

ORTAÖĞRETİM KURUMLARI YÖNETİCİLERİNİN KAYGI DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ*

Mahmut SAĞIR^{2**}, Fatma GÜLEGÜL^{3***}

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyleri ile psikolojik kırılabilirlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Kahramanmaraş ili Onikişubat ve Dulkadiroğlu merkez ilçelerinde, resmi liselerde görev yapan toplam 869 ortaöğretim kurumu yöneticisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evrenden “Küme Örnekleme” yöntemiyle belirlenen 280 ortaöğretim kurum yöneticisi oluşturmaktadır. Yapılan araştırmada veri toplama araçları olarak Şahin (2011) tarafından geliştirilen “Yönetici Kaygı Ölçeği”, ve Sinclair ve Watson (1999) tarafından geliştirilen, Akın ve Eker tarafından Türkçeye uyarlanan “Psikolojik Kırılabilirlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Yönetici kaygı ölçeğinin yönetim süreci kaygısı ve iş yükü kaygısı alt boyutunda ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılabilirliklerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyleri ile psikolojik kırılabilirlik düzeyleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyleri, ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılabilirlik düzeylerini %25,2 oranında yordadığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik kırılabilirlik, okul yöneticisi, yönetici kaygısı

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND PSYCHOLOGICAL VULNERABILITY LEVELS OF SECONDARY EDUCATION INSTITUTIONS ADMINISTRATORS

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between the anxiety levels and psychological vulnerability levels of secondary school administrators. The relational survey model was used in the research. The universe of the research consists of a total of 869 secondary school administrators working at public high schools in the central districts of Onikişubat and Dulkadiroğlu in Kahramanmaraş province in the 2023/2024 academic year. The sample of the research consists of 280 secondary school administrators determined from the universe by the “Cluster Sampling” method. In the research, the “Administrator Anxiety Scale” developed by Şahin (2011) and the “Psychological Fragility Scale” developed by Sinclair and Watson (1999) and adapted to Turkish by Akın and Eker were used as data collection tools. As a result of the research, it was determined that the anxiety levels of secondary school administrators were high. It was concluded that the anxiety levels of secondary school administrators were high in the management process anxiety and workload anxiety sub-dimensions of the administrator anxiety scale. It was determined that the psychological fragility of secondary school administrators was at a moderate level. In the study, it was concluded that there was a positive and moderately significant relationship between the anxiety levels of secondary school administrators and their psychological fragility levels. In addition, the anxiety levels of secondary school administrators explain 25.2% of the psychological vulnerability levels of secondary school administrators.

Key Words: Psychological vulnerability, school administrator, administrator anxiety

Önerilen Atıf (ÖRNEĞİ):

Sağır, M. ve Gülegül, F. (2025). Ortaöğretim Kurumları Yöneticilerinin Kaygı Düzeyleri İle Psikolojik Kırılabilirlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Liderlik Eğitimi Dergisi (ULED)/ International Journal of Leadership Training (IJOLT)*, 9 (2), 1-11 . TrDoi: https://trdoi.org/10.26023458/uled_1827394

^{1*} Araştırma birinci yazarın danışmanlığında ikinci yazarın yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

^{2**} Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü/Eğitim Yönetimi Anabilim Dalı, msagir_71@hotmail.com, 0000-00033807-151X

^{3***} Kahramanmaraş Maarif Anadolu Lisesi , fatmaeren4658@gmail.com, 0009-0009-3915-8837

1.PROBLEM DURUMU

1.1. Kaygı

Kaygı kavramının kökü Yunanca “anxietas” sözcüğü olup endişe, merak ve korku anlamına gelir (Baydil, 2007). Kişinin yaşadığı ruhsal durumu belirten kaygı kavramı, egonun bir işlevi olarak ilk Freud tarafından kullanılır (Freud, 2009). Freud 1926’da ortaya koyduğu yapısal modelde kaygıyı egonun bir duygusu şeklinde tanımlamıştır (Geçtan,2003). Kaygı, kişinin günlük yaşamında bir uyarıya karşı karşıya geldiğinde yaşadığı duygusal ve zihinsel değişikliklerle ortaya çıkan bir tetiklenme halidir. (Cüceloğlu, 2009). Kaygı, kişinin temel duygularından olan korkunun yaygınlaşmış türüdür ve aynı zamanda kaynağı ve nesnesi de belirgin değildir. (Özgül, 2003). Kaygının yüksek düzeylerde olması yöneticilerin okuldaki davranış ve tutumlarına yansıtılarak okuldaki atmosferin değişmesine etki edebilir ve sonuç olarak da düzen bozulmaya başlayabilir (Aydın, 2018). Normal seviyelerde kaygı, bireyin hedefler koyabilmesini, bu hedefler için kararlar verip harekete geçmesini ve sahip olduğu potansiyellerini kullanmasını sağlar. Fakat kaygı normal kabul edilebilecek seviyelerden fazla ise dikkat dağınıklığına sebep olarak kişinin hedef koymasını zorlaştıracak, kararlı adımlar atmasına engel olacak, motivasyonunu azaltacak ve potansiyelini kullanmasına engel olacaktır (Aydın ve Dilmaç, 2004). Kaygı durumunu hem olumlu hem de olumsuz bir duygu olarak belirtmek mümkündür. Olumsuz olması kaygının akla aykırı olması ve ruhsal etkinlikleri yani düşünceleri rahatsız bir hale getirmesidir. Olumlu diye nitelendirilen şeyler ise herhangi bir korku esnasında kişiyi uyarması ve ona göre tedbir aldırması, bireyi başarıya, mutluluğa yönlendirmesi her şeyden önemlisi ise kişinin karakter ve kişiliğinin gelişiminde aktif rol almasıdır (Ersevim, 2005). Genellikle olumsuz etkilerinden söz edilen, kişide kalıcı veya geçici olumsuz duygular ve durumlar uyandırdığı belirtilen kaygı; kişiyi aynı zamanda tehlikelere uyum sağlama ve tehlikelerle baş etme, kişiyi motive etme konularında itekleyici bir role sahip çok taraflı bir duygudur (Güleç ve Köroğlu, 1997). Bazı durumlarda kaygı insanın performansını artırıp onu başarıya ulaştırır. Basit düzeydeki davranışları kaygılı birey daha çabuk kazanır. Kaygı seviyesi yükseldikçe şartlanma kolaylaşır. Zekâ düzeyi normal olan kişilerde yüksek kaygı eğitime başlarken olumsuz olmakla beraber ilerleyen süreçlerde olumlu olabilmektedir. Kaygı ile zekâ düzeyinin doğrusal yönde değişmesi olumluyken zıttı olumsuz karşılanmaktadır (Sargın, 1990). Kaygının insanın kendi kişilik gelişimini oluşturmada da kurucu bir rolde olduğu söylenebilir. Çünkü kaygı, insanı harekete sevk eden güç olarak kişinin davranışlarına yön verdirip, insanın kişiliğini oluşturabilmesine yardımcı olur. Bu yüzden kaygı aynı zamanda olumlu olarak da algılanabilir (Manav, 2011). Kaygı olumsuz bir duygu olarak düşünülse de olumlu tarafı olduğu da söylenilebilir. Herhangi bir sebepten oluşabilecek olumsuz durumlara karşı bireyin hazırlıklı olmasını ve bu olumsuzluklarla başa çıkmasını sağlayabilir.

İnsanın olaylar karşısında verdiği doğal ve sağlıklı tepkilerden biri olarak kabul edilebilecek olan kaygı durumu; bireydeki bazı davranışsal, psikolojik ve fizyolojik değişikliklerle kendini gösterebilir. Bireyin doğal gelişiminde belirli düzeyde kaygı kabul edilebilir ama kontrol altına alınmadığı zaman bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyebilir. Bu yüzden kaygı kavramı önemlidir (Yamaç ve Sarıkaya, 2023). Psikologlar kaygı ölçmede kanın kimyasal yapısı, nefes alışverişi, kan basıncı ve kalp atışı gibi çeşitli fizyolojik tepkileri ele alırlar. Kaygının genel olarak belirtileri ise nefes darlığı, titreme, terleme, mide ağrısı, ishal veya kabızlık durumu, aşırı düzeyde tepkide bulunma, sürekli baş ağrısı ve yorgunluk, bel ağrısı, kalp çarpıntısı, gerginlik, kesik nefes alma, aniden sinirlenme, aşırı tepkide bulunma olarak sıralanabilir (Cüceloğlu, 2009). Tezer (2018) kaygı durumunda sinirlilik, avuç içinde terleme, baş ağrısı, sırt ve eklem ağrısı, hazımsızlık, nefes almada zorluk, yoğunluk, gastrit gibi fizyolojik belirtilerin kişide görüleceğini belirtmiştir. Aktaş (2009) ise Amerikan psikiyatri birliği tarafından açıklanan kaygı durumunda oluşan fizyolojik belirtilerin nefes almada güçlük, vücutta uyuşma, kusma, bitkinlik, yorgunluk, ellerin titremesi, sık idrara çıkma isteği olduğunu belirtmiştir.

Psikolojik kırılma, kişinin sosyal ve mesleki çevresi tarafından ihmal edilmesine karşı duyarlılığı; dışlanmaya ve psikolojik olarak zarar görmeye karşı zayıflığı; başarı duygusu için çevresinin onayına bağlılığı olarak tanımlanabilir. Kişinin sosyal, fizyolojik ve psikolojik işlevselliğini etkileyen kaygı ve stresi kırılma yaşantılarının ortaya çıkardığı bilinmektedir (Uysal, 2015). Psikolojik açıdan ele alındığında, kırılma düzeyi ve kaynağı kişinin fonksiyonel olmayan öğrenmeleriyle ve yaşantıları ile ilişkili olan stres, depresyon ve kaygı başta olmakla birlikte birçok sayıdaki psikolojik rahatsızlığı tetiklemektedir (Tatlıoğlu, 2015).

Yöneticiler de her insan gibi tehlike oluşturan ve daha önce deneyimlemediği yabancı durumlar karşısında kaygı duyabilir. Yöneticiler, işlerin idare edilmesi sürecinde ve mesleki sorumluluklar nedeniyle kaygı ve stres durumları yaşarlar (Şahin,2011). Geçtan'a (1984) göre kaygı durumu yaşayan yöneticiler; insan ilişkilerinde aşırı duyarlı davranmakta, kendileriyle ilgili durumlarda yetersizlik hissetmekte psikolojileri kolaylıkla kötü yönde etkilenmekte, dikkat dağınıklığı yaşayabilmekte ve yanlış yapmaktan korkan kişiler haline gelip liderlik vasıflarını kaybetmektedirler.

Sağlık sorunları, ekonomik ve toplumsal problemler kaygı oluşmasına sebep olur. Kişi kendine, ailesine ve arkadaşlarına zaman ayıramaz. Sosyal çevresinin beklentilerini karşılayamaz. Yönetici kaygısı olarak tanımlanabilecek bu durumlar ve çalışma alanı içerisinde karşılaşılabilecek her türlü sorun sosyal çevreden uzak kalmaya sebep olur (Şahin,2011). Okul yöneticilerinin yaşadığı okuldaki personelin yetersiz oluşu ve niteliklerinin istenilen seviyede olmaması, iş yükünün çok olması, araç gereç ve malzemenin yetersizliği, siyasi müdahale ve baskılar, çevresine ve ailesine zaman ayıramama, bürokrasi kaynaklı resmi yazışmalar oluşan stresin kaynağı olarak belirtilmektedir. Düzeyi fark etmeksizin her düzeydeki baskı ve siyasal karışma okul müdürlerinin özgürlüklerini engelleyerek başarısızlıklarına yol açabilmektedir. Bununla birlikte okul müdürlerinin siyasal baskı ve karışmalara karşı kendilerini ve örgütlerini koruyabilecek hukuki bir temele sahip olmamaları da kaygı oluşturan başka bir etken olarak görülebilir (Ural, 2002).

Karşılı'ya (2004) göre okul yöneticisi, kurumda verilen eğitim-öğretimin amaca uymasını sağlayan ve kalitesini yükselten, kurumun tüm paydaşlarını idare eden kişidir. Okulların eğitim sistemimizin amaçlarına uygun yönetilmesi; vasıflı, bilgi ve beceri sahibi idarecileri gerekli kılar. Bunun için de okul yöneticilerinde çeşitli çevresel ve kişisel sebeplerden kaynaklanan kaygı ve stresin normalden fazla bulunmaması gerekmektedir. Yöneticilerde kaygının kontrol altında bulundurulması beklenmektedir. Aksi durumda kaygılı bir okul yöneticisi örgütün diğer üyelerinin yanındayken kişiler yöneticinin ses tonundan, suçlayıcı tavrından ve konuşmasından kaygı durumunu hemen fark ederler. Bunun sonucunda çevresindeki kişiler de etkilenir. Kaygılı durumunu yönetici diğer bireylere de aktarır ve çalışanlarda kaygılı hale gelirler. Okulda bu durumlar çok sık yaşanırsa çalışanlar olumsuz etkilenirler. Yöneticilerin bu nedenle kaygı düzeylerini kontrol edebilmesi büyük önem taşımaktadır (Baltaş, 2015).

1.2. Psikolojik Kırılma

Kırılma; kolay ve çabuk gücenen, kolay ve çabuk kırılan anlamlarına gelmektedir. Kırılma ise "birine karşı kırgın duruma gelmek, gücünmek, incinmek" şeklinde kullanılmaktadır (TDK, 2020). Latince "yaralamak, incitmek" anlamında olan kırılma kelimesinin kökeni "vulnerare" dir. Kökü isim olan "vulnus" sözcüğü yara anlamına gelir. İngilizce karşılığı ise "vulnerable" olan bu kavram; ruhen ve fiziken kolayca kırılabilir, hassasiyet gösterebilir, incinebilir manasına gelir (Simpson ve Weiner, 1989). Kırılma kavramı gelişimsel sorunlar, bireysel yetersizlikler, kişiler arası ağların eksikliği, dezavantajlı bir sosyal statüde olma gibi etkenlerden oluşan sosyal, fiziksel ve psikolojik olumsuzlukları belirtir (Mechanic ve Tanner, 2007). Beck (1990) kırılmanın insanı psikolojik problemlere karşı hazırladığını ve bireyin kişilik yapısı ile ilişkili bir durum olduğunu savunmuştur. Bireyin kırılma ile ilk olarak yüzleşmesi travmatik bir durumla karşılaşmasıyla, yetersizlik, çaresizlik, umutsuzluk barındıran yaşantılar ile korkularının ortaya çıkmasıyla başlayabilmektedir (Stamm, 1995). Kırılmanın bileşenlerinden ilki kişinin yüksek düzeyde stres, şok gibi zorlayıcı hallere uğrama olasılığıdır. İkinci bileşeni kişinin içinde olduğu olumsuzlukları yok edebilecek avantajlara ulaşamamasıdır. Üçüncü bileşeni ise kişinin çeşitli olumsuzluklara uğrayıp bunun sonucunda oluşan mağduriyetleri ise yaşamlarındaki diğer alanlara da yansıtıp devam etmesidir. Aynı zamanda kırılma kişinin kendi algılarıyla da alakalıdır (Uysal, 2015). Kırılma insanlar diğerlerine göre daha çok olumsuz duygu hali içindedirler ve stresli bir olayla başa çıkmada çok daha fazla zorlanırlar (Sinclair ve Wallston, 1999). Kırılmanın psikolojik, sosyal ve fiziksel alt boyutları vardır.

Sosyal kırılabilirlik kişinin her anlamda toplumda kolay bir şekilde inandırılıp, kullanılmasına; fiziksel kırılabilirlik kişinin fizyolojik olarak sağlıklı olmasına, psikolojik kırılabilirlik ise kişinin kendi değerini belirlerken çevresindeki kişilerin onayına ihtiyaç duymasına dikkat çeker. Bu yüzden sosyal ve fiziksel kırılabilirlik psikolojik kırılabilirliğe neden olan etkenlerden sayılabilir (Ülker ve Avşaroğlu, 2022). Kırılabilirlik hakkındaki bu bilgilere bakarak fiziksel kırılabilirlik halinin bedensel iyilik hali ile ilgili olduğu fakat sosyal kırılabilirlik ve psikolojik kırılabilirliğin kişinin ruhsal durumlarıyla ve kendisine ait algılarıyla ilgili olduğu söylenebilir.

İnsanlar içinde buldukları örgütlerde kendilerini yalnız hissedecekleri türlü nedenlere bağlanabilen birtakım olaylar yaşamaktadırlar. Oluşan bu yalnızlık hissi belirli bir seviyeyi aştığında kişiyi psikolojik olarak kırılabilir bir hale getirmekte ve kişinin içine kapanmasına, bazı yaşantılarını içine atmasına sebep olmaktadır (Güler, Yaşar, Yanık ve Demir 2022).Psikolojik kırılabilirlik kavramının ilgili literatür incelendiğinde birçok tanımı karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan bazılarını aşağıda yer verilmiştir. Psikolojik kırılabilirlik kişinin benlik değerine ilişkin dışsal onaya ve başarı, başarısızlık şekline göre geliştirdiği bilişsel inançlarıdır (Ekşi, Özkapu ve Ümmet, 2019). Psikolojik kırılabilirlik, kişinin özsaygısını oluşturma amaçlı başarılı olma ve çevresindeki kişilerin onayını alma maksadıyla oluşturduğu bilişsel şemalardır (Akın ve Eker, 2011).Psikolojik kırılabilirlik, benlik algısının dışsal onaya ve başarıya bağımlılığını kapsayan bilişsel inanç kalıplarıdır (Sinclair ve Wallston, 1999). Psikolojik kırılabilirlik, psikolojik rahatsızlığa ve olumsuzluğa karşı elverişliliği ve hassasiyeti belirtmektedir. Psikolojik kırılabilirlik görmezden gelinmeye, istenmeyen sonuçlara, zarar görmeye ve değer görmemeye karşı yatkınlık, duyarlılık ve zayıflık düzeyidir (Uysal, 2015). Aynı zamanda bireyin kendisini diğer insanların yanında yetersiz ve değersiz görme hissidir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017).

Psikolojik kırılabilirliğin kökenlerini araştıran çalışmalara göre psikolojik kırılabilirliğin genetik ve çevresel unsurlarla iç içe bir kavram olduğu ortaya konulmuştur. Psikolojik kırılabilirlik bir yandan genetik yatkınlık ve mizaç gereği bireylerde içsel bir etken olarak belirirken, diğer yandan da hayatın içinde toplumsal yaşantıların ve çevresel faktörlerin içerisinde de öğrenilebilir bir konumda bulunmaktadır (Zubin ve Spring, 1977).

Arslan (2019)'a göre Psikolojik kırılabilirlik iki boyutta incelenebilir:

- Bilişsel süreçler (bilişsel kalıplar, öğrenilmiş çaresizlik, vb.)
- Çevresel süreçler (dışsal onay, kişilerarası ilişkiler vb.)

Bahsi geçen bu iki boyutun da psikolojik kırılabilirliğin seviyesinin değişiminde ve oluşumunda etkisi belirtilmektedir. Yani psikolojik kırılabilirlik, bireyin kişiler arası ilişkileri ve zihinsel değişkenleriyle ilgili bir tepki olarak ifade edilmektedir.

Psikolojik kırılabilirlik konusunda ilk çalışmaları yapan Sinclair ve Wallston (1999), bilişsel alanla ilgili olan psikolojik kırılabilirliği; bireyin benlik inancına, kendine yaptığı atıflara dair ve bu atıfları oluştururken diğer insanlara, dış dünyaya bağlı kalması; dış çevreden almış olduğu başarısına yönelik değerlendirmelere, onaya ve yüklemelere bağlı bir şekilde benlik algısını, kendilik inancını belirlemesi şeklinde tanımlamışlardır. Psikolojik kırılabilirlik, incinebilirlik olgusunda karşımıza çıkan iki önemli kavram, başarı ve sosyal onaydır (Ekşi, Özkapu, Ümmet, 2019). Psikolojik kırılabilirlikte vurgulanan başarı ve sosyal onay kavramları ve bunlarla ilişkili kavramlarla olabilecek unsurlar, kişinin bulunduğu sosyal yapı kırılabilirliğini etkileyebilmektedir. Nedeni ise insanın biyo-psişik olması nedeniyle kırılabilir ve naif bir yapısının olmasıdır (Alkayış, 2020). Her birey psikolojik problemlere alt yapı oluşturan kendine göre bir kırılabilirlik sergiler ve göstermiş olduğu bu kırılabilirlik bireyin kişilik yapısı ile alakalıdır (Gökçakan ve Gökçakan, 2005). Psikolojik kırılabilirliğin her kişide farklı seviyelerde de olsa görülmesi beklenen bir durumdur. Çünkü kişide kırılabilirliğin çevresel ve kişisel faktörlerin etkisiyle açığa çıkmasından kaynaklıdır (Rogers, 1997).

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyleri ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaca ulaşabilmek için araştırmanın problem cümlesi “Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyleri ile psikolojik kırılganlık düzeyi arasındaki ilişki nedir?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın alt problemleri ise;

1. Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyleri nedir?
2. Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri nedir?
3. Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyi ile psikolojik kırılganlık düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır? şeklinde ortaya konmuştur.

1.4. Araştırmanın Önemi

İnsanların kaygılarını ne kadar iyi kontrol edebilirlerse iş hayatlarındaki başarılarının da o derecede artacağı, problem çözme becerilerinin yükseleceği, yeni durumlara ve değişime o kadar iyi uyum sağlayacağı beklenebilir. Araştırma sonucunda, ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyi ile psikolojik kırılganlık düzeyi arasındaki ilişkinin tespit edilmesi alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

Bu araştırma ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyleri ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçladığı için araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Geçmişte veya halen var olan bir durumu betimlemeye çalışan araştırmalar tarama araştırmalarıdır. Tarama araştırmalarında amaç bir görüşü, eylem ve özelliği olduğu haliyle ortaya çıkarmaktır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimi incelemektedir (Karasar,2005). İki veya daha çok değişkenin aralarındaki ilişkinin varlığını, derecesini ve yönünü keşfetmek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılır (Büyüköztürk vd., 2015). Bu araştırmada ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyleri ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

2.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim öğretim döneminde Kahramanmaraş ili Dulkadiroğlu ve Onikişubat ilçelerinde görev yapan ortaöğretim kurumları yöneticileri oluşturmaktadır. Evren büyüklüğünü belirlemek amacıyla Kahramanmaraş İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan bilgilerle toplamda 869 ortaöğretim kurumu yöneticisinin olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini ise “Küme Örneklem” yöntemi ile saptanan 280 ortaöğretim kurum yöneticisi oluşturmaktadır.

2.1. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama aracı üç kısımdan oluşmaktadır: İlk kısım araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, ikinci kısım Şahin (2011) tarafından geliştirilen “Yönetici Kaygı Ölçeği”, üçüncü kısım ise Sinclair ve Watson (1999) tarafından geliştirilen, Akın ve Eker tarafından Türkçeye uyarlanan “Psikolojik Kırılganlık Ölçeğinden” oluşmaktadır. Şahin (2011) tarafından geliştirilen “Yönetici Kaygı Ölçeği” beşli likert tipinde olup, 24 madde ve iki faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri (0) Kesinlikle katılmıyorum, (1) Katılmıyorum, (2) Kısmen katılıyorum, (3) Katılıyorum, (4) Kesinlikle katılıyorum biçimindedir. Ölçekteki 0 en düşük puanken, 4 en yüksek puandır. Yönetici kaygı ölçeğini oluşturan iki alt boyut vardır. Bunlar “Yönetim Süreci Kaygısı” ve “İş Yükü Kaygısıdır”. Yönetici kaygı ölçeğinin güvenilirlik analizleri çerçevesinde iç tutarlılık katsayıları olarak Sperman-Brown formülü, Cronbach Alpha ve Guttman Split-Half değerleri hesaplanmıştır. Ölçeğin yönetim süreci kaygısı alt boyutunda Sperman Brown değeri 0,827; Guttman Split-Half değeri 0,827 ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,916; eş yarı korelasyonu ise 0,705; olarak tespit edilmiştir. İş yükü kaygısı alt boyutunda ise Sperman Brown değeri 0,781; Guttman Split-Half değeri 0,781 ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,801; eş yarı korelasyonu ise 0,641; olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin geneli için ise Sperman Brown güvenilirlik katsayısının 0,784; Guttman Split-Half değeri 0,781 ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,914; iki eş yarı korelasyonu ise 0,644; olarak tespit edilmiştir. Veri toplama aracının KMO değerinin 0,905; Bartlett Testi değerlerinin $\chi^2 = 3642,850$; $sd=276$; $p<0,000$ olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada ise yönetici kaygı ölçeğinin iç tutarlılığı olan Cronbach Alfa Değerleri yönetim süreci kaygısı boyutunda 0,934, iş yükü kaygısı boyutunda 0,828 ve yönetici kaygısı ölçeğinde ise 0,942 olarak hesaplanmıştır.

Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılganlık düzeylerini belirlemek için Sinclair ve Watson (1999) tarafından geliştirilen, Akın ve Eker tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan

“Psikolojik Kırılganlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçekte altı madde yer almaktadır. Ölçek beşli likert şeklinde olup (‘1= bana hiç uygun değil’, ‘5 = bana tamamen uygun’) derecelendirmeye sahip bir ölçme aracıdır. Psikolojik kırılganlık ölçeğinden alınabilecek puanlar 6 ile 30 arasında olup ölçekten alınan puanın yüksek olması psikolojik kırılganlık düzeyinin artışı, alınan puanın düşük olması ise kırılganlık düzeyinin azalışını göstermektedir. Tek boyutlu psikolojik kırılganlık modelinin doğrulanması için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri $\chi^2 = 7.82$, $df = 9$, $RMSEA = .000$, $NFI = .97$, $CFI = 1.00$, $GFI = .99$, $AGFI = .98$, $RFI = .95$, ve $SRMR = .025$ olarak tespit edilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,75 olarak tespit edilmiştir (Akın ve Eker, 2011). Bu araştırmada Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,730 olarak bulunmuştur. Araştırmada toplanan verilerin normallik analizlerine ait sonuçlar tablo 1 ‘de verilmiştir.

Tablo 1. Yönetici Kaygı Ölçeği ve Psikolojik Kırılganlık Ölçeğine Yönelik Normallik Analizi

Ölçek	n	Kolmogorov Smirnov (p)	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Kırılganlık	280	,000	,440	-,131
Yönetim Süreci Kaygısı	280	,000	-,917	1,669
İş Yükü Kaygısı	280	,008	-,311	-,019
Yönetici Kaygısı Ölçeği	280	,006	-,632	,883

*p>0,05

Tablo 1 incelendiğinde, ölçek puanlarının analiz için yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir ve ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerleri -2; +2 arasında yer aldığından verilerin analiz edilmesinde parametrik testlerin kullanılmasına uygun olduğu görülmektedir (George ve Mallery,2010).

3. BULGULAR

Araştırmanın “Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyi nedir?” şeklinde birinci alt problemi için verilerin aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (ss) değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın ilk alt problemine ilişkin hesaplamalar sonucunda yönetici kaygısı ölçeğinin alt boyutlarına ve toplam puanlarına ait standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Ortaöğretim Kurumları Yöneticilerinin Kaygı Düzeylerine İlişkin Verilerin Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapması

Değişkenler	N	\bar{X}	SS
Yönetim Süreci Kaygısı	280	45,15	11,639
İş Yükü Kaygısı	280	19,36	6,167
Toplam	280	64,51	16,786

*p>0,05

Tablo 2 incelendiğinde araştırmanın örneklem grubuna giren ortaöğretim kurumları yöneticilerinin yönetici kaygı ölçeğine ilişkin toplam puanına bakıldığında aritmetik ortalama değeri 64,51 olarak bulunmuştur. Buradan hareketle ortaöğretim kurumları yöneticilerinin yönetici kaygı düzeylerinin “yüksek” olduğu sonucuna varılmıştır. Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin “Yönetim Süreci Kaygısı” alt boyutuna ait aritmetik ortalama değeri 45,15 olarak bulunmuş ve buradan hareketle ortaöğretim kurumları yöneticilerinin “Yönetim Süreci Kaygısı” alt boyutunun “yüksek” düzey olduğu sonucuna varılmıştır. “İş Yükü Kaygısı” alt boyutuna ait aritmetik ortalama 19,36 olarak hesaplanmış ve buradan hareketle ortaöğretim kurumları yöneticilerinin “İş Yükü Kaygısı” alt boyutunun düzeyi için “yüksek” düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın “Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılganlık düzeyi nedir?” şeklinde ikinci alt problemi için verilerin standart sapması ve aritmetik ortalaması tespit edilmiştir ve elde edilen bulgular Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Ortaöğretim Kurumları Yöneticilerinin Psikolojik Kırılganlık Düzeyine İlişkin Verilerin Aritmetik Ortalaması ve Standart Sapması

Ölçek	N	X	SS
Psikolojik Kırılganlık	280	15,55	5,104

Tablo 3 incelendiğinde araştırmanın örneklem grubuna giren ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılganlık ölçeğine ilişkin puana bakıldığında aritmetik ortalama 15,55 olarak bulunmuş ve buradan hareketle ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin “orta” düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın “Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyi ile psikolojik kırılganlık düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?” şeklindeki beşinci alt problemi için, Pearson Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre elde edilen veriler tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Ortaöğretim Kurumları Yöneticilerinin Kaygı Düzeyleri ile Psikolojik Kırılganlık Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Psikolojik Kırılganlık	Yönetim Süreci Kaygısı	İş Yüğü Kaygısı	Yönetici Kaygısı Ölçeği
Psikolojik Kırılganlık	1			
Yönetim Süreci Kaygısı	,426** ,000	1		
İş Yüğü Kaygısı	,561** ,000	,754** ,000	1	
Yönetici Kaygısı Ölçeği	,502** ,000	,970** ,000	,890** ,000	1

**p<0,01 *p<0,05

Tablo 4’e göre ortaöğretim kurumları yöneticilerinin “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği” ile yönetici kaygısı ölçeğinin alt boyutu olan “Yönetim Süreci Kaygısı” arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı ilişki vardır ($r=,426$; $p=,000$). “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği” ile yönetici kaygısı ölçeğinin “İş Yüğü Kaygısı” alt boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı ilişki vardır ($r=,561$; $p=,000$). “Psikolojik Kırılganlık Ölçeği” ile “Yönetici Kaygısı Ölçeği” arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı ilişki vardır ($r=,502$; $p=,000$). Buna göre ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılganlık düzeyi arttıkça yönetici kaygı düzeylerinin arttığı ya da tam tersi psikolojik kırılganlık düzeyleri azaldıkça yönetici kaygı düzeylerinin de azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyleri yöneticilerin psikolojik kırılganlık düzeylerine etkisini tespit edebilmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeylerinin psikolojik kırılganlık düzeylerini yordamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 5’te gösterilmektedir.

Tablo 5. Ortaöğretim Kurumları Yöneticilerinin Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Kırılganlık Düzeylerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	SS B	SS S.H.	t	p	F (p)	R AdjR2
Yönetici Kaygısı	(Sabit)	38,857	2,793	13,913	,000*	93,436 (0,000)	0,502 (0,252)
	Psikolojik Kırılganlık	1,649	,171	,502	9,666	,000*	

Tablo 5 incelendiğinde, yapılan regresyon analizi sonucunda ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeylerinin psikolojik kırılganlık düzeylerini pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta=1,649$; $p<0,05$). Yönetici kaygı düzeyi okul yöneticilerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin %25,2'sini açıklamaktadır.

4.TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeylerinin toplam puanda yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma ile ilgili literatür incelendiğinde ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygılarının yüksek düzey olduğu görülmektedir. Şahin (2011)'in yaptığı çalışmada okul yöneticilerinin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Esen (2012) ve Erdem (2020) tarafından yapılan benzer çalışmalarda yöneticilerin kaygı düzeylerini yüksek olarak saptamışlardır. Baydemir (2022) tarafından yapılan okul yöneticilerinin kullandıkları güç kaynakları ile kaygı düzeylerinin incelendiği araştırmada müdürlerin kaygı düzeyini yüksek olarak saptanmış ve kaygının nedeni ise herhangi bir olası problemde sorgulanacak ilk kişinin kendileri olmasından kaynaklı olduğu belirtilmiştir. Araştırmada ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı ölçeğinin iş yükü kaygısı alt boyutu ve yönetim süreci kaygısı alt boyutunun yüksek düzey olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç Şahin (2011), Esen (2012), Güçlü, Ateş ve İhtiyaroğlu (2016), Karacabey ve Bozkuş (2018), Erdem (2020) ve Baydemir (2022) tarafından yapılan araştırmalardan elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Okul yöneticilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği Şahin (2011) tarafından yapılan araştırmaya göre yönetim süreci kaygısı yüksek, iş yükü kaygısı alt boyutundaki kaygı düzeyleri orta düzey olarak tespit edilmiştir. Esen (2012) tarafından yapılan çalışmada okul yöneticilerinin kaygılarının iş yükü kaygısı faktöründe orta düzey kaygı yaşadıkları, yönetim süreci faktöründe ise yüksek düzey kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Erdem (2020) tarafından yapılan okul müdürlerinin kaygı düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelendiği araştırmada yöneticilerin yönetici kaygısı ölçeği alt boyutları olan yönetim süreçleri ve iş yükü kaygı düzeyleri yüksek tespit edilmiştir. Buradan hareketle araştırmadan elde edilen sonuçlar ile bu alanda yapılmış diğer benzer çalışmaların sonuçları benzerlik göstermektedir. Karacabey ve Bozkuş (2018) yöneticilerin kaygı düzeylerinin istenilen seviyede olması için gerekli önlemler alınmasını, yetkilerinin sorumluluklarıyla paralel olmasını ve iş yüklerinin azaltılmasını belirtmişlerdir.

Araştırmada ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılganlık düzeyinin orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Ulaşılabilen alanyazın incelendiğinde psikolojik kırılganlık düzeyinin analiz edildiği örneklem grubunu yöneticilerden oluşan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Literatürde yer alan çalışmalarda örneklem grubu ve psikolojik kırılganlık düzeyleri konusunda farklı sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Akdeniz (2018) tarafından yapılan araştırmada da altı ile otuz puan alınabilen psikolojik kırılganlık ölçeğinden öğretmenlerin orta seviyede psikolojik kırılganlığa sahip oldukları saptanmıştır. Uluç (2022) tarafından yapılan araştırmada sporcuların psikolojik kırılganlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda ise psikolojik kırılganlık puanlarının yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Sarıçalı ve Satıcı (2017) yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin orta düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Özkaynak (2020) tarafından yapılan diğer bir çalışmada ise yetişkin kadınların psikolojik kırılganlık düzeyinin orta olduğu saptanmıştır. Atay (2023) tarafından yapılan çalışmada ise bireylerin psikolojik kırılganlıklarının orta düzeyin altında olduğu saptanmıştır. Bunun ise araştırmaya katılan katılımcıların dayanıklılık ve duygusal denge anlamında sağlıklı olmasına, zorluklarla ve stresle başa çıkma yeteneklerinin gelişmiş olmasına bağlı olduğunu belirtmiştir. Literatür incelendiğinde bu araştırmanın sonuçları ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Bayraktar

(2019) antrenörlerin psikolojik kırılganlık puanlarını incelemiş ve orta düzeyin altında olduğunu saptamış ve antrenörlerin psikolojik kırılganlıktan oldukça uzak olduğunu tespit etmiştir. Araştırma bulgularındaki bu farklılığın sebebi, araştırmanın yapıldığı örneklem grubunun farklılıklarından olabileceği söylenebilir.

Araştırmada ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılganlık düzeyleri ile yönetici kaygısı ölçeğinin yönetim süreci kaygısı ve iş yükü kaygısı alt boyutları arasında pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ortaöğretim kurumları yöneticilerinin toplam kaygı düzeyleri ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında ise pozitif yönlü ve orta seviyede anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Yani ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeyi arttıkça psikolojik kırılganlık düzeylerinin arttığını ya da yöneticilerin kaygı düzeyi azaldıkça, psikolojik kırılganlık düzeylerinin de azaldığı anlaşılmaktadır. Ortaöğretim okul yöneticilerinin kaygı düzeylerinin psikolojik kırılganlık düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizi yapılmış ve analiz sonucunda okul yöneticilerinin kaygı düzeylerinin artmasının psikolojik kırılganlık düzeylerini de arttırdığı sonucuna varılmıştır. Başka bir ifadeyle kaygı düzeyleri yüksek olan okul yöneticilerinin yüksek bir psikolojik kırılganlığa sahip olduğu sonucuna ulaşılabilir. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

1. Araştırma sonucunda ortaöğretim kurumları yöneticilerinin kaygı düzeylerinin yüksek çıktığı görülmüştür. Okul yöneticilerinin yönetimle ilgili kaygı düzeylerinin nedenleri saptanıp kaygılarını azaltmak için gerekli kurslar, seminerler uzman kişilerce verilebilir.
2. Araştırma sonucunda ortaöğretim kurumları yöneticilerinin psikolojik kırılganlık düzeylerinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Okul yöneticilerinin psikolojik açıdan kırılgan olma nedenlerinin saptanıp bu konuda yöneticilere kişisel gelişim seminerleri verilebilir.
3. İlgili literatür incelendiğinde yöneticilerin psikolojik kırılganlığı ile ilgili araştırmalar çok azdır. Bu noktada üniversiteler yöneticilerde psikolojik kırılganlığı ölçen çalışmalar için teşvik edilebilir.
4. Bu araştırmada yönetici kaygı düzeyi ile psikolojik kırılganlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bunun için okul yöneticilerine yönelik kaygı yönetimi ile ilgili eğitimler verilebilir. Okul yöneticilerinin psikolojik açıdan sağlıklı olabilmeleri, zorluklarla başa çıkabilmeleri ve kendilerine verdikleri değer artmasına yönelik farklı yöntemler uygulanabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. ve Eker, H. (2011). *Turkish version of the psychological vulnerability scale: a study of validity and reliability. paper presented at the 32th international conference of the stress and anxiety research society*, july, 18-20, Münster.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Alkayış, A. (2020). *Psikolojik açıdan sınav kaygısı ve baş etmenin yolları*. Pegem Akademi.
- Arslan, G. (2019). *Psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılganlık/incinebilirlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Üniversitesi.
- Atay, E. (2023). *Psikolojik kırılganlığın ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumu üzerindeki etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Arel Üniversitesi.
- Aydın, U. A. (2018). *Yöneticilerin anksiyete düzeylerine etki eden demografik faktörler üzerine görgül bir araştırma* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Aydın E. ve Dilmaç, B. (2004). *Matematik kaygısı*, (Ed. M. Gürsel). *Eğitime ilişkin çeşitlemeler*. Eğitim Kitabevi.
- Baltaş, Z. ve Baltas A. (2015). *Stres ve başa çıkma yolları*. Remzi Kitabevi.
- Baydıl, B. (2007). *Müsabaka öncesinde yapılan akupunktur uygulamasının sporcuların durumluluk kaygı düzeylerine etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Baykal, E. (2020). Covid-19 bağlamında psikolojik dayanıklılık, kaygı ve yaşam doyum ilişkisi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 10(2), 60-80.

- Bayraktar, K. S. (2019). *Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Büyüköztürk, Ş. Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, G. ve Çakmak, E. K., (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi.
- Cüceloğlu, D. (2009). *İnsan ve davranışı (Psikolojinin Temel Kavramları)*. Remzi Kitabevi.
- Ekşi, H., Bikeç, S. M. ve Ümmet, D. (2017). Öğretmen adaylarında kendini sansürleme. Psikolojik Kırılganlık ve Koşullu Öz Değer. *Küreselleşen Dünyada Eğitim*, 440-450.
- Ekşi, H., Özkapu, D. E. ve Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik kırılganlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(5), 183-190.
- Erdem, S. S. (2020). *Ortaöğretimde görev yapan okul müdürlerinin kaygı düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ersevimi, Ş. (2005). Freud ve psikanaliz'in temel ilkeleri. (Üçüncü basım). Assos Yayınları.
- Esen, U. (2012). Okul yöneticilerinin yönetici kaygı düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ahi Evran Üniversitesi.
- Freud, S. (2009). *Yaşamım ve psikanaliz*. Say Yayınları.
- Geçtan, E. (1984). *İnsan olmak*. Adam Yayıncılık.
- Geçtan, E. (2003). *Psikanaliz ve Sonrası*. Metis Yayınları.
- Gökçakan, Z. ve Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Güleç, C. ve Köroğlu, E. (1997). *Psikiyatri temel kitabı*. Hekimler Yayın Birliği.
- Güler, M., Yanık, G., Yaşar, Ü. ve Demir, F. E. (2022). İş yaşamında yalnızlığın psikolojik kırılganlık üzerindeki etkisini incelemeye yönelik bir araştırma. *Trends in Business and Economics*, 36(3), 250-257.
- Karacabey, M. F. ve Bozkuş, K. (2018). Okul yöneticilerinin kaygı ve değişime hazır olma düzeyleri. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 4(2), 245-251.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.
- Karşlı, M. D. (2004). *Öğretmenlik mesleğine giriş*. Pegem Yayıncılık.
- Manav, F. (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5 (9), 201-211.
- Mechanic, D. ve Tanner, J. (2007). Vulnerable people, groups, and populations: societal view. *Health Affairs*, 26(5), 1220-1230.
- Özgüven, Ş. E. (2003). *Psikolojik testler*. Pdrem Yayınları.
- Özkaynak, E. (2020). *Yetişkin kadınlarda psikolojik ve sosyal kırılganlığın nedenlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Rogers, A. C. (1997). Vulnerability, health and health care. *Journal of advanced nursing*, 26(1), 65-72.
- Sargın, N. (1990). Lise bir ve lise üçüncü sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeylerinin belirlenip karşılaştırılması [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Sarıçalı, M. ve Satici, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Simpson, J. ve Weiner, E. S. (1989). *Oxford english dictionaryonline*. Oxford: Clarendon Press
- Sinclair, V. G. ve Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Stamm, B. H. (1995). Introduction to the first edition. In B. Hudnall Stamm (Ed.), *These condary traumatic stress self-care issues for clinicians, researchers, educators*. Brookl and ville: Sidranc Press.
- Şahin, C. (2011). Okul yöneticilerinin yönetici kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(4), 143-161.
- Uluç, E. A. (2022). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık arasındaki ilişki: Üniversiteler arası müsabakalarda mücadele eden sporcular örneği. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1035-1047.
- Ural, A. (2002). Okul Müdürlerinin Yönetimsel Stres Kaynakları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(3), 74-84.
- Uysal, R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The Mediating Role of Flourishing. *Psychological Reports: Relationships ve Communications*, 117 (2), 554-565.
- Ülker, A. ve Avşaroğlu, S. (2021). Türkiye'de psikolojik kırılganlık konusunda yapılmış çalışmaların analizi. *Social Sciences Studies Journal*, 7(92), 5650-5661.
- Tatlıoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin (Bingöl üniversitesi örneği). *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55), 1-15.



- Tezer, N. (2018). Dağcılık antrenörlerinin kaygı düzeyleri incelemesi. *Uluslararası Dağcılık Ve Tırmanış Dergisi*, 1(1), 1-8.
- Zubin, J. ve Spring, B. (1977). Vulnerability: A newview of schizophrenia. *Journal of abnormal psychology*, 86(2), 103-126.

