

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN TÜKENMİŞLİĞE ETKİSİ: ÖZEL OKULLARDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

THE EFFECT OF RESILIENCE ON BURNOUT: A STUDY ON TEACHERS WORKING IN PRIVATE SCHOOLS

Tuba GÖNEN**, Ayşe İpek KOCA BALLI***

ÖZET: Psikolojik sağlık; dayanıklılık, direnç, iyileşme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Tükenmişlik ise; fiziki yıpranma, ümitsizlik, çaresizlik ve hayal kırıklığı olarak ifade edilmektedir. Psikolojik sağlık ve tükenmişlik kavramları tüm çalışanlar için olduğu gibi çalışan öğretmenler içinde önemli olabilmektedir. Bu araştırmanın amacı özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının tükenmişlik düzeyine etkisini belirlemektir. Bu çalışmada veriler, Mardin ilinde özel kurum olarak faaliyet gösteren okullarda çalışan 260 öğretmene anket uygulanıp toplanmıştır. Anket 6 maddelik Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, 22 maddelik Maslach Tükenmişlik Envanteri ve kişisel bilgi formundan oluşmaktadır. Veriler, SPSS Statistics 17.00 ve LISREL 9.1 programları ile analiz edilmiştir. Veri analizleri ölçeklerden elde edilen toplam puanlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak, özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının tükenmişliklerini ve alt boyutlarını negatif anlamda etkilediği saptanmıştır.

Anahtar sözcükler: Psikolojik sağlık, tükenmişlik, öğretmen

ABSTRACT: Resilience is defined as resistance, endurance, healing ability. Burnout is defined as physical wear, despair, hopelessness and frustration. Resilience and burnout can be important for teachers as well as for all employees. The aim of this study is to determine the effects of resilience on burnout of teacher working in private schools. In this research, the data were collected on 260 teachers working in schools operating as private institutions in Mardin province. The survey consists of a 6-item Brief Resilience Scale, a 22-item Maslach Burnout Inventory and a personal information form. The data were analyzed with SPSS Statistics 17.00 and LISREL 9.1 programs. Data analysis was performed on the total scores obtained from the scales. As a result, it was found that resilience of teachers working in private schools had a significant effect on burnout and sub-dimensions.

Keywords: Resilience, burnout, teacher

GİRİŞ

Günümüzde bireyler, her alanında kendini hissettiren zor şartlarla dolu bir yaşamla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu zor şartlar bireyin psikolojik dengesini yıpratarak ve bozarak, bir yanda yaşamın devamı için gerekli enerjiyi açığa çıkartmayı sağlamakta, diğer yandan ise tüm enerjisini yok edebilecek bir çelişkiyle bireyi etkisiz, zayıf ve savunmasız bırakabilmektedir. Çalışma şartlarından dolayı diğer bireylerle yüz yüze çalışmak zorunda olan ve duygusal taleplere maruz kalan kişilerde sıklıkla tükenmişlik ve sonucunda fiziksel belirtiler ortaya çıkabilmektedir. Tükenmişlik fiziksel bitkinlik, umutsuzluk ve çaresizlik, yorgunluk, insanlara ve işe karşı oluşan olumsuz tutumlarla kendini gösteren bir sendromdur (Maslach ve Jackson, 1981). Tükenmişlik son yıllarda artmasına rağmen, aynı işyerindeki herkes benzer iş stresiyle karşı karşıya kalsa bile tükenmişlik geliştirmemektedir. Bu anlamda bazı bireysel faktörlerin bu duruma katkıda bulunabileceğini düşünülmektedir. Sonuç olarak,

* Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** tubagonen@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0001-9541-4780

*** Dr. Öğr. Üyesi, Çukurova Üniversitesi, Kozan İşletme Fakültesi, Adana-Türkiye, ikocaballi@cu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-7808-5807

herkesin bazı yaşam durumlarını stresli olarak algılamaması kişilik özelliklerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu anlamda psikolojik dayanıklılık da, tükenmişliğin bir yordayıcısı olarak araştırılan bir kişilik özelliğidir (García ve Calvo, 2012).

Bireyin olumsuzluklarla, önemli değişikliklerle ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinden gelebilme kapasitesi olarak tanımlanana psikolojik sağlık (Stewart, Reid ve Mangham, 1997), stresin olumsuz etkilerini azaltmakta ve sıkıntıdan sonra 'geri dönme' yeteneğini teşvik etmektedir (García ve Calvo, 2012).

Tükenmişlik, eğitim sektörü de dahil olmak üzere, çeşitli alanlarda faaliyet gösteren hizmet sektörü çalışanlarının iş performansının azalması, sağlık sorunlarının artması ve mesleği terk etme eğilimi ile ilişkilendirilmiştir (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001). Tükenmişliğin eğitim-öğretim sektörünün en önemli yapı taşı olan öğretmenlerde bedensel ve mental yorgunluğa neden olduğu ve bunların da öğretmenlerin motivasyonlarını ve performanslarını olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bu sonuçların da eğitime dayalı etkinlikler gerçekleştirmelerini olumsuz yönde etkilediği söylemek mümkündür (Durak ve Seferoğlu, 2017). Yüksek düzeyde tükenmişlik yaşayan, ancak öğretmenlik mesleğinde devam eden öğretmenlerin öğretim motivasyonları daha düşük olabilmekte, bu da sınıf içi uygulamaların bozulmasına yol açabilmektedir (Olivier ve Venter, 2003). Bununla birlikte özel okullar çevresindeki okullar ile rekabet ederek yaşamlarını devam ettirmek için; kendileri ile öğrencileri ve velileri arasında bir bağ kurabilmek, kaliteli bir eğitim vermek, kendilerini sürekli yenilemek durumundadırlar (Kaya, 2009). Sonuç olarak öğretmenler üzerindeki artan beklenti ve isteklerin, öğretmenlerin psikolojik açıdan daha yüksek düzeyde etkilenerek tükenmişlik belirtileri göstermesine sebep olması beklenmektedir. Bu nedenle, dayanıklılık, direnç, hızlı iyileşme yeteneği anlamlarına gelen psikolojik sağlamlığı daha yüksek olan öğretmenlerin, gerek sınıfta gerekse iş ortamında ortaya çıkabilecek olumsuz duygusal deneyimlere ve tükenmişliğe karşı daha dirençli olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın amacı özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının tükenmişlik düzeylerine etkisini belirlemektir.

Psikolojik Sağlamlık

Pozitif psikolojinin yükselişiyle birlikte bireyin psikopatolojik özelliklerinin yerine güçlü yönlerinin altı çizilmeye başlanmıştır (Ungar ve Perry, 2012:119). Pozitif psikoloji, insanları neyin hasta ettiğinden ziyade nelerin insanları sağlıklı tuttuğuna odaklanır; burada da psikolojik sağlamlık kavramı devreye girmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramı da içinde barındırdığı olumlu özellikleriyle pozitif psikolojinin konusudur. Psikolojik sağlamlık sözlükte İngilizce bir kavram olan “resilience” kelimesinin Türkçesi olarak geçmektedir. “Resilience” kelimesi Living English Dictionary sözlüğünde “geri fırlatma, esneklik, çabuk iyileşme kabiliyeti” şeklinde Türkçeye aktarılmıştır (Living English Dictionary, 2013:631). Redhouse İngilizce-Türkçe sözlükte ise, “resilience” sözcüğü “dayanıklılık, direnç, hızlı iyileşme yeteneği, zorlukları aşma gücü ve esneklik” şeklinde Türkçeye çevrilmiştir (Redhouse Resimli Sözlük, 2008:441). Bireyin çevresindeki stres faktörlerine rağmen, sağlığını, iyilik halini ve performansını devam ettirebilme tutumu (Deborah, John, Maddi, Marnie, Michele & Richard 2006:575) olan psikolojik dayanıklılık aynı zamana kişinin tüm tehlikelere rağmen uyum gösterebilme ve olumlu sonuçlara varabilme yeteneğidir (Masten ve Reed, 2002:7).

Psikolojik sağlamlık stresin olumsuz etkilerini azaltan ve hastalığa yol açmasını önleyen bir kişilik özelliğidir. Aynı şekilde, psikolojik sağlamlığın, stresli hayat tecrübeleri

karşısında direnç kaynağı şeklinde çalışan kişilik özelliği (Terzi, 2005:77) olarak tanımlanması da psikolojik sağlamlığın uyum, psikolojik direnç, yetenek, kararlılık düzeyi ve toparlanma kapasitesi gibi kavramlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bir başka psikolojik sağlamlık tanımı ise büyüme ve gelişim temellidir. Psikolojik sağlamlık, olumsuz hayat

deneyimi sonrasında kişinin normal işleyişini devam ettirmesi ve bu hayat tecrübesinin olumsuz etkileri ile başa çıkabilmek için gerekli psikolojik, sosyal ve biyolojik kaynaklarını kullanarak büyüme sürecini sürdürmesidir. Ayrıca psikolojik sağlamlık genetik temelli olabildiği gibi, tehlikeli durumlar için savunma, felaketler sonrası hızlı toparlanma ve bir diğer mücadele için hazırlanabilme kapasitesini de içermektedir (Ungan ve Perry, 2012:199). Psikolojik sağlamlık sıkıntılı ve olumsuz durumlarda insan olmanın gerekliliği olarak sergilenen psikolojik direnç ve olumlu işlevselliştir. Sağlıklı işleyen psikolojik sağlamlık süreci, travmatik ya da stresli durumlarda dahi dengeli kalabilmeyi ve psikolojik ve fiziksel düzeyde kararlı olmayı sağlamaktadır. (Meichenbaum, 2012: 33).

Tükenmişlik

Tükenmişlik, duygusal isteklerin yoğun olduğu yerlerde uzun süreli çalışılmasından doğan, fiziksel yıpranma, ümitsizlik, çaresizlik, hayal kırıklığı, olumlu olmayan bir benlik kavramının gelişmesi, yapılan işe, iş yerinde çalışan kişilere ve hayata karşı olumsuz davranışların gelişmesi gibi belirtilerin olduğu bir durum şeklinde tanımlanmaktadır (Solmuş, 2010: 59). Tükenmişlik ilk defa Freudenberg tarafından 1974 yılında “harap olmak, başarısızlık, bireye fazla yüklenme sonucu enerji ve güç kaybı ya da bireylerin karşılayamadığı istekler sonucu kendi ruhsal dünyasında tükenme durumu” olarak tanımlarken duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı eksikliği olarak tanımlanan üç alt boyutu bulunmaktadır (Freudenberg, 1974). Pines ve Aranson (1983) bireyin aziminde, enerjisinde, idealizminde, perspektifinde veya amacında yaşadığı bir kayıp olarak gördüğü tükenmişliği; sürekli strese yol açan bedensel, duygusal ve mental bitkinlik hali olarak tanımlamaktadır. Çalışma ortamında yaşanan stres, günlük çalışma taleplerinin bir parçası olarak kabul edilir. Ancak, çalışma talepleri sonucu birey kendini kanıtlama şansı bulamaz ve desteklenmez ise bireyin yaşadığı uzun dönemli stres, tükenmişliğe dönüşebilmektedir (Çokluk, 2000). Günümüzde tükenmişlik tanımının stres kaynaklı olduğu söylene de, tükenmişlik stresten daha olumsuz bir durumu ortaya koymaktadır. Tükenmişlik kavramını stresten ayıran en önemli özelliklerden biri de, tükenmişliğin çalışan ile muhatabı arasında geçen sosyal ilişkilerin bir sonucu olarak ortaya çıkmasıdır (Gökoğlan, 2010: 68).

Tükenmişlikle ilgili belirtiler bedenle, davranış ve duygularla ilgili olarak ikiye ayrıldığında bireyde öncelikle davranış ve duygularla ilgili tükenme belirtileri daha sonra da bedenin tükenmeye daha fazla karşı koyamayıp gösterdiği belirtiler görülmektedir. Beklenmedik anda öfkelenme, şüphecilik, cesaretsizlik, sürekli sinirlilik hali, yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik vb. davranış ve duygularla ilgili tükenmişlik belirtilerini oluştururken; uykusuzluk veya aşırı uyku, halsizlik, baş ağrıları, kalp rahatsızlıkları vb. bedenle ilgili tükenmişlik belirtilerini oluşturmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Tükenmişlik “bir dereceye kadar başka insanlarla çalışan bireyler için özel bir risk olan Duygusal Tükenme, Duyarsızlaşma ve Kişisel Başarıda Düşme sendromları” olarak tanımlanmıştır (Leiter ve Maslach, 1998:347). **Duygusal Tükenme**, bireye yapmış olduğu işten ötürü gereğinden fazla yüklenilmesinden dolayı meydana gelen, tüketilmiş olma durumu olarak belirtilmektedir. Tükenmenin öncelikle duygusal tükenme ile oluştuğu ve

sonrasında öteki boyutların hissedilebileceği ifade edilirken, duygusal tükenmenin, tükenmişliğin en ciddi işareti olduğu belirtilmektedir (Ertürk ve Keçecioğlu, 2012: 44). **Duyarsızlaşma**, duygusal tükenmenin çok fazla olduğu durumlarda gelişmektedir. Kişinin iş ile alakalı amaçlarının yok olması ile oluşmaktadır (Solmuş, 2010: 60). Çalışanın yaşamış olduğu stresten uzaklaşması amacıyla bir başa çıkma sistemi olarak insanlardan kaçmaya başlaması ile açığa çıkmaktadır. Bu etki ile iş görenin; hizmet sunduğu kişilere birer obje muamelesi yaptığı, aşağılayıcı sözler sarf ettiği, aldırılmaz davrandığı, onlar ile dalga geçtiği görülebilmektedir (Akça, 2008:114). **Kişisel Başarıda Düşme**, bir tür iş stresi olarak ifade edilen tükenmişlik, burada kendisini başarıda düşüş şeklinde belli eder ki; bu durum daha detaylı şekilde, depresyon, düşük moral, kişiler arası iletişimden çekinme, üretimin azalış göstermesi, baskı ile başa çıkamama ve başarısızlık hissi olarak belirtilmektedir (Gündoğdu, 2013: 45).

Araştırma Hipotezlerinin Oluşturulması

Bu araştırmada özel okullarda çalışan öğretmenlerin verimli çalışmalarında önemli rol oynayan etkenlerden olan psikolojik sağlamlığın tükenmişliğe etkisi araştırılmıştır. Genellikle öğretmenlerin kendilerine ve çalışmış oldukları kurumlara dair faktörlerin birleşip iş ile ilgili tükenmişliğine neden olduğu ifade edilmiştir. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar, dayanıklılığın iş stresi ve tükenmişliğin etkilerini azalttığını göstermektedir (Kaçmaz, 2005: 30). Çalışmalar, yüksek dayanıklılığa sahip bireylerin daha az tükenmişlik yaşadığını göstermiştir. Dayanıklılığın yüksek seviyede olması, yüksek iş doyumu, stresin az hissedilmesi, duygusal tükenmenin düşük düzeyde olması ve artan sosyal destek ile ilişkilendirilmiştir (Kaçmaz, 2005: 29).

Yeni mezun olmuş hemşireler üzerine yapılmış bir araştırma tükenmişlik ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Spence-Laschinger ve Fida, 2014). 422 hemşirelik öğrencisi üzerine yapılan bir başka araştırma psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında orta şiddetli negatif yönlü bir ilişkinin varlığı ortaya konmuştur (Rees vd., 2016). Zou, Shen, Tian, Lui, Li, Kong ve Li (2016) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise , Çin’de 366 kadın hemşire üzerine yapılmış ve psikolojik sıkıntı, tükenmişlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonuçlarında psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik ve alt boyutları arasında negatif ilişkiler tespit edilmiştir (Zou, Shen, Tian, Lui, Li, Kong ve Li, 2016). Yapılan bir başka araştırma, atlet ve antrenörlerde örgütsel stresör sıklığı ve tükenmişlik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla yapılmış, psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Wagstaff, Hings, Larner ve Fletcher, 2018:179).

Yang ve arkadaşları (2018) yapmış oldukları araştırmada psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin duyarsızlaşma ve duygusal tükenme alt boyutları düşükken, kişisel başarı alt boyutunun yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bir başka araştırmada, sosyal sermayenin psikolojik sağlamlığı artırma ve iş tükenmişliğini azaltma konusundaki rolüne ilişkin bir gaz şirketinin 234 çalışanı incelenmiş; psikolojik sağlamlığın, tükenmişliği negatif olarak etkilediği sonucuna varılmıştır. Yani psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek çalışanlar da tükenmişlik bulgularına daha az rastlanmıştır (Khaksar, Maghsoudib ve Young, 2019: 26).

Öğretim özellikle stresli bir iş kolu olarak tanımlanmaktadır (Chaplain, 2008). Disiplin problemleri, yetersiz maaşlar, meslektaşlarıyla veya ebeveynlerle çatışma ya da eğitimle ilgili yapılan değişikliklerin sonucu olarak öğretimi yeniden organize etme gibi durumlar eğitim-öğretimde stres yaratan durumlardır. Öğretmenlerin diğer mesleklerle (diğer hizmet sektörü çalışanları ve beyaz yakalı işler) karşılaştırıldığında, daha yüksek düzeyde tükenme

sergilediği tahmin edilmektedir (Hakanen, Bakker ve Schaufeli, 2006). Tükenmişliğin, öğretmenlerde bedensel, mental yorgunluğa sebep olduğu ve bunların da öğretmenlerin performanslarını ve öğretim etkinliklerini gerçekleştirmelerini olumsuz yönde etkilediği söylenebilmektedir (Durak ve Seferoğlu, 2017). Bu anlamda öğretmenlerin mesleğin getirmiş olduğu güçlükleri gidermesi çok önemlidir. Negatif durum ve olaylarla, önemli farklılıklarla ve tehdit edici durumlarla karşılaştığında bunların üstesinde gelebilme yeteneği olarak tanımlanan psikolojik sağlamlığın (Stewart, Reid ve Mangham, 1997), öğretmenlerin tükenmişliğini azaltacağı düşünülmektedir. Bu konu ile ilgili özel olarak öğretmenler üzerine yapılmış çalışmalar incelendiğinde bu düşünceye benzer sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık, bazı öğretmenlerin çalışma hayatlarının zorluklarına yenik düşerken bazılarının zorluklarla nasıl başa çıktıklarını anlamak için önemlidir (Day and Gu 2010). Yüksek sağlamlık düzeyleri, stresli çalışma koşullarının üstesinden gelmek için öğretmenlere pozitif enerjiye sağlamaktadır (Gu ve Day 2007). Akyazı ve Özsoy (2015) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının tükenmişliklerini negatif olarak etkilediği görülmüştür. Bu sonuç, öğretmenlerin psikolojik sağlamlığı arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azalabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Akyazı ve Özsoy, 2015). Koçluk yapan öğretmenler ile yapmayan öğretmenler üzerine yapılan bir çalışmada öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile her üç tükenmişlik boyutu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır (Richards vd., 2014). Öğretmenlerin iyi oluşlarının araştırıldığı, 941 öğretmen üzerine yapılan başka bir çalışmada ise öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının tükenmişliklerini negatif olarak etkilediği görülmüştür (Burić, Sliškić ve Penezić, 2019). Amerika Birleşik Devletleri'nin Orta Batısındaki üç okul bölgesinde eğitim veren 415 öğretmeni (174 ilkökul, 241 ortaokul) içeren çalışmada, psikolojik sağlamlığın algılanan öğretmen stresini ve tükenmişlik duygularını azaltmaya yardımcı olduğu ortaya konmuştur.

Bu bağlamda araştırmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H₁: Özel okullarda çalışan öğretmenlerin, psikolojik sağlamlıklarının tükenmişlikleri üzerine etkisi vardır.

H₂: Özel okullarda çalışan öğretmenlerin, psikolojik sağlamlıklarının duygusal tükenmişlikleri üzerine etkisi vardır.

H₃: Özel okullarda çalışan öğretmenlerin, psikolojik sağlamlıklarının duyarsızlaşmaları üzerine etkisi vardır.

H₄: Özel okullarda çalışan öğretmenlerin, psikolojik sağlamlıklarının kişisel başarıları üzerine etkisi vardır.

YÖNTEM

Bu kısımda; araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizi ile ölçeklerin geçerliliğine ve güvenilirliğine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bütün eğitim kurumlarında olduğu gibi özel okulların da en önemli unsuru öğrencidir. Ancak özel okulların devlet okullarından en temel farkı ücretli olması ve varlıklarını sürdürülebilmek için her yıl öğrenci kaydı alması gerektirir. Her yıl kurumun ve dolaylı olarak öğretmenlerin performansına göre değişmesi mümkün öğrenci sayıları, özel okulların

öğretmenlerden beklentisini arttırmaktadır. Artan beklenti ve isteklerin, öğretmenlerin psikolojik açıdan daha yüksek düzeyde etkilenecek tükenmişlik belirtileri göstermesine sebep olacağı düşünülmektedir. Bu anlamda araştırmanın evreni olarak; 2018-2019 yıllarında Mardin ilinde bulunan 10 adet özel okulda çalışan öğretmenler belirlenmiştir. Mardin ilinden faaliyet gösteren özel okullarda toplam 349 öğretmen çalıştığı tespit edilmiştir. Bu öğretmenlerin tamamına ulaşılması hedeflenmiş ancak, ulaşılabilen toplam 295 öğretmene anket uygulanmıştır. Bu anketler içinde eksik verileri olan anketler çıkarıldıktan sonra 260 öğretmenden elde edilen veriler analize alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada; verileri toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTO) kullanılmıştır.

Kısa psikolojik sağlık ölçeği (KPSÖ)

Kısa psikolojik sağlık ölçeği (KPSÖ); kişilerin kendilerini anlayabilmeleri, potansiyellerinin ve psikolojik sağlıklarını ölçebilmeleri amacıyla geliştirilmiştir. Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını ölçmek amacıyla; Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Smith, Tooley, Cristopher ve Kay (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde (5:Tamamen uygun, 4:Uygun, 3:Biraz uygun, 2:Uygun değil, 1:Hiç uygun değil) olup 6 ifadeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha katsayısı 0.79 olarak hesaplanmıştır (Doğan, 2015).

Maslach tükenmişlik envanteri (MTE)

Maslach Tükenmişlik Envanteri (MTE), tükenmişliği tespit etmek ve değerlendirmek için geliştirilmiş üç alt boyutlu bir ölçektir. Maslach ve Jackson (1985) tarafından geliştirilen ölçek, Ergin (1992) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek orijinalinde yedili likert tipindedir. Türkçe uyarlaması beşli liket tipinde (5:Her zaman, 4:Çoğu zaman, 3:Bazen, 2:Çok nadir, 1:Hiçbir zaman) yapılmıştır. Ölçek toplamda 22 ifade ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin geneli için cronbach alpha katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

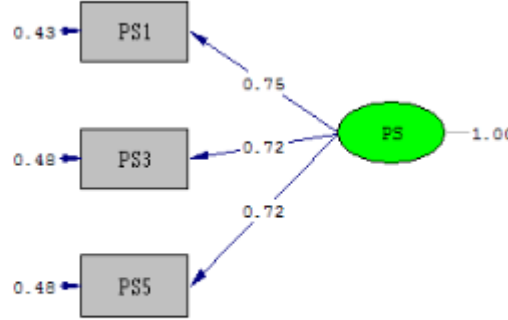
Verilerin analizinde SPSS ve LISREL programları kullanılmıştır. Veri analizleri kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen toplam puanlar üzerinden gerçekleştirilmiştir. Anketlerden elde edilen veriler programa girildikten sonra araştırmanın geçerlilik analizi, doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak yapılmıştır. Verilerin güvenilirliğini tespit etmek için ise "Cronbach's Alfa" değerinden yararlanılmıştır. Psikolojik sağlığın mesleki tükenmişlik düzeyi ile ilişkisini tespit etmek amacıyla korelasyon, mesleki tükenmişliğe etkisini tespit etmek amacıyla ise regresyon analizi kullanılmıştır.

Ölçeklerin Geçerlilik Ve Güvenirlik Analizleri

Psikolojik sağlık ölçeğine uygulanan doğrulayıcı faktör analizi ile modelin anlamlılık düzeyi $p=0.000$; $p<0.05$ olarak elde edilmiştir. Elde edilen bu değer beklenen kovaryans matrisi ile gözlenen kovaryans matrisi arasındaki farkın anlamlı olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlık ölçeğindeki 2., 4. ve 6. madde (2.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim, 4.Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için

zordur, 6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır) geçerlilik katsayısı kabul görmüş sınırların altında (faktör yüklerinin 0,3'un altında olması) olması nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır.

Şekil 1. Psikolojik Sağlık Ölçeği Faktör Yapısı



Chi-Square=7.00, df=5, P-value=1.00000, RMSEA=0.050

Şekil 1’de görüldüğü gibi ölçekte yer alan 3 madde ile tek faktörlü yapı doğrulanmıştır. Ölçeğin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde elde edilen ki-kare istatistiğinin serbestlik derecelerine oranı (χ^2/df) 2,7 ($\chi^2=451,13$ $df=167$); SRMR değerinin 0,068, CFI değerinin 0,95; RMSEA değerinin 0,081, NFI değerinin 0,92, IFI değerinin 0,95 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ölçeğin son haliyle yeterli uyum değerlerine ulaştığını göstermektedir. Modelde ölçeğin iki boyutlu yapısı doğrulanmış olup, ölçek maddeleri, faktör yükleri ve cronbach alfa katsayıları Tablo 1’de sunulmuştur.

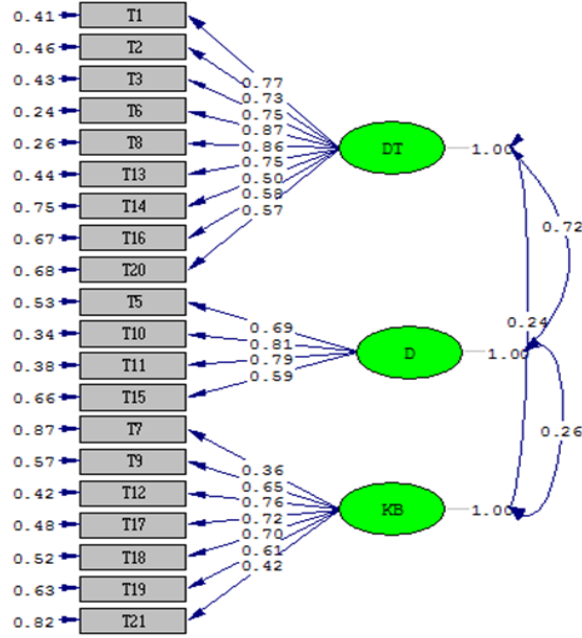
Tablo 1. Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Faktör Yükleri ve Cronbach’s Alfa Katsayıları

Sorular	Faktör Yüğü	Cronbach Alfa
Psikolojik Sağlık		0,77
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	0,76	
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	0,72	
5.Zor zamanları çok az sıklıkla atlattırım.	0,72	

Tablo 1’deki Cronbach’s Alfa katsayısı incelendiğinde, elde edilen bulgular ölçeğin olduğunu göstermektedir.

Maslach Tükenmişlik Ölçek yapı geçerliliğinin ve faktör yapısının elde edilen verilerle uyumlu olup olmadığı DFA ile tespit edilmiştir. Geçerlilik katsayıları kabul görmüş sınırların altında olan 4.ve 22. madde (4.İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini kolayca anlarım. 22.İşim gereği karşılaştığım insanların, bazı problemlerinden dolayı beni suçladıklarını hissediyorum) (faktör yüklerinin 0,3’un altında olması) iki madde ölçekten çıkartılmıştır. Ölçeğin iki boyutlu faktör yapısı doğrulanmış olup, maddelerin faktör yüklerinin. 0.36 ile. 0.87 arasında değiştiği görülmektedir.

Şekil 2. Maslach Tükenmişlik Ölçeği Faktör Yapısı



Şekil 2’de görüldüğü gibi ölçekte yer alan 20 madde ile 3 faktörlü bir yapı doğrulanmıştır. Ölçeğin uyum iyiliği değerleri incelendiğinde elde edilen ki-kare istatistiğinin serbestlik derecelerine oranı (χ^2/df) 2,91 ($\chi^2=487,46$ $df=167$); SRMR değerinin 0,080, CFI değerinin 0,94; RMSEA değerinin 0,086, NFI değerinin 0,92, IFI değerinin 0,94 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ölçeğin son haliyle yeterli uyum değerlerine ulaştığını göstermektedir. Modelde ölçeğin iki boyutlu yapısı doğrulanmış olup, ölçek maddeleri, faktör yükleri ve cronbach alfa katsayıları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Doğrulamalı Faktör Yükleri ve Cronbach Alfa Katsayıları

Sorular	Faktör Yüğü	Cronbach Alfa
Tükenmişlik		0,87
Duygusal Tükenme		0,89
1. İşimden soğuduğumu hissediyorum.	0,77	
2. İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.	0,73	
3. Sabah kalkıp, yeni bir iş günü ile karşılaşmak zorunda kaldığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı düşünüyorum.	0,75	
6. Bütün gün insanlarla uğraşmak benim için çok yıpratıcı oluyor.	0,87	
8. İşimin beni tükettiğini hissediyorum.	0,86	
13. İşimin beni kısıtladığını düşünüyorum.	0,75	
14. İşimde çok fazla çalıştığımı düşünüyorum.	0,50	
16. Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende stres yaratıyor.	0,59	
20. İşimde yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.	0,57	
Duyarsızlaşma		0,69
5. İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değillermiş gibi davrandığımı fark ediyorum.	0,69	
10. Bu işe çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştiğimi hissediyorum.	0,81	
11. Bu işin beni duygusal olarak katılaştırmasından endişe duyuyorum.	0,79	
15. İşimin gereği karşılaştığım insanları umursadığımı hissediyorum.	0,59	
Kişisel Başarı		0,79
7. İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına çok uygun yollarını bulurum.	0,36	
9. Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamına katkıda bulunduğuma inanıyorum.	0,65	
12. Çok şey yapabilecek gücüyem.	0,76	
17. İşim gereği karşılaştığım insanlarla aramda rahat bir hava yaratırım.	0,72	

18. İnsanlarla yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissediyorum.	0,70
19. Bu işte kayda değer bir başarı elde ettim.	0,61
21. İşimde karşılaştığım duygusal sorunlara serinkanlılıkla yaklaşıyorum.	0,42

Tablo 2'deki Cronbach's Alfa katsayısı incelendiğinde, elde edilen bulgular ölçeğin oldukça güvenilir derece olduğunu göstermektedir.

BULGULAR

Bu kısımda; yapılan analizler neticesinde ulaşılan bulgulara yer verilmektedir.

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Frekans Dağılımı ve Yüzdeler

Anket uygulanan 260 öğretmenin cinsiyet, yaş, medeni durum, çalıştığı kademe, meslekte çalışma süresi ve mesleği seçip seçmediğine dair tanımlayıcı özellikler Tablo 3'de gösterilmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	118	45,4
	Erkek	142	54,6
Yaş	22-26	44	16,9
	27-31	116	44,6
	32-36	58	22,3
	37-41	32	12,3
	42 ve üz.	10	3,8
Medeni Durum	Bekar	124	47,7
	Evli	136	52,3
Çalıştığı Kademe	Anaokul	12	4,6
	İlkokul	35	13,5
	Ortaokul	91	35,0
	Lise	122	46,9
Meslekte Çalışma Süresi (Yıl)	0-5	161	61,9
	6-10	58	22,3
	11 yıl ve üz.	41	15,8
Mesleğinizi İsteyerek mi Seçtiniz?	Evet	227	87,3
	Hayır	33	12,7

Tablo 3'de araştırmaya katılanların %54,6'sının (142) erkek, %44,6'sının (116) 27-31 yaş aralığında, %52,3'ünün (136) evli, %46,9'unun (122) lise kademesinde çalıştığı, %61,9'unun (161) 0-5 yıl arası meslekte çalıştığı, %87,3'ünün (227) ise mesleğini isteyerek seçtiği görülmektedir.

Ölçekler Arası Korelasyon Analizi

Araştırma kapsamındaki değişkenler ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmış, analiz sonuçları ve ölçek ortalamaları Tablo 4'te verilmiştir. Psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik ve tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; tükenmişlik ($r=0,24$, $p<0,01$), duygusal tükenmişlik ($r=-0,86$, $p<0,01$), duyarsızlaşma ($r=-0,22$, $p<0,01$) ve kişisel başarı-kişisel başarıda düşme ($r=-0,16$), $p<0,01$) ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Ölçekler Arası Korelasyon Analizi ve Ölçek Ortalamaları

	PS	T	DT	D	KB	Ortalama
Psikolojik Sağlamlık	1	-,24**	-,18**	-,22**	-,16**	3,4
Tükenmişlik		1	,908**	,80**	,55**	2,33
Duygusal Tükenmişlik			1	,66**	,23**	2,58
Duyarsızlaşma				1	,25**	2,26
Kişisel Başarı					1	2

** $p<0,01$ * $p<0,05$ $n=260$

Korelasyon analizinde bulguların üzere psikolojik sağlık ve tükenmişlik değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ölçek ortalamaları incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının orta düzeyde olduğu görünürken, tükenmişliklerinin düşük olduğu görülmüştür.

Bu aşamadan sonra, bir sonraki aşamaya geçilerek söz konusu değişkenlerin birbiri üzerindeki etki düzeylerinin ortaya konulması ve araştırma kapsamında üretilen hipotezlerin test edilmesi için çoklu doğrusal regresyon analizleri yapılmıştır.

Psikolojik Sağlamlığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi

Psikolojik sağlık bağımsız değişken, tükenmişlik bağımlı değişken olarak alınmış ve basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi ile H1 hipotezi test edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5’de gösterilmektedir.

Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde modelin anlamlı ($F=16,01$; $p=0,00$) olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Psikolojik Sağlamlığın Tükenmişliğe Etkisi

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	T	P
	b	Std. Hata	Beta		
Sabit	2,91	0,15		19,26	0,00
Psikolojik Sağlamlık	-0,17	0,04	-,24	-4,00	0,00

Bağımlı Değişken: Tükenmişlik

R:0,24; R²:0,058; Düzeltilmiş R²:0,05; Model için F: 16,01, p=0,00; D-W: 1,86

Model incelendiğinde psikolojik sağlamlığın tükenmişlik ($\beta= -0,24$; $p=0,000$) üzerine etkisi olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik sağlık ile tükenmişlik arasında negatif bir ilişki vardır ($R=0,24$). Psikolojik sağlamlığın, bağımlı değişken olan tükenmişliği açıklama derecesini belirleyen $R^2=0,058$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç tükenmişlik değişkeninin %5,8’inin, psikolojik sağlık ile açıklanabileceğini göstermektedir. Bu anlamda yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Tükenmişlik Üzerine Etkisi

Psikolojik sağlık bağımsız değişken, duygusal tükenmişlik bağımlı değişken olarak alınmış ve basit doğrusal regresyon yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi ile H2 hipotezi test edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6’da gösterilmektedir.

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde, modelin anlamlı ($F=9,28$; $p=0,00$) olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Tükenmişliğe Etkisi

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar	T	P
	B	Std. Hata	Beta		
Sabit	3,17	0,20		15,67	0,00
Psikolojik Sağlamlık	-0,17	0,05	-0,18	-3,04	0,00

Bağımlı Değişken: Duygusal Tükenmişlik

R:0,18; R²:0,035; Düzeltilmiş R²:0,03; Model için F: 9,28, p=0,00; D-W: 1,63

Model incelendiğinde psikolojik sağlamlığın duygusal tükenmişlik ($\beta= -0,18$; $p=0,00$) üzerine etkisi olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik sağlık ile duygusal tükenmişlik arasında negatif bir ilişki vardır ($R=0,18$). Psikolojik sağlamlığın, bağımlı değişken olan

duygusal tükenmişliği açıklama derecesini belirleyen $R^2=0,035$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç tükenmişlik değişkeninin %3,5'inin, psikolojik sağlık ile açıklanabileceğini göstermektedir. Bu anlamda yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre H2 hipotezi kabul edilmiştir.

Psikolojik Sağlamlığın Duyarsızlaşma Üzerine Etkisi

Psikolojik sağlık bağımsız değişken, duyarsızlaşma bağımlı değişken olarak alınmış ve basit doğrusal regresyon yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi ile H3 hipotezi test edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 7'de gösterilmektedir.

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde, modelin anlamlı ($F=14,06$; $p=0,00$) olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Psikolojik Sağlamlığın Duyarsızlaşmaya Etkisi

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
	b	Std. Hata	Beta	t	P
Sabit	3,06	0,22		13,84	0,00
Psikolojik Sağlamlık	-0,23	0,06	-0,22	-3,75	0,00

Bağımlı Değişken: Duyarsızlaşma

R:0,22; R^2 :0,052; Düzeltilmiş R^2 :.04; Model için F: 14,06, $p=0,00$; D-W: 1,89

Model incelendiğinde psikolojik sağlamlığın duyarsızlaşma üzerine ($\beta= -0,22$; $p=0,00$) etkisi olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik sağlık ile duyarsızlaşma arasında negatif bir ilişki vardır ($R=0,22$). Psikolojik sağlamlığın, bağımlı değişken olan duyarsızlığı açıklama derecesini belirleyen $R^2=0,052$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç duyarsızlaşma değişkeninin %5,2'inin, psikolojik sağlık ile açıklanabileceğini göstermektedir. Bu anlamda yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre H3 hipotezi kabul edilmiştir.

Psikolojik Sağlamlığın Kişisel Başarı Üzerine Etkisi

Psikolojik sağlık bağımsız değişken, kişisel başarı bağımlı değişken olarak alınmış ve basit doğrusal regresyon yapılmıştır. Yapılan regresyon analizi ile H4 hipotezi test edilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8'de özetlenmektedir.

Yapılan doğrusal regresyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde modelin anlamlı ($F=7,36$; $p=0,00$) olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Psikolojik Sağlamlığın Kişisel Başarıya Etkisi

	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
	b	Std. Hata	Beta	T	p
Sabit	2,42	0,16		15,01	0,00
Psikolojik Sağlamlık	-0,12	0,04	-0,16	-2,71	0,00

Bağımlı Değişken: Kişisel Başarı

R:0,16; R^2 :0,028; Düzeltilmiş R^2 :.02; Model için F: 7,36, $p=0,00$; D-W: 2,04

Model incelendiğinde psikolojik sağlamlığın kişisel başarı ($-\beta=0,24$; $p=0,000$) üzerine etkisi olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik sağlık ile kişisel başarı arasında negatif bir ilişki vardır ($R=0,16$). Psikolojik sağlamlığın bağımlı, değişken olan kişisel başarıyı açıklama derecesini belirleyen $R^2=0,028$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç kişisel başarı değişkeninin %2,8'inin, psikolojik sağlık ile açıklanabileceğini göstermektedir. Bu anlamda yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre H4 hipotezi kabul edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının tükenmişlik düzeylerine etkisini belirlemektir. Araştırmanın evreni; 2018-2019 yıllarında Mardin ilinde bulunan 10 adet özel okulda çalışan öğretmenlerden oluştururken, 260 öğretmenden elde edilen veriler analize tabi tutulmuştur. Araştırmada; verileri toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin geçerliliğini doğrulamak için yapılan doğrulayıcı faktör analizinin yanı sıra tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi ve regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında araştırmaya katılanların çoğunluğunun erkek, 27-31 yaş aralığında, evli, lise kademesinde ç ve 0-5 yıl arası meslekte çalıştığı ve mesleğini isteyerek seçtiği görülmektedir. Korelasyon analizi yardımıyla psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik ve tükenmişlik alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; tükenmişlik ($r=-0,24$, $p<0,01$), duygusal tükenmişlik ($r=-0,86$, $p<0,01$), duyarsızlaşma ($r=-0,22$, $p<0,01$) ve kişisel başarı-kişisel başarıda düşme ($r=-0,16$), $p<0,01$) ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla regresyon analizinden faydalanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre psikolojik sağlamlığın tükenmişlik ve alt boyutları üzerinde etkisi olduğu söylemek mümkündür. Psikolojik sağlamlık tükenmişlik, duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve kişisel başarı-kişisel başarıda düşme alt boyutlarını Negatif olarak etkilemektedir. Yani psikolojik sağlamlık düzeyini arttırmayı başarabilen öğretmenler, mesleki tükenmişlik yaşama ihtimallerini düşürebileceklerdir.

Alan yazını incelendiğinde bu sonuca benzer sonuçlara ulaşmak mümkündür. Gerek farklı sektördeki konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, gerekse öğretmenler üzerine yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasındaki ilişki mevcut çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Spence-Laschinger ve Fida (2014), Rees vd., (2016), Zou, Shen, Tian, Lui, Li, Kong ve Li (2016), Wagstaff, Hings, Larner ve Fletcher, (2018), Khaksar, Maghsoudib ve Young (2019) farklı sektörlerde yaptıkları çalışmalarda psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında negatif yönlü ilişkiler tespit etmişlerdir. Bununla birlikte öğretmenler üzerine yapılmış olan çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlamak mümkündür. Akyazı ve Özsoy (2015) yaptıkları çalışmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının tükenmişlik düzeylerini azalttığını ortaya koymuşlardır. Benzer bir şekilde Burić, Slišković ve Penezić (2019) öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının tükenmişliklerini negatif olarak etkilediğini belirlemişlerdir. Yine öğretmenler üzerinde gerçekleştirilmiş bir çalışmada ise Richards vd. (2014) öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile her üç tükenmişlik boyutu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır. Son olarak Richards vd. (2016) yaptıkları bir başka çalışmada ise psikolojik sağlamlığın, hem stresi hem de tükenmişliği negatif olarak etkilediğini ortaya koymuşlardır.

OECD 2005 yılında yayınladığı raporda 'Öğretmen kalitesinin' öğrenci başarısını belirlemede en etkili faktörlerden biri olduğu yaygın olarak kabul edildiğinde, öğretmen tükenmişliğinin iyileştirilmesinin küresel eğitim politikasının en önemli alanlarından biri olacağını vurgulamıştır. Yüksek seviyede tükenmişlik gösteren öğretmenler, genellikle öğrencileri sakinleştirmede, onlara tolerans göstermede çok başarılı olamayacağı ve sorunlu öğrenci davranışlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte öğretmenlerin tükenmişlik sonucu öğretimde yaşayacağı performans düşüşünün; öğrenciler, yöneticiler,

veliler ve temasa geçilen insanlar üzerinde olumsuz izlenimler bırakmasına neden olabileceği gibi, işi ile ilgili konularda da bir düşüşü beraberinde getireceği düşünülmektedir. Araştırma kapsamında öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerini azaltabilecek unsurlardan biri olarak ortaya konan psikolojik sağlamlığın, tükenmişliği azaltmadaki etkisini anlamak mümkündür. Bireyin çevresindeki yaşanan stresli, zorlayıcı durumlar karşısında, iyi olma halini koruma ve performansını devam ettirebilme durumu olarak açıklanan psikolojik sağlamlığın; olumsuz ve stres yaratan durumların neticesi olan tükenmişlik üzerine olumlu yönde etkisinin olması anlaşılabilir. Psikolojik sağlamlığın; dayanıklılık, iyileşme gücü empati vb. özelliklerinin tükenmişliği azalttığı söylenebilir.

Araştırma Mardin il sınırları içerisinde yer özel okullarda görev yapan öğretmenlerle gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu genişletilerek, farklı illerde yaşayan öğretmenlerin dâhil olduğu bir örnekleme bir araştırma yapılabilir. Araştırma özel okullarda görev yapan öğretmenlerle yürütülmüştür. Benzer bir çalışma devlet okullarında görev yapan öğretmen grupları da dahil edilerek yapılabilir. Psikolojik sağlamlık, zorlayıcı koşullara rağmen ruh sağlığını koruyucu olan öğrenilebilir bir süreçtir. Bu nedenle öğretmenlere, dayanıklı olma becerileri ve mesleki tükenmişliği azaltma yolları hizmet içi eğitimlerle kazandırılmaya çalışılabilir.

KAYNAKÇA

- Akça F. (2008). *Örgütsel davranışta seçme konular, örgütsel tükenmişlik ve stres*, Ankara: İlke Yayınları.
- Akyazı, T. ve Özsoy, N. (2015, Ekim). Psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasındaki ilişki-bir uygulama. 2. Yükseköğretim Stratejileri ve Kurumsal İşbirliği Sempozyumu, Mersin.
- Baltaş, Acar ve Zuhal Baltaş (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*,. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Burić, I., Slišković, A., & Penezić, Z. (2019). Understanding teacher well-being: a cross-lagged analysis of burnout, negative student-related emotions, psychopathological symptoms, and resilience. *Educational Psychology*, 39(9), 1136-1155.
- Chaplain, R. P. (2008). Stress and psychological distress among trainee secondary teachers in England. *Educational Psychology*, 28, 195–209.
- Çokluk, Ö. (1999). Zihinsel ve İşitme Engelliler Okulunda Görev Yapan Yönetici ve Öğretmenlerde Tükenmişliğin Kestirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Day, C., & Gu, Q. (2010). *The new lives of teachers*. New York, NY: Routledge.
- Deborah, M. K., John L. L., Maddi, S. R., Marnie B. Michele P. & Richard H. H., (2006). The personality construct of hardiness, relationships between repression, innovativeness. *Authoritarianism, and Performance. Journal of Personality*. 72(2), 575- 598.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1(3), 93-102.
- Durak, H. Y. ve Seferoğlu, S. S. (2017). Öğretmenlerde tükenmişlik duygusunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(2), 759-788.
- Ertürk E. ve Keçecioğlu T. (2012). Çalışmaların iş doyumunu ile mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiler:Öğretmenler üzerine örnek bir uygulama, *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 12(1), 41-54.
- Freudenberger , H. J. (1974). Staff Burn-Out . *Journal Of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- García, G. M., & Calvo, J. C. A. (2012). Emotional exhaustion of nursing staff: Influence of emotional annoyance and resilience. *International Nursing Review*, 59, 101–107.

- Gökoğlan, K. (2010). Kamu İç Denetçilerinde Tükenmişlik Sendromu Üzerine Bir Araştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teacher resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23, 1302–1316.
- Gündoğdu, G. B. (2013). Sınıf öğretmenlerinin iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerine bir çalışma: Mersin ili örneği. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43, 495–513.
- Kaçmaz N. (2005). Tükenmişlik (Burnout) sendromu. *İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 68(1), 29-32.
- Kaya, E. (2009). Özel okul öğretmenlerinin duygusal emek davranışını algılama biçimleri ile iş doyumları ve iş stresleri arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Khaksar, S. M. S., Maghsoudi, T. ve Young, S. (2019). Social capital, psychological resilience and job burnout in hazardous work environments. *Labour & Industry: a journal of the social and economic relations of work*, 1-26.
- Laschinger, H. K. S. & Fida, R. (2014). New nurses burnout and workplace wellbeing: The influence of authentic leadership and psychological capital. *Burnout Research*, 1(1), 19-28.
- Leiter, M.P., & Maslach, C. (1998). Burnout. In H.S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health*, New York: Academic Press. 347-357.
- Living English Dictionary. (2013). *Resilient*. İstanbul: Kılavuz Yayınları.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Plenum publishing corporation*, 12(7), 837-851.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
- Masten, A. S. & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, 7.
- Meichenbaum, D. (2012). *Important facts about resilience: A consideration of research findings about resilience and implications for assessment and treatment*. Melissa Institute, 2-33.
- OECD, (2005). Teaching Matter: Attracting, developing and retaining effective teachers. Retrieved October 28, 2019, from <http://www.oecd.org/edu/teacherpolicy>
- Olivier, M. A. J., & Venter, D. J. L. (2003). The extent and causes of stress in teachers in the George region. *South African Journal of Education*, 23(3), 186-192.
- Pines, A., & Aronson, E. (1983). Combatting burnout. *Children and Youth Services Review*, 5(3), 263-275.
- Richards, K. A. R., Templin, T. J., Levesque-Bristol, C., & Blankenship, B. T. (2014). Understanding differences in role stressors, resilience, and burnout in teacher/coaches and non-coaching teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(3), 383-402.
- Richards, K. A. R., Levesque-Bristol, C., Templin, T. J., & Graber, K. C. (2016). The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers. *Social Psychology of Education*, 19(3), 511-536.
- Redhouse Resimli Sözlük. (2008). *Resilience*. İstanbul: Sev Matbaacılık.
- Rees, C. S., Heritage, B., Osseiran-Moisson, R., Chamberlain, D., Cusack, L., Anderson, J., ... & Hegney, D. G. (2016). Can we predict burnout among student nurses? An exploration of the ICWR-1 model of individual psychological resilience. *Frontiers in psychology*, 7, 1072.
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P., & Kay, V. S. (2008). Resilience as the ability to bounce back: Aneglected personal resource?. *Journal of Positive Psychology*, 5, 166-176.

- Solmuş T. (2010). *İşyeri terapisi*, İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin dayanıklılık modeli. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Ungar, M. & Perry, D. B. (2012). Violence, trauma and resilience, cruel but not unusual: Violence in canadian families. *Wilfrid Laurier University Press*, 119-143.
- Wagstaff, C., Hings, R., Larner, R., & Fletcher, D. (2018). Psychological Resilience's Moderation of the Relationship Between the Frequency of Organizational Stressors and Burnout in Athletes and Coaches. *The Sport Psychologist*, 32(3), 178-188.
- Yang, G., Liu, J., Liu, L., Wu, X., Ding, S., & Xie, J. (2018). Burnout and Resilience among Transplant Nurses in 21 Hospitals in. *Transplantation Proceedings*, 50(10), 2905-2910.
- Zou, G., Shen, X., Tian, X., Liu, C., Li, G., Kong, L., & Li, P. (2016). Correlates of psychological distress, burnout, and resilience among Chinese female nurses. *Industrial health*, 2015-0103.