içeren bir anket formu hazırlanmış ve kavrama yönelik çalışmalar yaptığı belirlenen öğretim üyelerine elektronik posta yoluyla gönderilmiştir. Söz konusu ankette öğretim üyelerinden, ulusal bağlamda daha önce yapılan çalışmalarda kavramın Türkçe karşılığı olduğu değerlendirilen; ‘kendini toparlama gücü’, ‘toparlanma’, ‘güçlülük’, ‘psikolojik güçlülük’, ‘direncilik’, ‘yılmazlık’, ‘sağlamlık’, ‘psikolojik dayanıklılık’, ‘dayanıklılık’, ‘psikolojik sağlamlık’ adlandırmalarının kavramı ne derece ifade ettiği konusundaki görüşlerini 7 noktalı bir ölçek üzerinde ağırlıklandırmaları istenmiştir. Ankete çeşitli üniversitelerden psikiyatri ve psikoloji alanında profesör ve doçent unvanına sahip toplam 23 öğretim üyesi katılmıştır. Anket sonuçlarına bakıldığında; İngilizce’ de ‘resilience’ olarak ifade edilen kavramı en iyi açıklayan Türkçe karşılığın ‘psikolojik dayanıklılık’ olarak ifade edildiği görülmüştür. Bu araştırmada da psikolojik dayanıklılık kavramı tercih edilmiştir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin problem çözme konusunda daha yetenekli oldukları ve yaşlılarıyla daha sağlıklı iletişim kurdukları görülmektedir (Werner, 1989). Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler kişilik özelliği olarak daha dışa dönük oldukları saptanmıştır (Çetin vd., 2015).

Psikolojik Dayanıklılık Boyutları

Psikolojik dayanıklılığın boyutlarını Friborg vd. (2003) ise kendine güven, gerçekçi hedefler, planlama becerisi, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ile aile desteği ve uyumu boyutu olarak sıralanmaktadır. Kendine güven boyutu, aniden gelişen stres durumları ile karşılaşan bireyin bu durumla baş edebilme yeteneğinden oluşmaktadır. Gerçekçi hedefler boyutu kişinin kendisi için gerçekçi ve olası amaçlar belirleyerek bu amaçlar yolunda nasıl ilerleyeceğini bilmesinden oluşmaktadır. Planlama becerisi boyutu bireyin amacı doğrultusunda planlar yapabilmesini ve zamanını etkili kullanarak başarıya ulaşacağına dair inançlarından oluşmaktadır. Sosyal yeterlilik boyutu bireyin diğer bireylerle sosyal ilişkiler

kurabilme yeteneğine ilişkin becerilerinden oluşmaktadır. Sosyal kaynaklar boyutu bireyin aile, arkadaş gibi sosyal destek gruplarından destek alabilme yeteneklerinden oluşmaktadır. Aile desteği ve uyumu boyutu bireyin değer sistemi ile ailesinin değer sisteminin örtüşmesi ve ailesi ile birlikte mutlu hissetmesinden oluşmaktadır. Maddi (2007) ise psikolojik dayanıklılığın boyutlarını bağlılık, kontrol ve güçlük şeklinde sıralarken Kobasa (1979) ise psikolojik dayanıklılığın boyutlarını; denetim, bağlanma ve mücadele olarak ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın boyutlarının net bir şekilde ayrılmadığını ifade eden çalışmalarda mevcuttur (Funk & Houston, 1987; Motan, 2002; Sezgin, 2012).

Bağlanma Boyutu. Bağlanma boyutu kişinin yaşama aktif bir şekilde katılım sağlaması ile ilgilidir (Sezgin, 2012). Bağlanma boyutunu Kobasa (1979) bireyin yaşamın farklı alanları ile ilgilenme eğilimi olarak tanımlarken Maddi (2004) kişinin kendine inanması ve önem vermesi bununla beraber yaşamında aktif bir rol alarak gerektiğinde duygusal destek alması ve vermesi olarak tanımlamaktadır. Bağlanma boyutunda bireyin yaşamında anlam bulmasıyla birlikte yaşamına bağlı olması beklenmektedir. Bu bağlılıkla birlikte kişi yaşamında aktif rol üstlenerek yaşamını daha iyi hale getirmek için olumlu bir performans sergilemektedir (Durak, 2002). Bağlanma boyutuna sahip kişiler aile, sosyal ve iş yaşamına bağlı olması ile stresli olaylara karşı mücadelede daha güçlü olmaktadır (Maddi, 2004; Terzi, 2005). Bu stres durumlarıyla karşılaştıklarında kaçmak yerine problemlerin üstesinden gelmektedirler (Holt vd., 1987). Bağlanma boyutuyla birlikte kişinin yaşamda karşılaşılan olumsuz durumlara karşı iyimser yaklaşması beklenmektedir (Klag & Bradley, 2004).

Denetim Boyutu. Denetim boyutu kişinin yaşamındaki olaylara etkisi olduğuna ve bu olayları değiştirebileceğine olan inancına bağlı düşünce ve davranışlarından oluşmaktadır (Maddi, 2004). Denetim boyutuna göre yaşamının kontrolü kişinin elindedir bu sebeple problemlerle karşılaşıldığında birey mücadele etmektedir. Denetim boyutu kişinin özgür seçimler yapabilmesini, cesareti, öz disiplini, özdenetimi, özerkliği, motivasyonu ve başarıyı ve içinde barındırmaktadır (Maddi, 2004; Motan & Gençöz, 2009). Bu sebeple denetim boyutuna sahip kişiler zorlayıcı yaşam olayları karşısında umutsuzca beklemek yerine olayların seyrini değiştirmeyi amaçlar (Maddi, 2004).

Meydan Okuma Boyutu. Meydan okuma boyutunda bireyin yaşamındaki değişime yönelik inancın bireyin gelişimine destek olduğu (Kurt, 2011) ve bu şekilde bireyin hayatı keşfetmesine yardımcı olacağı ifade edilmektedir (Maddi, 2004). Meydan okuma boyutunda birey yaşamdaki değişimleri kendini geliştirmek için fırsat olarak görmeli ve bu değişimlere uyum sağlayabilmelidir (Kobasa, 1982). Meydan okuma boyutuna sahip kişiler yaşamalarında oluşan değişiklikleri hayatın normal akışı içinde değerlendirmekte ve bu

değişiklikleri önemseyerek stres durumlarında stresle nasıl baş edeceğini hangi kaynaklardan yararlanacağını bilmektedir (Terzi, 2005). Meydan okuma boyutuyla birlikte birey çevresi ile etkileşim içinde olarak yaparak ve yaşayarak öğrenmeler kazanmaktadır. Meydan okuma boyutu yeniliklere açık olma, azim, iyimserlik ve kararlılık gibi kişilik özellikleriyle bağlantılıdır (Gençöz & Motan, 2009). Meydan okuma boyutu düzeyi yüksek kişiler bu sebeple diğer insanlara göre daha esnek, daha aktif ve problem çözme beceri düzeyleri daha yüksektir (Holt vd., 1987).

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılığın boyutları kadar psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler de önemlidir. Psikolojik dayanıklılığı etkileyen faktörler; koruyucu faktörler, risk faktörleri ve olumlu sonuç faktörleridir (Erarslan, 2014).

Koruyucu faktörler, ortaya çıkması istenmeyen durumların meydana gelme ihtimalin azaltan veya engelleyen faktörler olarak açıklanmaktadır. Koruyucu faktörler çevresel, ailesel ve bireysel faktörler olarak sınıflandırılmaktadır (Masten, 2001). Çevresel faktörler kişinin güçlü sosyal ilişkilerinin olmasını kapsamaktadır. Olumlu arkadaşlık ilişkileri, okul ve iş yaşamında destek görmesi ve olumlu bir rol modeli olması olarak çevresel faktörler sıralanmaktadır. Ailesel koruyucu faktörler bireyin aile ilişkilerinin güçlü olmasını kapsamaktadır. Olumlu anne çocuk ilişkisi, aileyle birlikte yaşama ve ebeveynlerin eğitim seviyelerinin yüksek olması ailesel koruyucu faktörler olarak sıralanmaktadır. Bireysel koruyucu faktörler bireyin olumlu kişilik özellikleri ile ilgilidir. Etkin problem çözme yeteneği, olumlu benlik algısı, zeka, etkili sorumluluk duygusu ve mizah şeklinde sıralanmaktadır (Garmezy, 1991).

Risk faktörleri olası olumsuz durumların meydana gelme ihtimalini ve bu olumsuz durumların şiddetini arttıran faktörler olarak tanımlanmaktadır. Risk faktörleri de koruyucu faktörler gibi çevresel, ailesel ve bireysel faktörler şeklinde sınıflandırılmaktadır (Haase, 2004). Bireysel risk faktörleri erken doğum, süregen 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).

Olumlu sonuç psikolojik dayanıklılığı etkileyen bir diğer faktör olup bireyin gelişim

görevlerini etkili bir şekilde başarıp gelişim dönemleriyle uyumlu olması şeklinde açıklanmaktadır (Kararımak, 2006). Gelişim görevlerini yerine getirme, sosyal yeterlilik, kurallara uygun davranma, psikolojik sağlık ve suça yatkın olmama, yaşına uygun etkinlikler yapma, kendini kabul şeklinde sıralanmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yurt içinde ve yurtdışında literatür tarandığında bu kavrama ilişkin birçok çalışma yapıldığı saptanmıştır. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili ilk kapsamlı çalışmaları Kobasa'nın (1979) yaptığı söylenebilir. Kobasa psikolojik dayanıklılık modelini, belediyede çalışan orta ve üst düzey 670 erkek yöneticinin son üç yılda karşılaştıkları stresli durumlarını ve geçirdikleri hastalıklarını belirleyerek stres seviyelerini kıyaslayıp daha sonra araştırma bulgularını analiz ederek geliştirmiştir. Bulgular incelendiğinde yoğun stres yaşayan ama düşük hastalık geçirenlerin kendilerini işlerine adanmış, zor durumları kendilerini geliştirmek için fırsat olarak gördüklerini ve yaşamlarının kontrol mekanizmasının kendi ellerinde olduğunu hissettiklerini belirterek araştırması ile psikolojik dayanıklılığın boyutları olan kendini adama, meydan okuma ve kontrol boyutlarını geliştirmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın çeşitli yaş gruplarında farklı değişkenlerle arasında ilişki olup olmadığı araştırmalar yoluyla incelenmiştir. Aktaş (2016) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin gelecek beklentileri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dündar (2016) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça öfke, içte tutulan öfke ve dışa vurulan öfkenin azaldığı, öfke kontrol değerinin arttığını belirlenmiştir. Vergili (2018) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiş ve bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.

Yağbasan (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini eğilimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişki olup olmadığını incelenmiştir ve üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini eğilimleri ve öz-şefkatleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Demir (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelenmiştir. Yapılan çalışmada üniversitede çalışanların psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile baş etme stratejileri arasında orta seviyede pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Panchal ve diğerleri (2016)

tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin iyimserlik, iyi oluş, psikolojik dayanıklılık ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığını incelenmiş ve yaptıkları araştırma sonucunda iyimserlik ve iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Froutan ve diğerleri (2018) tarafından psikolojik dayanıklılık ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada psikolojik dayanıklılık ile sorumluluk arasında pozitif yönlü, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve nevrozizm arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Yapılacak olan çalışmada önemli bir etken olan COVID-19 salgını psikolojik dayanıklılığı etkileyen bir zorlayıcı yaşam olayıdır. Alanyazın incelendiğinde daha önce karşılaşılan Koronavirüs ailesinden SARS salgını ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiş psikolojik dayanıklılığı yüksek olan kişilerin daha fazla sosyal destek gördükleri, hastalığa dair daha az kaygı duydukları görülmüştür (Bonanno ve diğerleri, 2008). Karataş (2016) tarafından yapılan çalışmada özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılıkları ile baş etme yöntemleri arasındaki ilişkiyi incelenmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Sezgin (2009) tarafından yapılan çalışmada ilköğretim okulunda çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yapılan araştırma sonucunda cinsiyet ve yaşa göre anlamlı farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Sezgin (2012) tarafından yapılan diğer çalışmada ilköğretim okulunda çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini çeşitli değişkenlerle incelenmiş ve yapılan araştırma sonucuna göre cinsiyet, yaş, branş ve kıdem değişkenlerinin arasında anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmamıştır. Lopez ve diğerleri (2010) tarafından öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile stres ve tükenmişlikleri arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada öğretmenlerin streslerinin ve tükenmişliklerinin psikolojik dayanıklılığını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Demir-Polat (2018) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile mesleki tükenmişlikleri arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Gökmen (2014) tarafından yapılan çalışmada özel eğitim okulunda çalışan yöneticilerin psikolojik dayanıklılıklarını çeşitli değişkenlerle incelenmiş ve cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışılan süre, çalışılan kurum türü ve iş doyumu alt basamaklarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir ilişki çıkmazken öğrenim durumları, mezuniyet alanı ve görevde kalınan süre arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Niteliği hakkında tam bilgi edilemeyen durumları ifade eden belirsizlik kavramı günlük yaşamda içinde bulunulan zamana ve geleceğe yönelik olmak üzere sıklıkla karşı karşıya kalınan bir durumdur (Sarıçam, 2014). Kelime anlamı incelendiğinde belirsizlik “belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk” olarak tanımlanmıştır (TDK, 2021). İngilizcede belirsizlik kavramı uncertainty ve ambiguity kelimeleriyle ifade edilmektedir. Kelime anlamları aynı gibi gözükse de bu kavramlar birbirlerinden farklıdır. Uncertainty bilinmeyen ve çıkarsama yapılamayan durumları tanımlarken ambiguity bir durumun iki farklı anlama gelmesinden kaynaklı olarak belirsiz olma durumu şeklinde tanımlanmaktadır (Buhr, 2001). Ambiguity kavramı muğlaklık uncertainty kavramı ise belirsizlik olarak dilimize çevrilebilir. Belirsizliğe tahammülsüzlük gelecekteki olaylara odaklanırken muğlaklığa tahammülsüzlük şimdi ve buradaya odaklanmaktadır (Carleton, 2012).

Gerçekleşen herhangi bir olayın ya da davranışın sonucunda ne olacağına dair çıkarımda bulunulamaması olarak açıklanan belirsizlik (Sarı, 2007), bireyler için tehlike yaratan bir durum olarak ifade edilebilir (Budner, 1962). Belirsizlik kavramını açıklayan benzer tanımlamalar mevcuttur. Belirsizlik durumunu Crigger (1996) karşılaşılan olayları açıklamadaki eksikliğe bağlı olarak gerçekleşen bilişsel bir durum olarak ifade etmiştir. Sarıçam vd., (2014) geleceğin veya geleceğe dair beklentilerin belirgin olmaması durumunu belirsizlik olarak açıklamışlardır. Keren ve Gerritsen (1999) belirsizliği henüz gerçekleşmemiş yada gerçekleşen bir olay ve durum hakkında kuşku duyma olarak nitelemişlerdir.

Belirsizlik ilk kez karşılaşılan, ipucu içermeyen, karmaşık olaylarda ve bilgilerin tutarsız olduğu durumlarda ortaya çıkmaktadır (Budner, 1962). Rosen vd., (2006) belirsizlik durumunun, eksik bilgiler ve belirsiz durumu çözmeye yetebilecek olası bilginin olmaması sonucu meydana geldiğini ifade etmektedir. Pek çok araştırma sonucu ile yaşanan bu belirsizlik durumu araştırmacılar tarafından huzursuzluk, üzüntü, stres, rahatsızlık sözcükleriyle ifade edilmiştir (Carleton vd. 2007; Ladouceur vd., 2000). Budner’e (1962) göre bir durumun belirsizlik olarak ifade edilebilmesi için durumun yeni olması, karmaşa oluşturması ve bireyin durumu çözümsüz olarak görmesi gerekmektedir belirsizlik bu üç yapıdan oluşmaktadır.

Birey tarafından tehdit olarak algılanan belirsizlik durumunda birey iki tip tepki göstermektedir. Bu tepkiler olgusal ve işlemsel olarak sınıflandırılmaktadır. Olgusal tepkiler algılama ve hissetme durumlarını kapsarken işlemsel tepkiler davranış ve çevreyle etkileşim

tarzını kapsamaktadır. Belirsizlik durumunda verilen tepkilerin bir diğer boyutu da inkar etme ve boyun eğmedir. Boyun eğme kişinin belirsizlik durumunu değiştiremeyeceğine inandığı için kabul etmesi inkar etme ise belirsizlik durumunu inkar ederek değiştirmesidir (Çardak, 2012) Olgusal-işlemsel ve boyun eğme-inkar boyutlarının etkileşimiyle dört tip tepki meydana gelmektedir. Bu tepkiler olgusal inkâr (bastırma ve inkâr), işlemsel inkâr (yıkıcı ya da yeniden yapılandırmacı davranış), olgusal boyun eğme (kaygı ve huzursuzluk) ve işlemsel boyun eğme (kaçınmacı davranış) şeklinde sıralanmaktadır. Eğer birey belirsizlik durumunda bu dört davranıştan birini gösteriyorsa belirsizliğe tahammülsüz olduğunu söyleyebiliriz (Akt., Saatçi, 2020).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, öngörülemeyen ve gelecekte yaşanabilecek olumsuz olayların gerçekleşme durumunu kabul edilemez olarak görme eğilimi olarak açıklanabilir (Dugas vd., 2001). Belirsizliğe tahammülsüzlük geleceğin belirsiz olduğu durumlarda kişilerin olayları algılama ve yorumlama biçimlerini etkileyen bilişsel bir yanlılık olarak açıklanabilir (Yook vd., 2010). Belirsizliğe tahammülsüzlük Carleton vd. (2007) yaptığı çalışmada muhtemel belirsizliğe tahammülsüzlük ve kişilik özelliği olarak engelleyici belirsizliğe tahammülsüzlük olarak iki boyutlu olarak ifade edilmiştir. Muhtemel belirsizliğe tahammülsüzlük gelecekteki net olmayan durumlara karşı tehlike algısı olarak açıklanırken; kişilik özelliği olarak engelleyici belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz bir durumla karşı karşıya gelindiğinde gösterilen korku şeklinde açıklanmıştır (Akt., Şirin Ayva, 2018).

Buhr ve Dugas (2002) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin İngilizce versiyonunun psikometrik özelliklerini inceledikleri çalışmalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün dört faktörden oluştuğunu belirlemişlerdir. Birinci faktör belirsizlik, hareket edebilmeyi, eyleme geçmeyi güçleştirir. İkinci faktör belirsizlik, kişiler üzerinde stres oluşturur ve üzüntü yaratır. Üçüncü faktör belirsiz durumlar olumsuzluk içerir ve uzak durulmalıdır. Dördüncü faktör ise gelecek hakkındaki belirsiz durumların adaletsiz olduğu şeklinde belirlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının alanyazında ilk kez kullanımı Frenkel-Bruswick (1949) tarafından bir kişilik özelliği olarak açıklanmasıyla olmuştur (Öztürk, 2013). Budner (1962) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğü belirsiz durumları tehlike olarak algılama biçimi olarak görmesiyle belirsizliğe tahammülsüzlüğe farklı bir bakış açısı getirmiştir. Başka bir tanımda belirsizliğe tahammülsüzlük belirsiz durum ve olayla karşılaşıldığında bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak olumsuz tepki verme yatkınlığı olarak tanımlanmaktadır (Buhr & Dugas, 2002). Koerner ve Dugas (2008) bu tanımdan hareketle belirsizliğe tahammülsüzlüğü, belirsiz durumları olumsuz biçimde yorumlamaya sebep olan bilişsel yatkınlık olarak ifade etmiştir.

Psikolojik stres ve baş etme teorisine göre belirsizlik bireyler üzerinde stres yaratma özelliği bulunmaktadır (Öz, 2001). Doğası gereği bilgi sahibi olmak isteyen insan için belirsizlik durumları birey üzerinde kaygı, korku ve endişe oluşturarak bireyi psikolojik olarak olumsuz şekilde etkilemektedir (Sarıçam vd., 2014). Belirsizliğe tahammül seviyesi düşük olan kişiler öngörülemeyen, karmaşık durumları katlanılamaz ve endişe verici bulmaktadırlar (Liao & Wei, 2011). Kontrol hissi ile kaygı düzeyi arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (Clark, 1999). Belirsizliğe tahammülü olmayan bireyler belirsiz bir durumla karşılaştıklarında kontrol hislerinin zarar görmesi sonucu endişe düzeyleri artmaktadır (Ladouceur vd., 2000)

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikopatoloji bağlantısı incelendiğinde birçok psikolojik durum ile beraber ele alındığı dikkat çekmektedir (Fourtounas & Thomas, 2016; Tolin vd., 2003; Pawluk & Koerner, 2013). Belirsizlik durumlarının en çok endişeye sebep olduğu (Dugas vd., 2001) bu sebeple de belirsizliğe tahammülsüzlüğün en çok yaygın kaygı bozukluğuyla ilişkili olduğu dikkat çekmektedir (Öztürk, 2013). Belirsizlik durumunda belirsizliğe tahammül seviyeleri düşük olan kişilerin kontrol etme dürtülerinin daha fazla arttığı ve bu sebeple obsesif kompulsif bozukluk ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün ilişkili olabileceği araştırmalarla desteklenmektedir (Lind & Boschen, 2009; Tolin vd., 2003). Obsesif kompulsif bozukluk tanısı almış hastalarla yapılan bir araştırmada kontrol kompulsiyonu olan bireylerin belirsiz durumlara karşı tahammülsüz oldukları saptanmıştır (Tolin vd., 2003).

Belirsiz durumlara tahammülü olmayan kişiler, tahmin edilemeyen olayları ve belirsizlik içeren bilgileri tehdit olarak algılamaları sebebiyle belirsiz durumlarla karşılaştıklarında etkisiz problem çözme becerileri sergiledikleri belirlenmiştir (Ladouceur vd., 1997). Belirsizliğe tahammül seviyesi düşük olan kişiler belirsiz durumların yarattığı negatif duygu durumdan çıkmak için uyumsuz başa çıkma stratejileri kullanmaktadır (Robichaud, 2013). Bununla birlikte bireylerde karar verme güçlükleri meydana gelmekte (Dugas vd., 1997) olup bireyler erteleme davranışına yönelmektedir (Zarick & Stonebreaker, 2009).

Birçok psikopatoloji ile ilişkili olan belirsizliğe tahammülsüzlüğün yapılan araştırmalarla kendisinin de psikopatolojik bir durum olduğu ifade edilmektedir (Ladouceur vd., 2000). Belirsizliğe tahammülsüzlük bireyler üzerinde önemli bir stresör olarak yaşam kalitesine olumsuz yönde etki etmektedir (Barahmand & Haji, 2014).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar

Belirsizliğe Tahammülsüzlüğe ilişkin yurtiçi ve yurtdışındaki alanyazın incelendiğinde araştırmaların belirsizliğe tahammülsüzlüğü tanımlamaya (Ersöz vd., 2016; Korkut & Keskin, 2015; Sarı, 2007; Terzi, 2004); belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişki varlığı olan değişkenleri saptamaya (Öztürk, 2013; Sarı, 2007; Sarıçam, 2014) yönelik araştırmalar bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının cinsiyete göre anlamlı bir değişiklik gösterip göstermediğini araştıran araştırma sonuçlarında farklılıklar dikkat çekmektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ve kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptayan (Korkut & Keskin, 2015; Macit, 2010; Sarı, 2007; Terzi, 2004) araştırmalar olduğu gibi belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını saptayan araştırmalar da (Erguvan, 2015; Ersöz vd., 2016) belirlenmiştir.

Alanyazın incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişki varlığı inceleyen araştırmalar saptanmıştır. Sarıçam (2014) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ile mutluluk düzeyleri arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karataş ve Uzun (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan çalışma sonucunda endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançların belirsizliğe tahammülsüzlüğü pozitif yönlü anlamlı bir şekilde etkilediğini saptanmıştır.

Gümüş ve Sezgin (2016) tarafından Multiple Skleroz hastalarıyla yapılan çalışma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ile intihar düşüncesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öztürk (2013) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin intihar olasılığı ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide aracı etkisini araştırma amacıyla yapılan çalışmanın sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve bilişsel esnekliğin alt boyutlarının intihar olası ile aile işlevselliği arasındaki ilişkide kısmi aracı rol oynadığı saptanmıştır.

Çarkıt (2021) tarafından üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün COVID-19 korkusunu yordayıcı rolünü incelemek amacıyla yapılan araştırmada ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygının COVID-19 korkusunu anlamlı ve pozitif bir yönde yordadığı saptanmıştır. Benzer bir şekilde Duman (2020) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile COVID-19 korkusu arasında pozitif ilişki belirlenmiştir.

Bilişsel Esneklik

Günlük yaşam sürecinde problemlerle karşılaşan insanın bu problem durumlarının üstesinden gelmesi gerekmektedir. Bireylerin karşılaştıkları problemleri çözüme kavuştururken bu problemler için alternatif çözüm yollarını bulmalı ve bunlar arasından en uygununu seçmesi gerekmektedir. Alternatif çözüm yolları içinden en uygunun seçilebilmesi için bu çözüm yollarının farkında olunması gerekmektedir (Bilgin, 2009). Bu farkındalık ise esnek davranabilme yeteneğiyle bağlantılıdır. Esnek kavramı “Değişik yorumlara elverişli” ve “Görüş ve tutumlarında katı olmayan” şeklinde esneklik ise “Esnek olma durumu, elastikiyet” şeklinde tanımlanmıştır (TDK, 2021). Günlük hayatın kompleks yapısı bireyleri bilişsel olarak esnek olmasını gerektirmektedir. Bilişsel esneklik kişinin yeni bir durumla karşılaştığında tepkide bulunmadan önce farklı yol ve alternatiflerinin bilincinde olması bu yeni duruma uyum sağlarken esnek olması ve esnek olduğu durumlarda kendisini yetkin hissetmesidir (Martin vd., 1998).

Alanyazın incelendiğinde farklı bilişsel esneklik tanımları dikkat çekmektedir. Bilişsel esneklik belirli durumlara uyum sağlayabilme düşünceler arası bağlantı kurabilme ve farklı problem durumlarına çok yönlü bakabilme kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Stevens, 2009). Bir başka tanımda ise bilişsel esneklik kişinin problemine seçenekler içinden en uygun çözüm yolunu seçebilme kapasitesi ya da değişim içinde olan çevrenin isteklerine adapte olabildiğini kolaylaştıran bilişsel bir süreç olarak açıklanmıştır (Esterhuysen vd., 2013). Gülüm ve Dağ (2012) bilişsel esnekliği değişen çevresel şartlara göre bilişleri değiştirebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Cañas vd. (2003) bilişsel esnekliği karşılaşılan yeni ve belirsiz durumlarda bilgi işleme stratejilerinde düzenleme yapabilme becerisi olarak tanımlamıştır. Dennis ve Vander Wal'e (2010) göre bilişsel esneklik değişen çevre şartlarına bağlı olarak bilişleri değiştirebilme becerisidir ve karşılaşılan sorunları kontrol edilebileceğine dair inanç ve sorunlara çözüm ararken farklı alternatiflerin farkında olabilme yetisidir. Bu tanımlar yoldan çıkacak olursak bilişsel esnekliği tanımlayan üç önemli nitelikten söz edilebilir. Bu nitelikler bireyin bir durum karşısında değişik alternatiflerinin ve çözüm yollarının olduğunun farkındalığı, değişik durumlara adapte olabilme ve esnek düşünebilme konusunda yeterli hissetmedir (Martin & Rubin, 1995).

Bilişsel olarak esnek olan kişiler değişen çevre koşullarında bir problem durumuyla karşılaştığında bu probleme uygun çözüm yolları arar bulduğu alternatif çözüm yollarından en uygununu seçer değişen koşullara adapte olmakta zorlanmaz ve geçmiş deneyimlerini yeni karşılaştığı durumlara transfer eder. Bu nitelikler bireyin gün içindeki verimliliğini artırırken stres yönetimi yapmasını da olanak sağlar (Pierce vd., 2006). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek

olan kişiler için yaşamdaki değişiklikler yaşamlarında tehdit yaratmak yerine gelişmeleri için fırsat yaratır (Akçay-Özcan & Kıran-Esen, 2016). Bu sebeple bilişsel esnekliğin bireylerin sadece gündelik yaşamlarında değil yaşamlarının her anında olması gerekmektedir (Martin vd., 1998). Bireylerde bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması için öz yeterlilik önemli bir etkidir. Bilişsel olarak esnek olan kişiler durumlar karşısında alternatiflerin farkında olmakla birlikte bu durumlarda esnek davranabileceklerine inanırlar (Martin & Anderson, 1998). Bilişsel esneklik düzeyi düşük olan kişiler yeni durumlara karşı direnç göstermekte olup bu durumlara karşı patolojik tepki vermeye daha yatkın olmaktadır (Öztürk, 2013). Bilgiç ve Bilgin (2016) tarafından ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada bilişsel olarak esnek olan bireylerin bağımsız bir biçimde karar verebildiği ve bu karar verme sürecinde daha az içtepisel davrandıkları bununla birlikte daha az kararsızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Benzer bir şekilde ergenler üzerine yapılan bir diğer çalışmada bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan ergenlerin gelişime açık oldukları, dışa dönük ve özdenetim becerilerinin yüksek olduğu saptanmıştır (Bilgin, 2017).

Bilişsel Esneklik ile İlgili Çalışmalar

Alanyazın incelendiğinde yurtiçinde ve yurtdışında bilişsel esnekliği tanımlamaya, düzeyini belirlemeye ve çeşitli değişkenlerle ilişkisi olup olmadığını saptamak amacıyla çalışmalar yapıldığı belirlenmiştir. Bilişsel esneklikle ilgili yapılan ilk çalışma Martin ve Rubin (1995) tarafından bilişsel esnekliğin düzeyini belirlemek için ölçek geliştirilmesiyle olmuştur. Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından bilişsel esneklik envanteri geliştirmek amacıyla yapılan çalışmada bilişsel esneklik ile başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda bulgular incelendiğinde uyumlu başa çıkma stilleriyle bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü uyumsuz başa çıkma stilleri arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Martin ve diğerleri (1998) tarafından yapılan çalışmada 276 üniversite öğrencisinin bilişsel esneklikleri ile iletişim tarzları arasında ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışma sonucuna göre bilişsel esneklik ile sözel saldırganlık arasında negatif yönlü tartışmaya açıklık ve anlaşmazlığa tolerans arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Çeşitli değişkenlerle bilişsel esneklik arasındaki ilişki varlığı incelenmiştir. Yurt içinde ve yurtdışındaki alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklik ile bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtiler (Gündüz, 2013); öz-duyarlılık (Martin vd., 2011); algılanan stres düzeyi (Altunkol, 2011); öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları (Diril, 2011); öğrenme stilleri (Zahal, 2014); otoriter anne baba tutumu ve problem çözme becerisi (Bilgin, 2009) gibi çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir.

Bilgiç ve Bilgin (2016) tarafından yapılan araştırmada karar verme becerisi ve bilişsel esneklik arasında ilişki olup olmadığını incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilişsel esneklik düzeyi ile mantıklı karar verme becerisi arasında pozitif yönde bir ilişki bağımlı, içtepesel ve bağımsız karar verme becerisi ile negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Satan (2014) tarafından yapılan araştırma sonucunda bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığını belirlenmiştir. Bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete bağlı olarak değişimini belirleyen araştırmalarda farklılıklar belirlenmiştir. Diril (2011) tarafından lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyini çeşitli değişkenlere göre incelemek amacıyla yapılan tez çalışmasında ve Çuhadaroglu (2011) tarafından öğretmen ve öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyini yordayan değişkenleri incelemek amacıyla yapılan araştırmanın sonucunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma tespit etmezken Altunkol (2011) tarafından yapılan araştırma sonucunda bilişsel esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı ve erkeklerin düzeyinin daha yüksek olduğunu saptanmıştır.

Bilişsel esneklik düzeyini yordadığı düşünülen değişkenlerle yapılan çalışmalar farklılık göstermektedir. Bilgin (2009) tarafından üniversite öğrencilerinin bilişsel esnekliklerinin sosyal yetkinlik beklentisi, anne baba tutumları, problem çözme becerisi değişkenlerinden anlamlı bir şekilde etkileyip etkilemediğini belirlemek için yapılan araştırma sonucu incelendiğinde otoriter anne baba tutumunun bilişsel esnekliği olumsuz bir şekilde sosyal yetkinlik beklentisinin ve problem çözme becerisinin ise bilişsel esnekliği olumlu bir şekilde etki ettiğini saptanmıştır. Benzer bir şekilde Çuhadaroglu (2011) tarafından bilişsel esneklik düzeyini anlamlı bir şekilde yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan araştırmada eleştirel düşünme, sözel yaratıcılık, şekilsel yaratıcılık, stresle başa çıkma ve stresle başa çıkmanın alt boyutları değişken olarak kullanılmıştır. Araştırma sonucunda sadece şekilsel yaratıcılık değişkeninin bilişsel esnekliğe anlamlı bir şekilde etki ettiğini saptanmıştır.

Yaşar Ekici ve Balcı (2019) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklikleri ile duygusal tepkisellik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmaya 143 öğretmen adayı dâhil olmuştur. Araştırma sonuçları incelendiğinde öğretmen adaylarının duygusal tepkisellik düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Öztürk (2019) tarafından 528 lise öğrencisinin katılımıyla bilişsel esneklik, duygusal özerklik ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmada sonuçlar incelendiğinde bilişsel esneklik ile duygusal özerklik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir ve bilişsel esneklik ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Duygusal özerklik

ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin kısmi aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir.

Stevens (2009) tarafından 4 ile 6 yaş aralığında okul öncesi eğitime devam eden ebeveynleri düşük gelirli olan 82 çocuk üzerinde yapılan çalışmada bilişsel esneklik ve sosyal problem çözme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan çocukların daha fazla sosyal problem çözme becerisi kullandıkları, daha az problemleri dışsallaştırdıkları ve sosyal becerilerinin daha iyi olduğu saptanmıştır.

Yıldız (2018) tarafından liseye devam eden 262'si kız ve 292'si erkek ergenden oluşan ergenlerin bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünün etkisini incelemek amacıyla çalışma yapılmıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde bilişsel esneklik ve psikolojik belirtiler alt boyutlarından depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve somatizasyon arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve bilişsel esneklik ve diğer psikolojik belirtiler alt boyutu olan hostilite alt boyutu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Benzer bir şekilde diğer değişken olan duygu düzenleme güçlüğü ve bilişsel esneklik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ile depresyon, anksiyete, olumsuz benlik ve somatizasyon arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün tam aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Yöntemi

Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyinin ilişki durumunun varlığını ve ölçüsünü belirlemek amaçlandığı için, genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli var olan durumu betimlemeyi ve değişkenlerin birlikte değişim varlığını ve düzeyini belirlemek amacıyla kullanılan araştırma modelidir (Karasar, 2005).

Çalışma Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2020-2021 Eğitim/Öğretim yılı içinde Erzurum ili Aziziye, Palandöken ve Yakutiye ilçelerinde resmi ilköğretim, ortaokul ve liselerde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen toplam 400 öğretmenden oluşmuştur. Araştırmaya katılanların demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılanların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	224	56.0
	Erkek	176	44.0
Medeni Durum	Evli	310	77.5
	Bekâr	90	22.5
Yaş	20-29	99	24.8
	30-39	184	46.0
	40-49	89	22.3
	50-59	28	7.0
Eğitim Durumu	Ön lisans-Lisans	347	86.8
	Yüksek lisans-Doktora	53	13.2
Branş	Sınıf Öğretmeni	44	11.0
	Ortaokul Branş Öğretmeni	174	43.5
	Lise Branş Öğretmeni	100	25.0
	Okul Öncesi Öğretmeni	25	6.3
	Özel Eğitim Öğretmeni	20	5.0
	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	37	9.3

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya alınan öğretmenlerin % 56.0'sı kadın, % 44.0'ü erkek, % 77.5'i evli, % 22.5'i bekâr, %24.8'i 20-29 yaşında, %46.0'sı 30-39 yaşında, %22.3 40-49 yaşında, %7.0'si 50-59 yaşında, %86.8'i ön lisans-lisans mezunu, %13.2'si yüksek lisans- doktora mezunu,% 11.0'i sınıf öğretmeni, % 43.5'i ortaokul branş öğretmeni, %25'i lise branş öğretmeni, %6.3'ü okul öncesi öğretmeni, %5'i özel eğitim öğretmeni ve %9.3'ü psikolojik danışman ve rehber öğretmen olduğu saptanmıştır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, Bilişsel esneklik, Psikolojik dayanıklılık puanlarına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. *Bilişsel Esneklik Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Psikolojik Dayanıklılık Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

	Aritmetik			
	Minimum	Maximum	ortalama	S.s.
İleriye yönelik kaygı boyutu	10	35	24.57	5.122
Engelleyici kaygı boyutu	5	25	15.78	4.948
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	15	60	40.35	9.203
Alternatifler Boyutu	33	65	53.19	7.118
Kontrol Boyutu	9	29	19.00	5.344
Bilişsel Esneklik	46	92	72.19	8.264
Psikolojik Dayanıklılık	10	36	24.89	4.880

Tablo 2. incelendiğinde İleriye yönelik kaygı boyutu puan ortalamasının 24.57, Engelleyici kaygı boyutu puan ortalamasının 15.78, Belirsizliğe Tahammülsüzlük puan ortalamasının 40.35, Alternatifler Boyutu puan ortalamasının 53.19, Kontrol Boyutu puan ortalamasının 19.00, Bilişsel Esneklik puan ortalamasının 72.19, Psikolojik Dayanıklılık puan ortalamasının 24.89 olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Teknikleri

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sürecinde kullanılan veri toplama araçlarına yönelik bilgi verilmiştir. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R”, “Bilişsel Esneklik Envanteri” ve “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği(BTÖ-12)” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim düzeyi ve branş değişkenlerinin yer aldığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R Maddi ve Khoshaba (2001) tarafından geliştirilmiştir (Akt. Durak, 2002). Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Durak (2002) tarafından yapılmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin bağlanma, kontrol ve güçlük olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçek likert tipinde olup maddeler puanlanırken 0-3 arası değer almaktadır. Ölçek ile bireyin yaşama ve kendisine yönelik algılarının ölçülmesi amaçlanmaktadır. Öleekten alınan puanların yüksek olması bireyin psikolojik dayanıklılığının arttığını göstermektedir. Öleegen geçerlik ve güvenirlik çalışmasında güvenirlik için madde toplam korelasyonları incelenmiş ve madde toplam korelasyonları .20'nin altında çıkan 6 madde öleekten çıkarılmış ve geri kalan maddelerin toplam korelasyonları .23 ile .50 arasında olup öleegen iç tutarlılık katsayısı .68 bulunmuştur. Başa Çıkma Yolları Öleegen, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Durumları Envanteri ve Kısa Semptom Envanteri ile Psikolojik Dayanıklılık Öleegeni III-R arasındaki ilişki incelenerek öleegen geçerliğı belirlenmiş olup ilişkileri inceleyen benzer öleekler ile öleegen geçerli olduğu belirlenmiştir (Durak, 2002). Yapılan çalışmada öleegen iç tutarlılık katsayısı .65 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Envanteri

Bilişsel Esneklik Envanteri Dennis ve Wal tarafından 2010 yılında geliştirilmiştir. Öleegen Türkçe 'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Gülüm ve Dağ tarafından 2012 yılında yapılmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri 20 maddeden oluşmaktadır. Bilişsel Esneklik Envanteri "alternatifler" ve "kontrol" olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Alternatifler boyutu ile karşılaşılan durumların ve davranışların farklı alternatifleri olduğunu algılama ve problem durumlarıyla etkin bir şekilde baş etme becerilerinin ölçülmesi amaçlanmaktadır. Kontrol boyutu ile problem durumlarının kontrol edilebilir algılama eğiliminin ölçülmesi amaçlanmaktadır. Alternatifler alt boyutu 13 madde ve kontrol boyutu 7 maddeden oluşmaktadır. Envanterde maddelerde yer alan sözü edilen beceri ve eğilimlerin kişiyle ne kadar bağdaştığı sorgulanmaktadır. Bilişsel Esneklik Envanteri, "Hiç uygun değil (1)" ve "Tamamen uygun (5)" seçeneklerine göre sıralanmış olup 1-5 arasında, 5'li likert tipi puanlama esasına göre değerlendirilmektedir. Öleekten alınan puanların yüksek olması bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Öleegen geçerlik ve güvenirlik

çalışmasında alternatifler boyutunun iç tutarlılık katsayısı .89, kontrol alt boyutunun .85 ve tün envanterin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Bilişsel Esneklik Envanteri ile Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği arasındaki ilişkilere bakılarak ölçeğin geçerliği incelenmiştir. Bilişsel Esneklik Envanteri ile sayılan ölçekler arasındaki ilişkinin negatif yönde -.13 ve -.48 arasında farklılaştığı saptanmıştır (Gülüm & Dağ, 2012). Yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Carleton vd., (2007) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe 'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sarıçam vd., (2014) tarafından yapılmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği 12 maddeden oluşmakta olup beşli likert tipindedir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ileriye yönelik kaygı boyutunun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .84, engelleyici kaygı alt boyutunun .87 ve tüm ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin test tekrar test güvenirlik katsayısı ileriye yönelik kaygı boyutu için .75 , engelleyici kaygı alt boyutu için .71 bütünü için ise .74 olarak bulunmuştur (Sarıçam vd., 2014). Yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Süreç/Uygulama

Bu araştırma için gerekli olan veriler 2020-2021 Eğitim ve Öğretim döneminde Erzurum ili Aziziye, Palandöken ve Yakutiye ilçelerinde bulunan resmi ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan 400 öğretmenden toplanmıştır. Veri toplama araçlarının okullarda uygulanabilmesi için Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü' nden gerekli izinler alınmış olup okul idarelerine gerekli bilgi verilmiştir. Ardından öğretmenlere bilgilendirilmiş onam formları ve ölçekler yaşanan salgın ve karantina uygulamaları sebebiyle online bir şekilde öğretmenlere ulaştırılmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler analiz edilerek öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri belirlenmiştir.

Veri Analizi

Veriler araştırmada yer alan olan resmi ilkokul, ortaokul ve liselerde görev yapan 400 öğretmene Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R (Personal Views Survey III-R), Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve Bilişsel Esneklik Envanteri uygulanarak elde

edilmiştir. Verilerin analizinde bağlantısız örneklemeler için t testi ve Pearson Momentler çarpımı korelasyon analizi, Kruskal Wallis-H testi ve regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analizler bilgisayarda SPSS istatistik paket programları ile yapılmıştır.

Verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucu Skewnes-Kurtosis değerlerinin tümü istatistiksel olarak kritik değer aralığı olan -1.96 ile +1.96 aralığında olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu bulgular verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermesi sebebiyle verilerin analizinde gruptaki kişi sayıları 30'u aşan verilerde parametrik analizler uygulanmıştır.

Tablo 3. *Değişkenlere İlişkin Çarpıklık- Basıklık Değerleri*

	Skewness	Kurtosis
İleriye Yönelik Kaygı Boyutu	-.288	.036
Engelleyici Kaygı Boyutu	-.154	-.514
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-.229	-.044
Alternatifler Boyutu	-.361	-.343
Kontrol Boyutu	-.116	-.983
Bilişsel Esneklik	-.347	-.316
Psikolojik Dayanıklılık	-.084	-.351

Geçerlik ve Güvenirlik

Büyüköztürk vd., (2008) göre güvenirlik ölçme sonuçlarının tesadüfi hatalardan arınık olmasıdır. Ayrıca çalışmanın benzer şartlarda tekrar edilebilirliğidir. Geçerlik ise amaçlanan ölçmenin gerçekleştirilebilme derecesidir. Bilimsel bir çalışmada geçerlik ve güvenirliğin yüksek olması gerekir. Bu çalışmada veri toplama araçlarının ve çalışmanın geçerlik ve güvenirliğini sağlamak için yapılmış uygulamalar aktarılacaktır.

Veri toplama aracının güvenirliğini sağlamak için veri toplama aracı uygulanmadan önce alanyazın taraması yapılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını belirlemek için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R; belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) ve bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için Bilişsel Esneklik Envanteri kullanılmıştır. Veri toplama aracının geçerliğini sağlamak için ilk olarak alanyazın taraması yapılmıştır. Ölçeğin araştırma amacına ve uygulanacak gruba uygunluğu konusunda alanda uzman kişilerden destek alınmıştır.

Veri toplama aracının geçerlik ve güvenirlik koşulları sağlandıktan sonra araştırmanın uygulama aşamasına geçilmiştir. Araştırma için gerekli izinler alındıktan sonra öğretmenlere

anketler online şekilde ulaştırılmıştır. Toplanan verilerin analiz edilmesi ve yorumlanması sürecinde tesadf hataların en aza indirilmesi için ilk olarak çalışmanın amacına uygun analiz yöntemi belirlenmiştir. Daha sonra boş bırakılan ve birden fazla madde işaretlenen ölçekler analize dâhil edilmemiştir. Verilerin analizi ve yorumlanması süreci alandan uzman kişilerce birlikte yürütülmüştür.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, toplanan verilerin analizleri sonucu elde edilen bulgular verilmiştir. İlk önce öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İkinci olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılığının yordayıcıları olup olmadığı incelenmiştir. Daha sonra COVID-19 sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin, bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve branş değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puanları arasındaki ilişki korelasyon analiziyle incelenmiş elde edilen bulgular Tablo.4' de sunulmuştur.

Tablo 4. *Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik Puanları Arasındaki İlişki*

		1	2	3	4	5	6	7
1- İleriye yönelik kaygı boyutu	r	1						
	p							
2-Engelleyici kaygı boyutu	r	.670**	1					
	p	.000						
3-Belirsizliğe Tahammülsüzlük	r	.917**	.911**	1				
	p	.000	.000					
4-Alternatifler boyutu	r	.162**	.033	.108*	1			
	p	.001	.516	.031				
5-Kontrol boyutu	r	-.095	-.123*	-.119*	-.144**	1		
	p	.058	.014	.018	.004			
6-Bilişsel Esneklik	r	.079	-.051	.016	.768**	.523**	1	
	p	.117	.307	.747	.000	.000		
7-Psikolojik Dayanıklılık	r	-.091	-.292**	-.208**	.460**	.111*	.468**	1
	p	.069	.000	.000	.000	.027	.000	

**, P< 0.01

*, P<0.05

Tablo 4. incelendiğinde, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanları ile engelleyici kaygı ($r=-.292$, $p<.01$) ve belirsizliğe tahammülsüzlük ($r=-.208$, $p<.01$) puanları arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre öğretmenlerin engelleyici kaygı ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanının arttıkça psikolojik dayanıklılık puanının azalacağı söylenebilir. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanları

ile alternatifler ($r=.460$, $p<.01$), kontrol ($r=.111$, $p<.05$) ve bilişsel esneklik ($r=.468$, $p<.01$) puanları arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkiler olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre öğretmenlerin alternatifler, kontrol ve bilişsel esneklik puanları arttıkça psikolojik dayanıklılık puanlarının da artacağı söylenebilir.

Öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puanlarının psikolojik dayanıklılık puanlarını yordama gücünü anlamak amacıyla Lineer regresyon analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. *Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Puanlarının Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Lineer Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	9.401	2.050		4.587	.000
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-.114	.023	-.215	-5.003	.000
Bilişsel Esneklik	.278	.025	.471	10.957	.000
R=.515	R ² =.265				
F(2.397)=71.681	p=.000				

a. Bağımlı değişken: Psikolojik dayanıklılık

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik psikolojik dayanıklılık ile anlamlı ilişkiler vermektedir ($R=.515$, $R^2=.265$ $p<0.05$). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik değişkenleri öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının toplam varyansının % 27’sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik değişkenlerinin öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Öğretmenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi yapılmış ve bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6. Öğretmenlerin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	224	24.98	4.466	.385	.701
	Erkek	176	24.78	5.373		
İleriye yönelik kaygı boyutu	Kadın	224	24.46	5.311	-.527	.599
	Erkek	176	24.73	4.883		
Engelleyici kaygı boyutu	Kadın	224	15.72	5.105	-.236	.814
	Erkek	176	15.84	4.754		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Kadın	224	40.18	9.595	-.420	.675
	Erkek	176	40.57	8.702		
Alternatifler boyutu	Kadın	224	53.01	6.824	-.567	.571
	Erkek	176	53.42	7.488		
Kontrol boyutu	Kadın	224	19.52	5.396	2.208	.028
	Erkek	176	18.34	5.217		
Bilişsel Esneklik	Kadın	224	72.53	8.686	.932	.352
	Erkek	176	71.76	7.697		

Tablo 6. incelendiğinde, öğretmenlerin cinsiyetlerine göre sadece Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Kontrol” boyutu puanları açısından aralarında farka ait t değeri $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı iken, psikolojik dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin “İleriye yönelik kaygı” ve “Engelleyici kaygı” boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu puanları açısından aralarında farka ait t değerleri $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular öğretmenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Öğretmenlerin medeni durumlarına göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi yapılmış ve bulgular Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7. Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları

	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık	Evli	310	25.10	4.691	1.479	.142
	Bekâr	90	24.17	5.449		
İleriye yönelik kaygı boyutu	Evli	310	24.58	4.983	.038	.970
	Bekâr	90	24.56	5.607		
Engelleyici kaygı boyutu	Evli	310	15.73	4.949	-.344	.731
	Bekâr	90	15.93	4.967		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Evli	310	40.31	9.019	-.162	.871
	Bekâr	90	40.49	9.866		
Alternatifler boyutu	Evli	310	53.30	7.151	.577	.564
	Bekâr	90	52.81	7.029		
Kontrol boyutu	Evli	310	18.91	5.378	.587	.557
	Bekâr	90	19.29	5.241		
Bilişsel Esneklik	Evli	310	72.22	8.097	.117	.907
	Bekâr	90	72.10	8.861		

Tablo 7. incelendiğinde, öğretmenlerin medeni durum değişkenine psikolojik dayanıklılık, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin “İleriye yönelik kaygı” ve “Engelleyici kaygı” boyutları, puanları açısından aralarında farka ait t değerleri $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular öğretmenlerin medeni durum değişkenine göre psikolojik dayanıklılık puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Öğretmenlerin yaşlarına göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla Tek Yönlü Varyans analizi yapılmış ve bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Öğretmenlerin Yaşlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Bağımsız Örneklem Anova Testi Analizi Sonuçları

	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Psikolojik Dayanıklılık	20-29	99	24.68	4.476	1.298	.275
	30-39	184	24.67	4.912		
	40-49	89	25.08	5.151		
	50-59	28	26.54	5.081		
İleriye yönelik kaygı boyutu	20-29	99	24.01	5.146	1.603	.188
	30-39	184	25.07	5.233		
	40-49	89	23.96	4.903		
	50-59	28	25.32	4.800		

Tablo 8. (Devamı)

	20-29	99	15.30	4.637		
Engelleyici kaygı boyutu	30-39	184	16.15	5.127	1.518	.209
	40-49	89	15.98	4.815		
	50-59	28	14.32	5.092		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	20-29	99	39.31	8.963	1.080	.357
	30-39	184	41.22	9.498		
	40-49	89	39.93	8.912		
	50-59	28	39.64	8.924		
Alternatifler boyutu	20-29	99	53.05	6.926	2.712	.045
	30-39	184	52.89	7.335		
	40-49	89	52.83	7.083		
	50-59	28	56.86	5.596		
Kontrol boyutu	20-29	99	19.71	5.203	1.876	.133
	30-39	184	18.46	5.394		
	40-49	89	19.61	5.559		
	50-59	28	18.07	4.463		
Bilişsel Esneklik	20-29	99	72.76	8.177	1.856	.136
	30-39	184	71.35	8.495		
	40-49	89	72.44	8.367		
	50-59	28	74.93	5.944		

Tablo 8. incelendiğinde, öğretmenlerin yaşlarına göre sadece Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu puanları açısından aralarında farka ait F değeri $p < 0.05$ önem düzeyinde anlamlı iken, psikolojik dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin “İleriye yönelik kaygı” ve “Engelleyici kaygı” boyutları, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Kontrol” boyutu puanları açısından aralarında farka ait F değerleri $p > 0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgular öğretmenlerin yaşlarına göre sadece Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” alt boyutu puanları açısından aralarında fark olduğunu göstermektedir. Farkın kaç yaşındaki kişiler arasında olduğunu anlamak amacıyla LSD Post Hoc testi uygulanmış ve 50-59 yaşındaki öğretmenlerin 30-39 yaş ve 40-49 yaşındaki öğretmenlere göre “Alternatifler” alt boyutu puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Öğretmenlerin eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla t testi yapılmış ve bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Öğretmenlerin Eğitim Durumuna Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları

	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Psikolojik Dayanıklılık	Önlisans-Lisans	347	24.85	4.968	-.414	.679
	Lisansüstü	53	25.15	4.294		
İleriye yönelik kaygı boyutu	Önlisans-Lisans	347	24.59	5.141	-.527	.599
	Lisansüstü	53	24.47	5.044		
Engelleyici kaygı boyutu	Önlisans-Lisans	347	15.78	4.931	-.236	.814
	Lisansüstü	53	15.72	5.104		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Önlisans-Lisans	347	40.37	9.276	-.420	.675
	Lisansüstü	53	40.19	8.795		
Alternatifler boyutu	Önlisans-Lisans	347	53.18	7.016	-.099	.921
	Lisansüstü	53	53.28	7.823		
Kontrol boyutu	Önlisans-Lisans	347	18.99	5.423	-.086	.931
	Lisansüstü	53	19.06	4.841		
Bilişsel Esneklik	Önlisans-Lisans	347	72.17	8.397	-.141	.888
	Lisansüstü	53	72.34	7.403		

Tablo 9. incelendiğinde, öğretmenlerin eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin “İleriye yönelik kaygı” ve “Engelleyici kaygı” boyutları, puanları açısından aralarında farka ait t değerleri $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu öğretmenlerin eğitim durumlarına göre psikolojik dayanıklılık puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

Öğretmenlerin branşlarına göre psikolojik dayanıklılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puanları açısından aralarında fark olup olmadığını anlamak amacıyla Kruskal Wallis H testi yapılmış ve bulgular Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10. Öğretmenlerin Branşlarına Göre Psikolojik Dayanıklılık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin Kruskal Wallis- H Testi Analizi Sonuçları

	Branş	n	$\bar{X}$	Ss	KW	p
Psikolojik Dayanıklılık	Sınıf Öğretmeni	44	26.45	4.536	5.292	.381
	Ortaokul Branş Öğretmeni	174	24.57	4.792		
	Lise Branş Öğretmeni	100	24.95	4.652		
	Okul Öncesi Öğretmeni	25	24.68	6.581		
	Özel Eğitim Öğretmeni	20	25.35	5.422		
	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	37	24.30	4.594		
İleriye yönelik kaygı boyutu	Sınıf Öğretmeni	44	23.91	5.434	6.946	.225
	Ortaokul Branş Öğretmeni	174	24.74	4.965		
	Lise Branş Öğretmeni	100	25.17	5.079		
	Okul Öncesi Öğretmeni	25	24.96	6.804		
	Özel Eğitim Öğretmeni	20	24.15	3.602		
	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	37	22.97	4.896		
Engelleyici kaygı boyutu	Sınıf Öğretmeni	44	14.32	5.497	7.844	.165
	Ortaokul Branş Öğretmeni	174	16.21	5.014		
	Lise Branş Öğretmeni	100	16.06	4.343		
	Okul Öncesi Öğretmeni	25	16.16	5.786		
	Özel Eğitim Öğretmeni	20	14.05	3.845		
	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	37	15.38	5.177		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	Sınıf Öğretmeni	44	38.23	10.291	7.375	.194
	Ortaokul Branş Öğretmeni	174	40.94	8.980		
	Lise Branş Öğretmeni	100	41.23	8.459		
	Okul Öncesi Öğretmeni	25	41.12	12.431		
	Özel Eğitim Öğretmeni	20	38.20	6.933		
	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	37	38.35	9.120		
Alternatifler boyutu	Sınıf Öğretmeni	44	54.34	5.515	3.475	.627
	Ortaokul Branş Öğretmeni	174	52.96	7.181		
	Lise Branş Öğretmeni	100	53.75	7.158		
	Okul Öncesi Öğretmeni	25	52.28	8.218		
	Özel Eğitim Öğretmeni	20	53.50	7.957		
	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	37	51.86	7.269		
Kontrol boyutu	Sınıf Öğretmeni	44	18.86	5.676	4.947	.422
	Ortaokul Branş Öğretmeni	174	19.07	5.162		
	Lise Branş Öğretmeni	100	18.21	5.390		
	Okul Öncesi Öğretmeni	25	19.44	5.924		
	Özel Eğitim Öğretmeni	20	19.60	5.030		
	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	37	20.30	5.426		

Tablo 10. (Devamı)

Bilişsel Esneklik	Sınıf Öğretmeni	44	7.200	1.085	.557	.990
	Ortaokul Branş Öğretmeni	174	8.094	.614		
	Lise Branş Öğretmeni	100	8.531	.853		
	Okul Öncesi Öğretmeni	25	10.880	2.176		
	Özel Eğitim Öğretmeni	20	7.594	1.698		
	Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	37	8.278	1.361		

Tablo 10 incelendiğinde, öğretmenlerin branşlarına göre psikolojik dayanıklılık, Bilişsel Esneklik Ölçeğinin “Alternatifler” boyutu ve “Kontrol” boyutu puanları , Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin “İleriye yönelik kaygı” ve “Engelleyici kaygı” boyutları, puanları açısından aralarında farka ait KW değerleri $p>0.05$ önem düzeyinde anlamsız bulunmuştur. Bu bulgu öğretmenlerin branşlarına göre psikolojik dayanıklılık puanları açısından aralarında fark olmadığını göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve branş değişkenlerine ilişkin ulaşılan sonuçlara ve yorumlara yer verilmiştir.

Öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Araştırmadan elde edilen bulguların sonuçlarına göre araştırmanın üç değişkeni arasında da anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün negatif; bilişsel esnekliğin ise psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonuçları; öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik düzeyinin öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını anlamlı düzeyde açıkladığını göstermektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilişsel esneklik puanlarının öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin toplam varyansının % 27'sini açıkladığı belirlenmiştir. Buna göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi düşmektedir ve bilişsel esneklik düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyi de artmaktadır. Yordayıcı değişkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki göreceli önem düzeyi sırasıyla bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük olarak belirlenmiştir.

İlgili alanyazın incelendiğinde Geyik-Koç (2020) tarafından yapılan bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde Bozkurt (2019) tarafından 12-16 yaş arası ortaokul 8.sınıfa devam eden öğrencilerde, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisini araştırıldığı çalışmada bilişsel esneklik düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı bir biçimde yükseldiği belirlenmiştir. Kaya ve diğerleri (2021) tarafından içgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada bilişsel esneklik ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kaya (2018) tarafından özel eğitim merkezlerinde çalışmakta olan

farklı meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelendiği araştırma sonuçlarına göre bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlgili alanyazında çok sayıda araştırmanın araştırma bulgularını destekleyecek nitelikte olduğu dikkat çekmektedir.

Araştırma bulgularına göre psikolojik dayanıklılık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Benzer bir şekilde Saatçı (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin kendini engelleme düzeylerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Aydın ve Ersoy-Özcan (2021) tarafından COVID-19 pandemisi sürecinde sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelemek amacıyla yapılan araştırmanın sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik sağlamlık puanı arasında negatif yönlü orta düzeyli bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer bir şekilde Kasapoğlu (2020) tarafından COVID-19 salgını sürecinde bireylerin yaşadıkları kaygılarını, psikolojik sağlamlık, maneviyat ve belirsizliğe tahammülsüzlük açısından incelendiği araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlığı negatif yönde etkilediği bulunmuştur.

Buna göre, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik dayanıklılığı yordadığına ilişkin bulguların alanyazınla uyumlu olduğu söylenebilir.

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve branşına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması;

Yapılan araştırmanın bulguları incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Bu bulgu Aydın (2010) tarafından üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan tez çalışmasının araştırma sonuçlarıyla uyumludur. Benzer bir şekilde Özer (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelediği tez çalışmasının araştırma bulgularında da cinsiyet ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelendiği çalışmada ve Chan (2003) tarafından Hong Kong'daki Çinli öğretmen adayları arasındaki stres-tükenmişlik ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın rolünü araştırmak amacıyla

yapılan çalışmada benzer sonuçlar dikkat çekmektedir. Alanyazında bu çalışmalara ek olarak Maddi vd. (2006), Terzi (2008) ve Vergili 'nin (2008) araştırmaları sıralanabilir.

İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonucundan farklı olarak Aktaş (2016) tarafından ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile gelecek beklentileri arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasında psikolojik dayanıklılık düzeyinin kadınların lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Gündaş ve Koçak (2015) tarafından lise öğrencilerinde benlik kurgusunun, psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışmada benzer sonuçlar saptanmıştır. Hannah ve Morrissey (1986) tarafından ve Kılıç (2014) tarafından yapılan araştırmalarda da kadınların psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkeklere oranla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte Bahadır (2009) tarafından sağlıkla ilişkili fakültelerde eğitim görmeye başlayan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık düzeylerini ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilişkili faktörleri belirlemek amacıyla yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyi erkeklerin lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Benzer bir şekilde Sezgin (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerini incelemek amacıyla yapılan çalışmada erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyinin kadınlara göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırmada öğretmenlerin medeni durum değişkeni ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Alanyazında Gökmen (2014) tarafından özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ile iş doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasında medeni durum değişkeninin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmadığı belirlenmiştir. Benzer bir şekilde Kırımoğlu ve diğerleri (2012) tarafından Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelendiği araştırma sonucu ve Sönmezer (2015) tarafından öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelendiği tez çalışmasının sonucu yapılan araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Buna karşın Bozgeyikli ve Şat (2014) tarafından öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının çeşitli etkenler açısından incelendiği araştırma ve Karataş (2016) tarafından özel eğitim okullarında görev yapmakta olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasında medeni durum değişkeninin psikolojik dayanıklılık düzeyini anlamlı bir şekilde farklılaştırdığı saptanmıştır. Selçuklu (2013) tarafından okulöncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyinin örgütsel bağlılığı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla yapılan çalışma ve Uçar (2014) tarafından özel eğitim okulunda görev

yapmakta olan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılan çalışma, medeni durum değişkeninin psikolojik dayanıklılık düzeyini anlamlı bir şekilde etki ettiği araştırmalara örnek olarak sıralanabilir.

Bu araştırmada öğretmenlerin yaş değişkeni ve psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Kaya (2018) tarafından özel eğitim merkezlerinde görev yapmakta olan farklı meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemek amacıyla yapılan tez çalışmasının bulgularına göre psikolojik dayanıklılık düzeyi yaşa bağlı bir şekilde değişmemektedir ve Sezgin (2009) tarafından öğretmenlerin örgütsel bağlılık algıları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın sonuçları incelendiğinde benzer sonuçlar saptanmıştır.

Buna karşın literatürde psikolojik dayanıklılığın yaş değişkeniyle ilişkili olduğu araştırmalarda mevcuttur. Atik (2013) tarafından lise düzeyinde eğitim gören ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolünün incelendiği tez çalışmasında ve Karakuş (2017) tarafından özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılıkları ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasının araştırma bulguları incelendiğinde psikolojik dayanıklılığın yaş değişkeninden anlamlı bir şekilde etkilendiği belirlenmiştir. Araştırma bulgularında farklılıklar göze çarpmaktadır.

Öğretmenlerin eğitim durumları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde bu bulgu Sönmezer (2015) tarafından öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmanın bulgularıyla ve Uçar (2014) tarafından özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve mesleki sosyal destek düzeylerinin çeşitli etkenler açısından incelediği araştırma bulgularının sonuçları paralellik göstermektedir. Literatürde eğitim durumunun psikolojik dayanıklılığı anlamlı bir şekilde etkilediği araştırmalarda bulunmaktadır. Gökmen (2014) tarafından özel eğitim okullarında yönetici olarak çalışan kişilerin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasında ve Selçuklu (2013) tarafından okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılığı anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla yapılan tez çalışmasında eğitim durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır.

Araştırma bulguları incelendiğinde öğretmenlerin branş değişkeniyle psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Bu bulgu Sezgin (2012) tarafından ilköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelendiği

tez çalışmasının bulgularıyla ve Sönmezer (2015) tarafından öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği tez çalışmasının sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte araştırma bulgularından farklı olarak Yalçın (2013) tarafından ilköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öğretmenlerin branşları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür.

Öğretmenlerin belirsizlik tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve branşına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması;

Yapılan araştırmayla öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amaçlanmaktadır. Elde edilen araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Boelen ve diğerleri (2014) tarafından yetişkinlerde ayrılık anksiyetesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Buhr ve Dugas (2002) orijinali Fransızca olan Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük Ölçeği 'nin İngilizce versiyonunun psikometrik özelliklerini inceleyerek ölçeğin güvenilirliğini ve geçerliğini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Duman (2020) tarafından üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan araştırmada cinsiyet değişkeni açısından benzer sonuçlar saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde çok sayıda araştırmanın bu bulguyu desteklediği dikkat çekmektedir (Belge, 2019; Carleton vd.,2014; Coşkun, 2019; Erguvan, 2015; Ersöz vd., 2016; Geçgin & Sahraç, 2017; Parmaksız, 2021).

Yapılan araştırmada öğretmenlerin medeni durumu açısından belirsizliğe tahammülsüzlük puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Ersöz ve diğerleri (2016) tarafından yapılan belirsizlik durumuyla başa çıkmada etkili olan faktörleri belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada medeni durum değişkeni belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi üzerinde anlamlı bir farklılaşma oluşturmamıştır. Güdöv ve diğerleri (2021) tarafından COVID-19 salgınında sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini değerlendirmek amacıyla yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük medeni durum değişkeni açısından farklılaşma göstermediği belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde Belge (2019), Coşkun, (2019), Parmaksız (2021) tarafından yapılan çalışma bulgularının benzer sonuçlar gösterdiği

belirlenmiştir. Bununla birlikte ilgili literatür incelendiğinde Gümüş ve Sezgin (2016) tarafından Multiple Skleroz hastalarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyini incelemek amacıyla yapılan çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin medeni durum faktörüne göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bekâr olan hastaların belirsizliğe tahammülsüzlük puanları evli olanlara göre anlamlı bir şekilde düşüktür.

Bu araştırmada öğretmenlerin yaş değişkeni ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Benzer bir şekilde Coşkun (2019) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi ve yaş faktörü anlamlı bir şekilde farklılaşma göstermemektedir. Ersöz ve diğerleri (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmada öğrencilerin yaşlarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine anlamlı şekilde etki etmediği belirlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Belge (2019) tarafından yetişkinlerde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan tez çalışmasında ve Parmaksız (2021) tarafından erişkin dönemde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde etkisini incelemek amacıyla yapılan araştırmanın bulguları incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Araştırma bulgularının literatürle benzerlik gösterdiği görülmüştür.

Öğretmenlerin eğitim durumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. İlgili literatür incelendiğinde bu alanda çalışmaya rastlanmamıştır.

Öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve branşına göre farklılaşma sonuçlarının tartışılması;

Araştırmanın sonucunda; öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre kontrol alt boyutunda anlamlı bir biçimde farklılaştığı kadınların kontrol alt boyutu puanlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir ancak bilişsel esneklik toplam puanları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. İlgili literatür incelendiğinde bilişsel esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığı araştırmalar çoğunluktadır (Anayurt, 2017; Bertiz, 2018; Bilgin, 2009; Çelikkaleli, 2014; Çuhadaroğlu, 2011; Dağgeçen-

Başsu, 2016; Polatoğlu, 2018; Zahal, 2014). Bununla beraber erkeklerin bilişsel esneklik puanlarının kadınlardan yüksek olduğu araştırmalar (Altunkol, 2011; Asıcı & İkiz, 2015; Sapmaz & Doğan, 2013) olduğu gibi Kömür (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmada kadınların bilişsel esneklik puanının erkeklerden yüksek olduğu görülmektedir.

Bu araştırmada öğretmenlerin medeni durum değişkeni ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Araştırma sonucu Kul ve diğerleri (2020) tarafından COVID-19 salgını döneminde yaşam anlamı ve kaygının psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırmanın sonuçları ile çelişmektedir. Ancak ilgili literatür incelendiğinde medeni durum değişkeninin bilişsel esneklik düzeyine etkisini incelemek üzerine yapılan araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir.

Araştırmanın sonucunda; öğretmenlerin bilişsel esneklik düzeylerinin yaş değişkenine göre alternatifler alt boyutunda anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir. 50 yaş ve üzeri öğretmenlerin diğer yaş grubu öğretmenlere göre anlamlı bir şekilde bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla beraber bilişsel esneklik toplam puanları yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma göstermemektedir. İlgili alanyazın incelendiğinde Altunkol (2011) tarafından farklı bölümlerde eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelemek amacıyla yapılan tez çalışmasında bilişsel esneklik düzeyi yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Dağgeçen-Başsu (2016) tarafından öğretmenlerin çeşitli değişkenlere göre bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan tez çalışmasında yaş değişkeni bilişsel esneklik düzeyine anlamlı bir şekilde etki etmediği saptanmıştır. Öz (2012) tarafından ergenlerin çeşitli demografik değişkenlere göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan çalışmada yaş değişkeni bilişsel esneklik düzeyi açısından anlamlı bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir. Tutuş (2019) tarafından 11-14 yaş arasında ilköğretim ikinci kademedeki eğitim görmektedir olan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan tez çalışmasında bilişsel esneklik düzeyi ile yaş faktörü arasında anlamlı bir farklılaşma göstermediği belirlenmiştir. Zahal (2014) tarafından müzik öğretmenliği programı için özel yetenek sınavına giren adayların bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada yaş değişkeni açısından benzer sonuçlar belirlenmiştir.

Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin eğitim durumunun bilişsel esneklik düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulgusuna benzer bir şekilde Atayeter (2020) tarafından ebeveynlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan araştırmasında ebeveynlerin eğitim durumları, bilişsel esneklik düzeylerini anlamlı bir şekilde etkilemediği belirlenmiştir.

Bu çalışmada öğretmenlerin branş değişkeni ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Bu bulgu Akyüz (2020) tarafından öğretmen adaylarının bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın bulguları ile çelişmektedir ancak ilgili alanyazın incelendiğinde öğretmenlerin branş değişkeni ile bilişsel esneklik düzeylerini inceleyen çalışmaların kısıtlı olduğu saptanmıştır.

Öneriler

1. Eğitim öğretim faaliyetini gerçekleştiren öğretmenlerin kişisel herhangi bir sorunu okul döngüsü içerisinde öğrenciyi de etkileyecektir. Özellikle COVID-19 salgını gibi tüm dünyayı etkileyen bir sorun sürecinde normalleştirme faaliyetinin yapılacağı okullarda öğrencilere rehber olacak öğretmenlerin psikolojik olarak iyi olmaları çok önemlidir. Salgın sürecinin belirsizliklerin çok olduğunu varsayarsak belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi belirlenerek öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını iyileştirmeye ve geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
2. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada bilişsel esneklik de önemli bir etken olarak bulunduğu için psikolojik dayanıklılığı arttırmaya yönelik hazırlanacak olan eğitim programlarının içeriğine bilişsel esneklik becerilerini kazandıracak etkinlikler eklenebilir. Yapılan araştırmada bilişsel esneklik becerileri alternatifler alt boyutu incelendiğinde 50-59 yaş arasındaki öğretmenlerin diğer yaş grubu öğretmenlere göre puanlarının anlamlı şekilde yüksek olması sebebiyle tecrübeli öğretmenler ve yeni göreve başlamış öğretmenler bir araya getirilerek yeni atanan öğretmenlerin 50-59 yaş grubu öğretmenlerin deneyimlerinden faydalanması sağlanabilir.
3. Bu araştırma, Erzurum ili Aziziye, Palandöken ve Yakutiye ilçelerinde resmi ilköğretim, ortaokul ve liselerde görev yapmakta olan öğretmenleri kapsamaktadır. Elde edilen çalışma sonuçlarının genellenebilirliğini artırabilmek için benzer değişkenler ile ülke genelinde devlet ve özel kurum olmak üzere farklı kademelerde görev yapmakta olan öğretmenlere yönelik araştırmalar yapılabilir.
4. Bu araştırma COVID-19 salgını boyunca öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri yalnızca nicel araştırma kapsamında analiz edilmiştir. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri nitel ya da karma araştırma yöntemleriyle de incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Akçay-Özcan, D, Kıran, B . (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 1 (1) , 1-8. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijoeec/issue/33100/367905>
- Aktaş, E. (2016). *Ergenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile gelecek beklentileri arasındaki ilişki*. (Tez No. 429313) [Yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi-Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akyüz, B, (2020). *Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık, bilişsel esneklik ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 641815) [Yüksek lisans tezi, İzmir Demokrasi Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 299899) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 468230) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi- Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19408/206375>
- 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. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4377/59967>
- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). Coronaphobia: Fear and the 2019-nCoV outbreak. *Journal of Anxiety Disorders*, 70, 102196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102196>
- Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerin bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 609078) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü*. (Tez No. 332631) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, A., & Özcan, B. E. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde sağlık çalışanlarında belirsizliğe tahammülsüzlük, ruminatif düşünme biçimi ve psikolojik sağlık düzeyleri. *Cukurova Medical Journal*, 46(3), 1191-1200. <https://doi.org/10.17826/cumj.925771>
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 270930) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi-Trabzon]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333>

- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*(Tez No. 236965) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00331-y>
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları* (20. baskı). Remzi.
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: Address mental health care to empower society. *Lancet (London, England)*, 395(10224), e37-e38. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
- Barahmand, U., & Haji, A. (2014). The impact of intolerance of uncertainty, worry and irritability on quality of life in persons with epilepsy: Irritability as mediator. *Epilepsy Research*, 108(8), 1335-1344. <https://doi.org/10.1016/j.eplepsyres.2014.07.002>
- Basım, H. N & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bektaş, Z. (2015). *Özel eğitim öğrencilerinin ebeveynlerinde, psikoterapi desteğinin ebeveyn stres düzeyi, yaşam kalitesi ve başa çıkma becerileri ile ilişkisi*. (Tez No. 427605) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Tez No. 583816) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bertiz, Y. (2018). *Farklı bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin uzaktan eğitime karşı motivasyon düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 532709) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bilgiç, R., & Bilgin, M. (2016). Ergenlerin cinsiyet ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri ile karar stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 39-55. <https://doi.org/10.29065/usakead.232432>
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- 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>
- Boelen, P. A., Reijntjes, A., & Carleton, R. N. (2014). Intolerance of uncertainty and adult separation anxiety. *Cognitive behaviour therapy*, 43. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.888755>
- 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). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: A latent class approach. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 27(5), 659-667. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.5.659>
- Bozgeyikli, H. ve Şat, A. (2015). Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılık ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi: özel okul örneği.

- Bozkurt, N. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin sınav kaygısı ile ilişkisi*. (Tez No. 553887) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Budner, N. Y. S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1962.tb02303.x>
- Buhr, K. E. M. (2001). *Examination of the relationship between intolerance of uncertainty and worry* [Masters, Concordia University]. <https://spectrum.library.concordia.ca/1504/>
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English versionfr. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-945. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00092-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00092-4)
- Buz, S., & Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 623-642. <https://doi.org/10.33417/tsh.572227>
- Büyüköztürk, Ş. Kılıç Çakmak, E. Akgün, Ö. E. Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (4.Baskı). Pegem.
- Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological impact and coping strategies of frontline medical staff in hunan between january and march 2020 during the outbreak of coronavirus disease 2019 (covid-19) in hubei, china. *Medical Science Monitor : International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e924171-1-e924171-16. <https://doi.org/10.12659/MSM.924171>
- Cañas, J., Quesada, J., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937-947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, R. N., Durand, S., Freeston, M. H., Boelen, P. A., McCabe, R. E., & Antony, M. M. (2014). "But it might be a heart attack": Intolerance of uncertainty and panic disorder symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(5), 463-470. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.04.006>
- Carleton, R. N., Norton, M. A. P. J., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: a short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stress-burnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19(4), 381-395. [https://doi.org/10.1016/S0742-051X\(03\)00023-4](https://doi.org/10.1016/S0742-051X(03)00023-4)
- Ciarrochi, J., Said, T., & Deane, F. P. (2005). When simplifying life is not so bad: The link between rigidity, stressful life events, and mental health in an undergraduate population. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(2), 185-197. <https://doi.org/10.1080/03069880500132540>
- Clark, D. M. (1999). Anxiety disorders: Why they persist and how to treat them. *Behaviour research and therapy*, 37(1), S5.

- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 569362) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Crigger, N. J. (1996). Testing an uncertainty model for women with multiple sclerosis. *Advances in Nursing Science*, 18(3), 37-47.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Tez No. 328121) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi -Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çarkıt, E. (2020). Üniversite öğrencilerinde covid-19 korkusunun yordayıcısı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Maarif Mektepleri Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 33-42. <https://doi.org/10.46762/mamulebd.934997>
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *EĞİTİM VE BİLİM*, 39(176). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2014.3467>
- Çetin, F., & Basım, H. N. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *İş Güç Dergisi*, 13(3), 81-94. <https://doi.org/10.4026/1303-2860.2011.184.x>
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O., & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Çuhadaroglu, A. (2011). *Bilişsel Esnekliğin Yordayıcıları*. (Tez No. 302901) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dağgeçen-Başsu, A. (2016). *Öğretmenlerin Bazı Demografik Özelliklerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Tez No. 443073) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- del Valle, M., Andrés, M. L., Urquijo, S., Yerro Avincetto, M. M., López Morales, H., & Canet Juric, L. (2020). Intolerance of uncertainty over COVID-19 pandemic and its effect on anxiety and depressive symptoms. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.1335>
- Demir, Ç. (2018). *Üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle baş etme tarzlarının incelenmesi: Toros Üniversitesi örneği*. (Tez No. 525761) [Yüksek lisans tezi, Toros Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. (Tez No. 265337) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demir-Deniz, P. (2018). *Öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile iş doyumu, mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık düzeyleri ve örgüt iklimi algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 518605) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi -Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Tez No. 299894) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of Uncertainty and Problem Orientation in Worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21(6), 593-606. <https://doi.org/10.1023/A:1021890322153>
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: A preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215-226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551-558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde covid-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8), 426-437. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.748404>
- Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Erarslan, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. (Tez No. 380889) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi
- Erguvan, F. M. (2015). Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. (Tez No. 413668) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ersöz, F., Ersöz, T., & Konuşkan, Ö. (2016). Belirsizlikle başa çıkmada etkili olan kriterlerin araştırılması: bir üniversite uygulaması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25 (3), 215-232. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/32038/353317>
- Esterhuyse, K. G. F., Nortjé, N., Pienaar, A., & Beukes, R. B. I. (2013). Sense of humour and adolescents' cognitive flexibility. *South African Family Practice*, 55(1), 90–95. <https://doi.org/10.1080/20786204.2013.10874309>
- Fardin, M. A. (2020). COVID-19 and anxiety: A review of psychological impacts of infectious disease outbreaks. *Archives of Clinical Infectious Diseases*, 15(COVID-19), Article COVID-19. <https://doi.org/10.5812/archcid.102779>
- Fourtounas, A., & Thomas, S. J. (2016). Cognitive factors predicting checking, procrastination and other maladaptive behaviours: Prospective versus inhibitory intolerance of uncertainty. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 9, 30-35. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2016.02.003>
- Frenkel-Brunswick, E. (1949). Intolerance of ambiguity as emotional and perceptual personality disposition. *Journal of Personality*, 18, 103-143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
- 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.
<https://doi.org/10.1002/mpr.143>
- Froutan, R., Mazlom, R., Malekzadeh, J., & Mirhaghi, A. (2018). Relationship between resilience and personality traits in paramedics. *International Journal of Emergency Services*, 7(1), 4-12. <https://doi.org/10.1108/IJES-12-2016-0028>
- Funk, S. C., & Houston, B. K. (1987). A critical analysis of the Hardiness Scale's validity and utility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 572-578.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.572>
- Garnezy, N. (1991). Resilience and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416–430.
<https://doi.org/10.1177/0002764291034004003>
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
<https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). The relationships between intolerance of uncertainty and psychological well-being. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-756. <https://doi.org/10.19126/suje.383737>
- Geyik-Koç, G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 631281) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. (Tez No. 147608) [Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21448/229850>
- Gizir, C. A., & Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87-99. <https://doi.org/10.17066/pdrd.47314>
- Gökmen, B. (2014). *Özel eğitim okulu yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi: İstanbul örneği*. (Tez No. 311683) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Grenier, S., Barrette, A.-M., & Ladouceur, R. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 39, 593-600. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.02.014>
- Güdük, Ö., Güdük, Ö., & Vural, A. (2021). COVID-19 küresel salgınında sağlık çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlüğünün değerlendirilmesi. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 24(1), 139-150.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hacettepesid/issue/60872/902610>
- Gülüm, İ.V. ve Dağ İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliği ve güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Gümüş, K., & Sezgin, S. (2016). Multiple skleroz hastalarında belirsizliğe tahammülsüzlüğün intihar düşüncesine etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 475-486.
<https://doi.org/10.17719/jisr.2016.1394>

- Gündaş, A., & Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(41), 795-802.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. (Tez No. 205194) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Haase, J. E. (2004). The adolescent resilience model as a guide to interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing: Official Journal of the Association of Pediatric Oncology Nurses*, 21(5), 289-299; discussion 300-304. <https://doi.org/10.1177/1043454204267922>
- Hannah, T. E., & Morrissey, C. (1987). Correlates of psychological hardiness in canadian adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 127(4), 339-344. <https://doi.org/10.1080/00224545.1987.9713713>
- Hanton, S., Evans, L., & Neil, R. (2003). Hardiness and the competitive anxiety response. *Anxiety Stress and Coping*, 16, 167-184. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382971>
- Holt, P., Fine, M. & N. Tollefson. (1987). "Mediating Stress: Survival of the Hardy". *Psychology in the Schools* 24(1):51-58. [https://doi.org/10.1002/1520-6807\(198701\)24:1<51::AID-PITS2310240110>3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/1520-6807(198701)24:1<51::AID-PITS2310240110>3.0.CO;2-8)
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 65-76.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1997.1997025123.x>
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142. <https://doi.org/10.17066/pdrd.22262>
- Karakuş, S. (2017). *Özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ile mesleki sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 472285) [Yüksek lisans tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi-Kahramanmaraş]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (17. Baskı). Nobel.
- Karataş, R. (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. (Tez No.435214) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276. <https://doi:10.24106/kefdergi.434169>
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 salgını sürecinde kaygı ile maneviyat, psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Turkish Studies*, 15(4), 599-614. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>
- Kaya, M. E., Eken, F. O., & Ümmet, D. (2021). İçgörü ve bilişsel esnekliğin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(1), 22-29. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.05>

- Kaya, T. (2018). *Özel eğitim merkezlerinde çalışan çeşitli meslek gruplarının bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 514817) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Keren, G., & Gerritsen, L. E. M. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1), 149-172. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00034-7](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00034-7)
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Tez No. 366539) [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi-Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kırımoğlu, H., Çokluk, G., & Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115-127. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6153/82662>
- Klag, S., & Bradley, G. (2004). The role of hardiness in stress and illness: An exploration of the effect of negative affectivity and gender. *British Journal of Health Psychology*, 9(2), 137-161. <https://doi.org/10.1348/135910704773891014>
- Kluge, H. H. P. (2020a, Mart 26). *Statement – Physical and mental health key to resilience during COVID-19 pandemic*. <https://www.euro.who.int/en/media-centre/sections/statements/2020/statement-physical-and-mental-health-key-to-resilience-during-COVID-19-pandemic>
- Kluge, H. H. P. (2020b, Mart 27). *Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-COVID-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-COVID-19-pandemic>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 707-717. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.4.707>
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Korkut, A., & Keskin, İ. (2015). Öğretmen adaylarının belirsizlikten kaçınma düzeylerine ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. *Electronic International Journal of Education, Arts, and Science (EIJEAS)*, 1(2), Article 2. <http://eijeas.com/index.php/EIJEAS/article/view/48>
- Kömür, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Tez No. 515397) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). COVID-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Turkish Studies*, 15, 695-719. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419>
- Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyum düzeyleri*. (Tez No. 290671) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy*, 38(9), 933-941. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00133-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00133-3)
- Ladouceur, R., Talbot, F., & Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: experimental findings. *Behavior Modification*, 21(3), 355-371. <https://doi.org/10.1177/01454455970213006>
- Liao, K. Y.-H., & Wei, M. (2011). Intolerance of uncertainty, depression, and anxiety: The moderating and mediating roles of rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12), 1220-1239. <https://doi.org/10.1002/jclp.20846>
- Lopez, J. M. O., Bolano, C. C., Marino, J. M. S., & Pol, E.V. (2010). Exploring stres, burnout and job dissatisfaction in secondary school teachers. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(1), 107-123.
- Macit, G. (2010). *İletişim tarzları üzerinde kültürel değerlerin etkisi: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma* (Tez No. 253139) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi-Isparta]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Maddi, S. (2007). Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*, 19, 61-70. <https://doi.org/10.1080/08995600701323301>
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), 279-298. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385.x>
- Martin, M. M., & Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M. M., Staggers, S. M., & Anderson, C. M. (2011). The relationships between cognitive flexibility with dogmatism, intellectual flexibility, preference for consistency, and self-compassion. *Communication Research Reports*, 28(3), 275-280. <https://doi.org/10.1080/08824096.2011.587555>
- Martin, M., Anderson, C., & Thweatt, K. S. (1998). Aggressive communication traits and their relationships with the Cognitive Flexibility Scale and the Communication Flexibility Scale. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 531-540.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Motan, İ., & Gençöz, F. (2009). Psikolojik dayanıklılığı nasıl ölçebiliriz?: Bir Türk örneğinde Kişisel Görüşü Ölçeği II'nin geçerlik-güvenirlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 17(1), 1-11. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000288
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık* [Sözlü bildiri]. I. Ulusal Çocuk Ve Suç Sempozyumu: Nedenler Ve Önleme Çalışmaları, Ankara.

- Öz, F. (2001) Hastalık yaşantısında belirsizlik. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 61-68
- Öz, S. (2012). *Ergenlerin cinsiyet, sosyo-ekonomik ve öğrenim kademesi düzeylerine göre bilişsel esneklik, uyum ve kaygı puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 327682) [Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi-Adana]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özcan, B. (2005). *Annebabaları boşanmış ve annebabaları 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.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Tez No. 347489) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Öztürk, Ö. (2013). *İntihar olasılığı ve aile işlevselliği arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolü*. (Tez No. 348232) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Panchal, S., Mukherjee, S., & Kumar, U. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience, and perceived stress. *International journal of education and psychological research*, 5(1), 2279.
- Parmaksız, İ. (2021). Erişkin dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde otomatik düşünceler ve stresle başa çıkma mekanizmalarının etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Ek 1), 1-11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/62862/850699>
- Pawluk, E. J., & Koerner, N. (2013). A preliminary investigation of impulsivity in generalized anxiety disorder. *Personality and Individual Differences*, 54(6), 732-737. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.027>
- Polatoğlu, E. (2018). *Özel Gereksinimli Bireylerle Çalışan Öğretmenlerin Bilişsel Esneklik Düzeyleri İle Yaratıcılık Ve Empati Düzeyleri Arasındaki İlişki*. (Tez No. 529376) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2). <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Robichaud, M. (2013). Cognitive behavior therapy targeting intolerance of uncertainty: application to a clinical case of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 20(3), 251-263. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.09.001>
- Rosen, N. O., Knäuper, B., & Sammut, J. (2007). Do individual differences in intolerance of uncertainty affect health monitoring? *Psychology & Health*, 22(4), 413-430. <https://doi.org/10.1080/14768320600941038>
- Rubin, G. J., Potts, H. W. W., & Michie, S. (2010). The impact of communications about swine flu (influenza A H1N1v) on public responses to the outbreak: Results from 36 national telephone surveys in the UK. *Health Technology Assessment (Winchester, England)*, 14(34), 183–266. <https://doi.org/10.3310/hta14340-03>

- Saatçı, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi*. (Tez No. 609668) [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi -İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sağlık Bakanlığı. (2020). *COVID-19 Bilgilendirme Sayfası*. <https://COVID19.saglik.gov.tr/TR-66935/genel-koronavirus-tablosu.html>
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2013). Assessment of cognitive flexibility: Reliability and validity studies of Turkish version of the Cognitive Flexibility Inventory. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 46(1), 143-162. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000001278
- Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8), 1-12. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kilissbd/issue/45250/566819>
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A., & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egitimvetoplum/issue/5126/69815>
- Sebuktekin, D. (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 525128) [Yüksek Lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi - Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Selçuklu, A. E. (2013). *Örgütsel bağlılığın bir yordayıcısı olarak kurum kültürü ve psikolojik dayanıklılık: okulöncesi öğretmenler üzerine bir çalışma*. (Tez No. 330440) [Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi- Kayseri]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sezgin, F. (2009). Relationships between teacher organizational commitment, psychological hardiness and some demographic variables in turkish primary schools. *Journal of Educational Administration*, 47(5), 630-651. <https://doi.org/10.1108/09578230910981099>
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (2), 489-502. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/48697/619541>
- Sezgin, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi. (Tez No. 429855) [Yüksek lisans tezi, Dicle Üniversitesi -Diyarbakır]. 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.
- Stevens, A. D. (2009). *Social problem -solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at -risk young children* (Order No. 3359050). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305138555). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/social-problem-solving-cognitive-flexibility/docview/305138555/se-2?accountid=8403>

- Terzi, A. R. (2004). Üniversite öğrencilerinin güç mesafesi ve belirsizlikten kaçınma algıları üzerine bir araştırma. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 65–76.
- Terzi, Ş. (2005). *İyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. (Tez No. 159406) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversite Eğitim Fakültesi*, 35, 297-306. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7803/102295>
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 17(2), 233-242. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(02\)00182-2](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(02)00182-2)
- Tönbül, Ö. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgını sonrası 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Humanistic Perspective*, 2(2), 159-174. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/54982/730460>
- Tutuş, A. (2019). *11-14 yaş arasında olan ergenlerin stresle başa çıkma tarzları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Tez No. 549642) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Türk Dil Kurumu. (2020, Kasım 10). *Esnek ne demek TDK Sözlük anlamı*. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=esnek>
- Türk Dil Kurumu. (2020, Eylül 22). *Belirsizlik ne demek TDK Sözlük anlamı*. <https://sozluk.gov.tr/?kelime=belirsizlik>
- Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (İstanbul ili Avrupa Yakası örneği)*. (Tez No. 361675) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Üzbe-Atalay, N., & Kurt-Ulucan, T. (2018). Kendini toparlama gücü gelişim süreci: ebeveynleri boşanmış ergenler üzerinde nitel bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 176-196. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/41575/384449>
- Vergili, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma biçimleri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 486104) [Doktora tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>.
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 528113) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*. (Tez No. 330260) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Yıldız, F. (2018). *Ergenlerde bilişsel esneklik ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi*. (Tez No. 525246) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yook, K., Kim, K.-H., Suh, S. Y., & Lee, K. S. (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(6), 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.04.003>
- Zahal, O. (2014). *Özel yetenek sınavına giren adayların öğrenme stilleri ve bilişsel esneklik düzeyleri ile sınav başarıları arasındaki ilişki*. (Tez No. 370137) [Doktora tezi, İnönü Üniversitesi-Malatya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zarick, L. M., & Stonebraker, R. (2009). I'll do it Tomorrow: The Logic of Procrastination. *College Teaching*, 57(4), 211-215 <https://doi.org/10.1080/875675509>



EKLER

EK-1. Valilik Uygulama İzni

**T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
II Millî Eğitim Müdürlüğü**

Sayı : E.36648235-605.01-18439980
Konu : Uygulama ve Araştırma İzni

25/12/2020

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) **Saliha AYDIN**'in 18.12.2020 tarihli ve 18161110 sayılı dilekçesi,
b) Turabi GÜRSOY'un 21.12.2020 tarihli ve 18263745 sayılı dilekçesi,
c) Doç. Dr. Adem PEKER'in 21.12.2020 tarihli ve 18263232 sayılı dilekçesi

İlgi yazılar gereği, 1) Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Saliha AYDIN**'in "Covid-19 Salgını Sürecinde Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre İncelenmesi" 2) Müdürlüğümüz Ar-GE biriminde Görevli Turabi GÜRSOY'un "TÜBİTAK 4004-Doğa Eğitimi ve Bilim Okulları Göküzüne En Yakın Öğrenciler Doğayı Tanıyor" adlı çalışması 3) Doç. Dr. Adem PEKER'in "Öyküsel Terapi Temelli Gurupla Psikolojik Danışma programının 8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi" konulu çalışmaları için isimleri belirtilen okullarda uygulama izni talebinde bulunmuşlardır.

İlgi yazılar 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 uygulama 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.

Makamlarımızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Salih KAYGUSUZ
II Millî Eğitim Müdürü

OLUR
25/12/2020

Uğur KÖROĞLU
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgili Yazılar (3 adet dosya)

Öğretim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM
Elektronik Ağ: <http://erzurum.meb.gov.tr>
E-posta: arpe2@erzurum.meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: AR-GE Birimi
Tel: (0 442) 234 4800-1
Faks: (0 442) 234 10

b2a4-7fdf-3888-8bf8-15bb

EK-2. Milli Eğitim Bakanlığı Uygulama İzni

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü	
ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU	
ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Saliha AYDIN
Kurumu / Üniversitesi	Atatürk Üniversitesi
Araştırma yapılacak iller	Erzurum
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi,	Aziziye, Yakutiye, Palandöken İlçelerindeki Okullarda Tüm Kademelerde Görev Yapan Öğretmenler
Araştırmanın konusu	Covid-19 Salgını Sürecinde Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre İncelenmesi
Üniversite / Kurum onayı	Kurum Onayı ile
Araştırma / Proje /ödev / Tez önerisi	Tez Önerisi
Veri toplama araçları	Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
Görüş İstenilecek Birim / Birimler.	
Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu 2020/2 nolu genelge doğrultusunda yapılan incelemede Uygulama Yapılacak Öğretmenlerin Gönüllülüğü Kapsamında araştırmanın kabulüne karar verildi.	
Komisyon Kararı	Oybirliği ile Kabulüne
Muhatıf 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	☐ Ön Lisans-Lisans ☐ Yüksek lisans-doktora	
3. Branşınız		
☐ Lise Branş Öğretmeni		
☐ Ortaokul Branş Öğretmeni		
☐ Sınıf Öğretmeni		
☐ Okul Öncesi Öğretmeni		
☐ Özel Eğitim Öğretmeni		
☐ Okul Öncesi Öğretmeni		

EK-4. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R

Ölçek telif hakkı içermesi sebebiyle paylaşılamamaktadır.



EK-5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.					
1.Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
2.Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.	1	2	3	4	5
3.İnsan sürprizlerden kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
5.Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.	1	2	3	4	5
6.Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
7.Her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde organize edebilmeliyim.	1	2	3	4	5
8.Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.					
9.Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
10.Belirsizlik yaşadığımda pekiyi çalışamam.					
11.En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5
12.Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

EK-6. Bilişsel Esneklik Envanteri

Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.		Hiç uygun	Pek uygun	Kararsızım	Uygun	Tamamen
1.	Durumları "tartma" konusunda iyiyimdir.	1	2	3	4	5
2.	Zor durumlarla karşılaştığımda karar vermekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5
3.	Karar vermeden önce çok sayıda seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
4.	Zor durumlarla karşılaştığımda kontrolümü kaybediyormuşum gibi hissedirim.	1	2	3	4	5
5.	Zor durumlara değişik açılardan bakmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
6.	Bir davranışın nedenini anlamak için önce, elimdeki dışında ek bilgi edinmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7.	Zor durumlarla karşılaştığımda öyle strese girerim ki sorunu çözecek bir yol bulamam.	1	2	3	4	5
8.	Olaylara başkalarının bakış açısından bakmayı denerim.	1	2	3	4	5
9.	Zor durumlarla baş etmek için çok sayıda değişik seçeneğin olması beni sıkıntıya sokar.	1	2	3	4	5
10.	Kendimi başkalarının yerine koymakta başarılıyım.	1	2	3	4	5
11.	Zor durumlarla karşılaştığımda ne yapacağımı bilemem.	1	2	3	4	5
12.	Zor durumlara farklı açılardan bakmak önemlidir.	1	2	3	4	5
13.	Zor durumlarda nasıl davranacağıma karar vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5
14.	Durumlara farklı bakış açılarından bakarım.	1	2	3	4	5
15.	Hayatta karşılaştığım zorlukların üstesinden gelmeyi becerebilirim.	1	2	3	4	5
16.	Bir davranışın nedenini düşünürken mevcut bütün bilgileri ve gerçekleri dikkate alırım.	1	2	3	4	5
17.	Zor durumlarda, şartları değiştirecek gücümün olmadığını hissedirim.	1	2	3	4	5
18.	Zor durumlarla karşılaştığımda önce bir durup çözüm için farklı yollar düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
19.	Zor durumlarla karşılaştığımda birden çok çözüm yolu bulabilirim.	1	2	3	4	5
20.	Zor durumlara tepki vermeden önce birçok seçeneği dikkate alırım.	1	2	3	4	5

EK-7. Ölçek İzinleri



Saliha AYDIN <salihaaydin5225@gmail.com>

Alıcı: hakansaricam

4 Kas 2020 Çar 14:49



Merhaba Hakan Hocam,

Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Geliştirmiş olduğunuz Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini (BTÖ-12) tez çalışmamda kullanmak için izninizi istiyorum. Şimdiden teşekkür ederim, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla.



Hakan Sarıcam <hakansaricam@gmail.com>

Alıcı: ben

5 Kas 2020 Per 11:10



Saliha merhaba,

Ölçek maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.

Tezinde memnuniyetle kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.



saliha aydin <[redacted]>

Alıcı: mithat

26 Kas 2020 Per 12:31



Merhaba Mithat Hocam,

Ben Saliha Aydın, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Covid-19 Salgını Sürecinde Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre İncelenmesi konulu yüksek lisans tezimde psikolojik dayanıklılık değişkeninin düzeyini belirlemek amacıyla geliştirmiş olduğunuz Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği III-R ölçeğini araştırmamda kullanmak istiyorum. Araştırmanın örneklemini Erzurum ilinde görev yapmakta olan öğretmenler oluşturacaktır. Tez Danışmanım Başaran Gençdoğan olup e-posta adresi [redacted] dur.

Ölçeğin kullanımı için sizden izin istiyorum. Şimdiden teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.



Mithat Durak <[redacted]>

Alıcı: ben

27 Kas 2020 Cum 13:37



Sayın Aydın,

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğini aşağıda yazan hususlar çerçevesinde araştırmamızda kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar...

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺



Saliha AYDIN <[redacted]>

Alıcı: volkangilm

4 Kas 2020 Çar 14:42



Merhaba Volkan Hocam,

Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik anabilim dalında yüksek lisans öğrencisiyim. Geliştirmiş olduğunuz 'Bilişsel Esneklik Envanterini' tez çalışmamda kullanmak için izninizi istiyorum. Şimdiden teşekkür ederim, iyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla.



Volkan GÜLÜM <[redacted]>

Alıcı: ben

4 Kas 2020 Çar 15:30



Merhaba,

Ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız.

Ölçek ile ilişkili bilgilere aşağıdaki bağlantı aracılığıyla ulaşabilirsiniz.

İyi çalışmalar dileriz.

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler
Adı Soyadı: Saliha AYDIN
Doğum tarihi:
Doğum Yeri:
Medeni Hali:
Uyruğu:
Adres:
Tel:
Faks:
E-mail:
Eğitim
Lise: Ordu Aybastı Anadolu Öğretmen 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