



KPSS Sürecinde Psikolojik Sağlamlık: Umut ve Tükenmişliğin Yordayıcı Rolü

Psychological Resilience in the KPSS Preparation Process: The Predictive Roles of Hope and Burnout

(Sayfa 73-91)

Prof. Dr. İsa Yücel İŞGÖR

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD
e-mail adresi: isayucel.isgor@mku.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-3110-6081

Aslı AVCIOĞLU

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD
e-mail adresi: slavcioglu98@gmail.com
ORCID ID: 0009- 0004-0675-7474

Özet: Bu araştırmanın amacı, KPSS'ye giren bireylerde psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri incelemek ve cinsiyet, umut ve tükenmişliğin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolünü belirlemektir. Nicel araştırma yaklaşımıyla yürütülen çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2024 yılı Kamu Personeli Seçme Sınavı'na giren 210 gönüllü birey oluşturmuştur. Katılımcıların 164'ü kadın (%78,1), 46'sı erkektir (%21,9). Veriler Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve MANOVA kullanılmıştır. Bulgular, psikolojik sağlamlık ile umut arasında pozitif yönde, psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonucunda umut ve tükenmişliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu, cinsiyetin ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir. Modelin psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın %19'unu açıkladığı görülmüştür. Sosyo-ekonomik düzeye ilişkin bulgular, algılanan sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin arttığını, tükenmişlik düzeyinin ise azaldığını göstermiştir. Araştırma sonuçları, KPSS sürecinde umut düzeyinin psikolojik sağlamlığı destekleyici, tükenmişliğin ise psikolojik sağlamlığı azaltıcı bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: KPSS, psikolojik sağlamlık, umut, tükenmişlik, sınav süreci.

Abstract: The aim of this study is to examine the relationships among psychological resilience, hope, and burnout in individuals taking the KPSS and to determine the predictive role of gender, hope, and burnout in psychological resilience. The study was conducted using a quantitative research approach and employed a correlational survey model. The study group consisted of 210 volunteers who took the 2024 Public Personnel Selection Examination. Of the participants, 164 were female (78.1%) and 46 were male (21.9%). Data were collected using a Personal Information Form, the Brief Psychological Resilience Scale, the Trait Hope Scale, and the Burnout Measure–Short Form. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, multiple linear regression analysis, independent samples t-test, and MANOVA were used in the analysis of the data. The findings showed a positive relationship between psychological resilience and hope, and a negative relationship between psychological resilience and burnout. The



results of the regression analysis indicated that hope and burnout were significant predictors of psychological resilience, whereas gender was not a significant predictor. The model explained 19% of the total variance in psychological resilience. Findings regarding socio-economic status showed that as perceived socio-economic status increased, psychological resilience and hope levels increased, while burnout levels decreased. The results of the study indicate that hope serves as a supportive variable for psychological resilience during the KPSS process, whereas burnout functions as a variable that reduces psychological resilience.

Keywords: KPSS, psychological resilience, hope, burnout, examination process.

Psychological Resilience in the KPSS Preparation Process: The Predictive Roles of Hope and Burnout

Extended Abstract

Introduction :For individuals who wish to work in public institutions in Türkiye, the Public Personnel Selection Examination (KPSS) is one of the most important examinations determining their professional future. The KPSS process affects not only academic knowledge and examination performance, but also individuals' psychological well-being, future expectations, motivation, and ability to cope with stress. Long-term exam preparation, uncertainty about appointment, economic concerns, and family and social expectations may lead to psychological difficulties such as stress, anxiety, hopelessness, and burnout.

In this process, psychological resilience gains importance as the individual's capacity to recover, adapt, and maintain functionality in the face of challenging life events and stressful situations. For individuals taking the KPSS, psychological resilience can be considered an important psychological resource in coping with fear of failure, uncertainty about appointment, and economic pressures. Hope refers to individuals' belief that they can achieve their goals, their ability to develop alternative pathways to reach these goals, and their capacity to maintain motivation. In contrast, burnout is a negative condition that emerges as a result of long-term stress and intense pressure, leading to physical, emotional, and mental exhaustion. The aim of this study is to examine the relationships among psychological resilience, hope, and burnout in individuals taking the KPSS and to determine the predictive role of gender, hope, and burnout in psychological resilience.

Method :This study was conducted using a quantitative research approach and employed a correlational survey model. The study group consisted of 210 volunteers who took the 2024 Public Personnel Selection Examination. Of the participants, 164 were female (78.1%) and 46 were male (21.9%). Participants were selected using convenience sampling.

The data were collected using a Personal Information Form, the Brief Psychological Resilience Scale, the Trait Hope Scale, and the Burnout Measure–Short Form. The Personal Information Form included questions about participants' gender, age, perceived socio-economic status, academic achievement, number of times taking the KPSS, level of preparation for the KPSS, satisfaction with KPSS results, and appointment status.

After the necessary ethical permissions were obtained, the data were collected online via Google Forms. Participants were informed about the purpose of the study, and it was stated that participation was voluntary and that the data would be used in accordance with the principle of confidentiality. SPSS was used for data analysis. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, multiple linear regression analysis, independent samples t-test, and MANOVA were employed. The level of significance was accepted as $p < .05$.

Findings: The reliability coefficients of the scales used in the study were examined, and Cronbach's alpha values were found to be .74 for the Brief Psychological Resilience Scale, .90 for the Burnout Scale, and .90 for the Trait Hope Scale. The participants' mean psychological resilience score was 17.49 (SD = 3.86), their mean burnout



score was 3.69 (SD = 1.30), and their mean trait hope score was 46.34 (SD = 9.73). The skewness and kurtosis values were within acceptable limits, indicating that the data were suitable for parametric analyses.

According to the results of the correlation analysis, a positive and significant relationship was found between psychological resilience and trait hope. Accordingly, as hope levels increase, psychological resilience also increases. A negative and significant relationship was found between psychological resilience and burnout. This finding indicates that psychological resilience decreases as burnout increases. In addition, a negative and significant relationship was found between burnout and trait hope.

The results of the multiple linear regression analysis showed that the model consisting of gender, hope, and burnout significantly predicted psychological resilience. The model explained 19% of the total variance in psychological resilience. According to the regression coefficients, burnout was a negative and significant predictor of psychological resilience. Trait hope was a positive and significant predictor of psychological resilience. Gender, however, did not have a significant predictive effect on psychological resilience.

As a result of the MANOVA conducted according to perceived socio-economic status, psychological resilience, hope, and burnout levels were found to differ significantly. It was determined that as socio-economic status increased, psychological resilience and hope levels increased, whereas burnout levels decreased. Individuals with low socio-economic status had lower levels of psychological resilience and hope and higher levels of burnout.

Discussion : The findings of the study show that psychological resilience during the KPSS process is related both to the positive psychological resources individuals possess and to the challenging conditions they experience during the examination process. The positive predictive role of hope in psychological resilience indicates that belief in achieving goals, the ability to develop alternative pathways, and the capacity to sustain motivation strengthen psychological resilience in individuals taking the KPSS.

The negative predictive role of burnout in psychological resilience shows that emotional, mental, and physical exhaustion experienced during the examination process weakens individuals' capacity to recover and cope. In individuals preparing for the KPSS, the prolongation of the process, repeated examination experiences, uncertainty about appointment, and economic pressure may increase burnout. Therefore, burnout can be considered an important risk factor that reduces psychological resilience during the KPSS process.

The finding that gender did not significantly predict psychological resilience suggests that, during the KPSS process, psychological resilience is related more to individuals' level of hope and burnout than to being female or male. The findings regarding perceived socio-economic status indicate that economic and environmental opportunities play a determining role in psychological resilience, hope, and burnout. Individuals with higher socio-economic status may have advantages such as access to exam preparation resources, a suitable study environment, and fewer economic concerns, which may support their psychological resilience and hope levels.

Conclusion and Recommendations : In this study, it was concluded that hope is an important protective factor supporting psychological resilience in individuals taking the KPSS, whereas burnout is an important risk factor reducing psychological resilience. The fact that gender did not have a significant predictive effect on psychological resilience indicates that psychological resilience is more closely related to individuals' hope levels and burnout experiences.

Significant differences were found in psychological resilience, hope, and burnout levels according to perceived socio-economic status. Individuals with higher socio-economic status had higher levels of psychological resilience and hope and lower levels of burnout. This result shows that the KPSS process is related not only to individual effort and level of exam preparation, but also to individuals' economic and environmental opportunities.

In line with these results, it is recommended that psychological counseling and guidance services for individuals preparing for the KPSS be expanded. Psychoeducational programs aimed at increasing hope, developing goal-setting skills, and supporting the production of alternative solutions may be prepared. To reduce burnout experienced during the examination process, intervention studies involving stress management, time management, emotion regulation, and effective study habits may be implemented. It is also recommended to develop practices that provide free psychological support, academic guidance, and access to resources for candidates with low socio-economic status.



Ethical Principles : This study was evaluated by the Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee of Hatay Mustafa Kemal University, and it was unanimously decided that the implementation of the study was ethically appropriate. Ethics committee approval was obtained with the decision dated 06.08.2024, meeting number 08, and decision number 05. During the research process, participants were informed about the purpose of the study, participation was based on voluntariness, and the data obtained were used in accordance with the principle of confidentiality.

Conflict of Interest : The authors declare that they have no conflict of interest with any person, institution, or organization during the conduct of this study, the analysis of the data, the interpretation of the findings, or the preparation of the article.

Genişletilmiş Özet

Giriş; Türkiye’de kamu kurumlarında görev almak isteyen bireyler için Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS), mesleki geleceği belirleyen önemli sınavlardan biridir. KPSS süreci yalnızca akademik bilgi ve sınav performansını değil; bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, gelecek beklentilerini, motivasyonlarını ve stresle başa çıkma becerilerini de etkilemektedir. Uzun süreli sınav hazırlığı, atanamama belirsizliği, ekonomik kaygılar, aile ve toplum beklentileri bireylerde stres, kaygı, umutsuzluk ve tükenmişlik gibi psikolojik zorlanmalara yol açabilmektedir.

Bu süreçte psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayıcı yaşam olayları ve stresli durumlar karşısında yeniden toparlanabilme, uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak önem kazanmaktadır. KPSS’ye giren bireyler açısından psikolojik sağlamlık, başarısızlık kaygısı, atanamama belirsizliği ve ekonomik baskılarla baş etmede önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir. Umut ise bireyin hedeflerine ulaşabileceğine ilişkin inancını, bu hedeflere ulaşmak için alternatif yollar geliştirebilmesini ve motivasyonunu sürdürebilmesini ifade etmektedir. Buna karşılık tükenmişlik, uzun süreli stres ve yoğun baskı sonucunda bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yıpranmasıyla ortaya çıkan olumsuz bir durumdur. Bu araştırmanın amacı, KPSS’ye giren bireylerde psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri incelemek ve cinsiyet, umut ile tükenmişliğin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolünü belirlemektir.

Yöntem : Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımı doğrultusunda yürütülmüş ve ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2024 yılı Kamu Personeli Seçme Sınavı’na giren 210 gönüllü birey oluşturmuştur. Katılımcıların 164’ü kadın (%78,1), 46’sı erkektir (%21,9). Katılımcılar kolay örnekleme yöntemiyle belirlenmiştir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu’nda katılımcıların cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey, akademik başarı, KPSS’ye giriş sayısı, KPSS hazırlık düzeyi, KPSS sonucundan memnuniyet düzeyi ve atanma durumuna ilişkin sorular yer almıştır.

Veriler gerekli etik izinler alındıktan sonra çevrim içi ortamda Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiş ve verilerin gizlilik ilkesi doğrultusunda kullanılacağı ifade edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, bağımsız örneklem t-testi ve MANOVA analizlerinden yararlanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik katsayıları incelendiğinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için Cronbach alfa değerinin .74, Tükenmişlik Ölçeği için .90 ve Sürekli Umut Ölçeği için .90 olduğu görülmüştür. Katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalaması 17,49 (SS = 3,86), tükenmişlik puan ortalaması 3,69 (SS = 1,30) ve sürekli umut puan ortalaması 46,34’tür (SS = 9,73). Çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde olması, verilerin parametrik analizlere uygun olduğunu göstermiştir.

Korelasyon analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ile sürekli umut arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre umut düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi de artmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, tükenmişlik düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın azaldığını göstermektedir. Ayrıca tükenmişlik ile sürekli umut arasında da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.



Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları, cinsiyet, umut ve tükenmişlik değişkenlerinden oluşan modelin psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Modelin psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın %19'unu açıkladığı belirlenmiştir. Regresyon katsayılarına göre tükenmişlik psikolojik sağlamlığın negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Sürekli umut ise psikolojik sağlamlığın pozitif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısıdır. Cinsiyet değişkeninin ise psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre yapılan MANOVA analizi sonucunda psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin arttığı, tükenmişlik düzeyinin ise azaldığı belirlenmiştir. Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin psikolojik sağlamlık ve umut düzeyleri daha düşük, tükenmişlik düzeyleri ise daha yüksek bulunmuştur.

Tartışma: Araştırmadan elde edilen bulgular, KPSS sürecinde psikolojik sağlamlığın hem bireyin sahip olduğu olumlu psikolojik kaynaklarla hem de sınav sürecinde yaşadığı zorlayıcı koşullarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Umudun psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordaması, KPSS'ye giren bireylerde hedefe ulaşma inancı, alternatif yollar geliştirme becerisi ve motivasyonu sürdürebilme kapasitesinin psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Tükenmişliğin psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordaması ise sınav sürecinde yaşanan duygusal, zihinsel ve fiziksel yorgunluğun bireyin toparlanma ve başa çıkma kapasitesini zayıflatıldığını göstermektedir. KPSS'ye hazırlanan bireylerde sürecin uzaması, tekrar eden sınav deneyimleri, atanamama belirsizliği ve ekonomik baskı tükenmişliği artırabilmektedir. Bu nedenle tükenmişlik, KPSS sürecinde psikolojik sağlamlığı azaltan önemli bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.

Cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde yordamaması, KPSS sürecinde psikolojik sağlamlığın kadın ya da erkek olmaktan çok bireyin sahip olduğu umut düzeyi ve yaşadığı tükenmişlik düzeyiyle ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeye ilişkin bulgular ise ekonomik ve çevresel olanakların psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek bireylerin sınava hazırlık kaynaklarına erişim, uygun çalışma ortamı ve ekonomik kaygıyı daha az yaşama gibi avantajlara sahip olmaları psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerini destekleyebilir.

Sonuç ve Öneriler: Bu araştırmada KPSS'ye giren bireylerde umut düzeyinin psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli bir koruyucu faktör olduğu, tükenmişliğin ise psikolojik sağlamlığı azaltan önemli bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmaması, psikolojik sağlamlığın daha çok bireyin umut düzeyi ve tükenmişlik yaşantısıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmada algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sosyo-ekonomik düzeyi daha yüksek bireylerin psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin daha yüksek, tükenmişlik düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, KPSS sürecinin yalnızca bireysel çaba ve sınava hazırlık düzeyiyle değil, aynı zamanda bireyin ekonomik ve çevresel olanaklarıyla da ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda KPSS'ye hazırlanan bireylere yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir. Özellikle umut düzeyini artırmaya, hedef belirleme becerilerini geliştirmeye ve alternatif çözüm yolları üretmeyi desteklemeye yönelik psiko-eğitim programları hazırlanabilir. Sınav sürecinde yaşanan tükenmişliği azaltmak amacıyla stres yönetimi, zaman yönetimi, duygu düzenleme ve etkili çalışma alışkanlıklarını içeren müdahale çalışmaları yürütülebilir. Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip adaylara yönelik ücretsiz psikolojik destek, akademik rehberlik ve kaynak erişimi sağlayan uygulamaların geliştirilmesi önerilmektedir.



Türkiye’de bireylerin eğitimsel ve mesleki yaşamlarında sınavlar belirleyici bir yere sahiptir. Eğitim sisteminin farklı kademelerinde karşılaşılan sınavlar, bireylerin yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda gelecek planlarını, mesleki yönelimlerini ve psikolojik iyi oluşlarını da etkileyebilmektedir. Bu sınavlardan biri olan Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS), kamu kurumlarında istihdam edilmek isteyen adaylar için önemli bir seçme ve yerleştirme basamağıdır. KPSS’ye giren bireylerin temel amacı, eğitim aldıkları alanlarda kamu kadrolarına yerleşmek ve mesleklerini icra edebilmektir. Bu yönüyle KPSS, birçok birey için yalnızca akademik bilgi ve mesleki yeterliliğin ölçüldüğü bir sınav değil, aynı zamanda mesleki geleceğin şekillenmesinde kritik bir dönemeçtir. KPSS’nin üniversite mezunu bireylerin kamuda iş bulmak amacıyla başvurdukları önemli bir sınav olması, bu sürecin bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini de önemli hâle getirmektedir (Barlık, 2021). Sınavı kazanıp kazanamama, nasıl ve ne kadar çalışılması gerektiği, sınav sonucunda nereye yerleşileceği ve atanıp atanamama gibi belirsizlikler, adaylarda yoğun stres ve kaygıya neden olabilmektedir.

KPSS sürecini diğer sınav süreçlerinden ayıran önemli noktalardan biri, bu sınava giren bireylerin çoğunlukla üniversite mezunu ya da mezuniyet aşamasındaki yetişkin bireyler olmalarıdır. Bu dönemde bireyler bir yandan mesleğe geçiş, ekonomik bağımsızlık kazanma ve aile/toplum beklentilerini karşılama sorumluluğu taşıırken diğer yandan uzun süreli ve yoğun bir sınav hazırlık sürecini sürdürmek zorunda kalmaktadır. Atama bekleyen öğretmenlerle yapılan çalışmalarda, atanamama sürecinin bireylerde belirsizlik, gelecek kaygısı, ekonomik baskı ve sosyal baskı gibi sorunlara yol açtığı; bu durumun umutsuzluk ve tükenmişlik duygularını artırabildiği belirtilmektedir (Erdem ve Aygün, 2022; Şenyer ve Üstün, 2023). Benzer biçimde atanamayan öğretmen adaylarının kendilerini çaresizlik, belirsizlik, vazgeçme, beklentiye girmeme ve yaşamı erteleme gibi ifadelerle tanımladıkları görülmektedir (Şenyer ve Üstün, 2023). Dolayısıyla KPSS, bireylerin yaşamında yalnızca akademik bir sınav olmanın ötesinde; sosyal, ekonomik ve psikolojik yönleri olan çok boyutlu bir yaşantı alanı hâline gelmektedir.

Bu süreçte öne çıkan temel değişkenlerden biri psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlu yaşam olayları, stresli durumlar ve travmatik yaşantılar karşısında yeniden toparlanabilme, uyum sağlayabilme ve işlevselliğini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001; Rutter, 2012). Greene’e (2002) göre psikolojik sağlamlık, değişim ve zorlanma sonrasında bireyin yeniden dengeye ulaşabilme gücüyle ilişkilidir. Block ve Kremen (1996) psikolojik sağlamlığı, stresli ve baş edilmesi güç durumlar karşısında uygun baş etme becerileri gösterebilme kapasitesi olarak ele alırken; Connor ve Davidson (2003) bu kavramı kişisel yeterlik, stresle başa çıkma, tolerans ve uyum sağlayabilme özellikleriyle ilişkilendirmiştir. Türkiye’de yapılan çalışmalarda da psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında uyum gösterebilmesi ve yaşanan güçlüklerle baş edebilmesi açısından önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir (Hoşoğlu vd., 2018; Özer, 2013). Psikolojik sağlamlık, sınav sürecinde bulunan bireyler açısından özellikle önemlidir. Çünkü KPSS’ye hazırlanan bireyler; başarısızlık kaygısı, işsizlik korkusu, atanamama belirsizliği, aile beklentisi ve ekonomik baskı gibi birçok risk faktörüyle karşı karşıya kalabilmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin, stres ve olumsuz yaşantılar karşısında daha hızlı toparlanabildikleri, problem çözme ve başa çıkma becerilerini daha etkili kullanabildikleri belirtilmektedir (Hoşoğlu vd., 2018; Kararımak, 2006; Masten, 2001). Öğretmen adayları ve öğretmenler üzerinde yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın sosyal destek, öz yeterlik, duygusal zekâ, kariyer geleceği algısı ve başa çıkma stratejileriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (Karataş, 2016; Özbağır, 2019; Özkan, 2017; Yavuz, 2019). KPSS’ye hazırlanan öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmalarda da adayların psikolojik sağlamlık düzeylerinin genellikle orta düzeyde olduğu ve sınav sürecinde yaşanan stresle başa çıkmada psikolojik sağlamlığın önemli bir rol taşıdığı belirtilmektedir (Hoşoğlu vd., 2018; Yılmaz, 2017).

Psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkili bir diğer değişken umuttur. Umut, bireyin belirlediği hedeflere ulaşabileceğine yönelik inancı, bu hedeflere ulaşmak için alternatif yollar geliştirebilme becerisi ve



hedeye yönelik motivasyonunu sürdürebilmesiyle ilişkili bilişsel-motivasyonel bir süreçtir (Snyder, 1994, 2002; Snyder vd., 2002). Snyder'in umut kuramına göre umut; hedefler, yollar düşüncesi ve eyleyici güç olmak üzere üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu açıdan umut, yalnızca olumlu bir beklenti değil, bireyin hedefe ulaşmak için farklı yollar üretebilmesi ve bu yollarda ilerleme gücünü sürdürebilmesidir (Snyder, 2002; Snyder & Lopez, 2007). Pozitif psikoloji perspektifi de umudu, bireyin güçlü yönlerini destekleyen ve psikolojik iyi oluşunu artıran önemli bir kaynak olarak değerlendirmektedir (Lopez vd., 2009; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). KPSS sürecinde umut, adayların uzun süreli çalışma temposunu sürdürebilmeleri, başarısızlık ya da atanamama olasılığı karşısında çabalarını devam ettirebilmeleri ve gelecek beklentilerini koruyabilmeleri açısından önemli bir değişkendir. Alanyazında KPSS'ye hazırlanan öğretmen adaylarının algılanan sosyal destek düzeyleri ile sürekli umut düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki bulunduğu belirtilmektedir (Kaya, Kaval ve Bedir, 2019). Benzer şekilde öğretmen adaylarında sınav kaygısı ile geleceğe yönelik umut düzeyi arasında negatif yönde ilişki olduğu; umut düzeyi arttıkça sınav kaygısının azaldığı ifade edilmektedir (Kaplan, 2023). Eğitim fakültesi mezunlarıyla yapılan bir çalışmada ise çalışma durumunun umut düzeyini etkilediği, devlet okullarında çalışan bireylerin umut düzeylerinin çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yalçın ve Şimşir, 2024). Bu bulgular, umut düzeyinin sınav ve atanma sürecinde bireylerin psikolojik uyumunu destekleyen önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir.

KPSS sürecinde ele alınması gereken bir diğer değişken ise tükenmişliktir. Tükenmişlik, uzun süreli stres ve yoğun baskı sonucunda bireyin fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak yıpranmasıyla ortaya çıkan olumsuz bir durum olarak tanımlanmaktadır (Maslach & Jackson, 1981; Pines, 2005). Freudenberger (1974) tarafından kavramsallaştırılan tükenmişlik, özellikle bireyin yoğun beklenti ve stres altında kendini yetersiz, yorgun ve çaresiz hissetmesiyle ilişkilidir. Maslach ve Jackson'a (1981) göre tükenmişlik; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma olmak üzere üç temel boyutta ele alınmaktadır. Her ne kadar tükenmişlik daha çok mesleki bağlamda incelenmiş olsa da sınav hazırlık süreçleri de uzun süreli stres, yoğun çalışma, belirsizlik ve başarı baskısı nedeniyle tükenmişlik açısından riskli bir alan olarak değerlendirilebilir. KPSS'ye hazırlanan bireylerde tükenmişlik; sınav sürecinin uzaması, tekrarlanan başarısızlık deneyimleri, atanamama kaygısı, ekonomik baskılar ve sosyal beklentilerle birlikte artabilmektedir. KPSS'ye hazırlanan üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, duyarsızlaşma ve tükenme düzeyleri arttıkça sınav kaygısının da arttığı; buna karşılık psikolojik sağlamlık ve yetkinlik düzeyleri arttıkça sınav kaygısının azaldığı belirlenmiştir (Barlık, 2021). Yılmaz'ın (2017) çalışmasında KPSS'ye hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygısı arttıkça tükenmişliğin duyarsızlaşma ve duygusal tükenme boyutlarının da arttığı bulunmuştur. Mamak ve Temel (2021) ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği mezunlarında KPSS kaygısı ve tükenmişlik düzeylerinin orta düzeyde olduğunu belirtmiştir. Şenyer ve Üstün (2023) tarafından yapılan nitel çalışmada da atanamayan öğretmen adaylarının tükenmişlik ve umutsuzluk duygularını kaygı, çaresizlik, beklentiye girmeme, hayattan vazgeçme ve yaşamı erteleme gibi ifadelerle tanımladıkları görülmüştür. Bu bulgular, KPSS sürecinde tükenmişliğin bireylerin psikolojik iyi oluşunu zayıflatan önemli bir risk değişkeni olduğunu göstermektedir.

Psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler birlikte değerlendirildiğinde, umut ve psikolojik sağlamlık gibi pozitif psikolojik kaynakların bireylerin stresle başa çıkmasını desteklediği; tükenmişliğin ise psikolojik uyumu zorlaştırdığı söylenebilir. Umut düzeyi yüksek bireyler, sınav sürecinde karşılaştıkları engelleri aşmak için alternatif yollar geliştirebilir ve hedeflerine yönelik motivasyonlarını sürdürebilirler (Snyder, 2002). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler ise zorlu koşullarda daha dirençli davranarak stresli yaşantılardan daha hızlı toparlanabilirler (Masten, 2001; Rutter, 2012). Buna karşın tükenmişlik düzeyinin yükselmesi, bireyin hem çalışma sürecini hem de psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyebilir (Maslach & Jackson, 1981; Pines, 2005). Nitekim ilgili çalışmalarda psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ile umut arasında ise pozitif yönde ilişkiler bulunduğu belirtilmektedir (Bahadır, 2009; Bonanno, 2004;



Hoşoğlu vd., 2018; Snyder, 2002). Ayrıca psikolojik sağlamlık, umut, sosyal destek, iyimserlik ve öz yeterlik gibi değişkenlerle pozitif; kaygı, umutsuzluk ve tükenmişlik gibi değişkenlerle negatif yönde ilişkili bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Baş ve Kabasakal, 2013; Kaya vd., 2019; Polat, 2022; Yalçiner ve Şimşir, 2024). Alanyazında KPSS sürecine yönelik farklı çalışmalar bulunmakla birlikte, bu çalışmaların çoğunda sınav kaygısı, atanamama kaygısı, umutsuzluk, tükenmişlik ya da psikolojik sağlamlık değişkenlerinin tekil veya sınırlı ilişkiler içinde ele alındığı görülmektedir (Akpolat, 2022; Barlık, 2021; Kaplan, 2023; Kaya vd., 2019; Mamak ve Temel, 2021; Şenyer ve Üstün, 2023; Yılmaz, 2017). Buna karşın psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik değişkenlerinin KPSS'ye giren bireyler örnekleminde birlikte ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Bu durum, mevcut araştırmanın özgün değerini artırmaktadır. Ayrıca bu değişkenlerin cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey, akademik başarı, KPSS hazırlık durumu ve atanma durumu gibi demografik değişkenler açısından incelenmesi, KPSS sürecindeki psikolojik farklılaşmaları daha bütüncül biçimde anlamaya katkı sağlayabilir.

Bu doğrultuda araştırmanın amacı, KPSS'ye giren bireylerde psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri incelemek ve umut ile tükenmişliğin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolünü belirlemektir. Araştırmanın, KPSS sürecinde psikolojik sağlamlığı destekleyen ve zayıflatan değişkenlerin anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca elde edilecek bulguların, KPSS'ye hazırlanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını güçlendirmeye yönelik psikolojik danışma, psiko-eğitim, umut geliştirme ve tükenmişliği azaltma temelli müdahale çalışmalarına yol gösterici olması beklenmektedir. Bu amaç ve önem doğrultusunda araştırmada şu problem cümlelerine yanıt aranmıştır: KPSS'ye giren bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile umut ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Umut, tükenmişlik ve cinsiyet değişkenleri psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır? KPSS'ye giren bireylerin psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeyleri algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır? KPSS'ye hazırlık durumuna göre psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırma, KPSS'ye giren bireylerde psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla nicel araştırma yaklaşımıyla yürütülmüştür. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, var olan bir durumu kendi koşulları içinde betimlemeyi amaçlarken; ilişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve düzeyini belirlemeye yönelik çalışmalarda kullanılmaktadır (Karasar, 2005). Bu kapsamda araştırmada psikolojik sağlamlık bağımlı değişken; umut ve tükenmişlik ise bağımsız değişkenler olarak ele alınmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, 2024 yılı Kamu Personeli Seçme Sınavı'na (KPSS) hazırlanan ve sınava katılan 210 gönüllü birey oluşturmaktadır. Katılımcılar, kolay örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Kolay örnekleme, araştırmacının ulaşabildiği ve katılmaya gönüllü bireylerden veri toplamasına imkân sağlayan bir yöntemdir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2017). Bu yöntemde örneklem, evrenin tümünü temsil etmeyebilir; ancak veri toplama süreci hızlı ve maliyeti düşüktür. Kolay örnekleme, özellikle pilot çalışmalar veya ön araştırmalar için tercih edilmektedir (Etikan, Musa & Alkassim, 2016). Bu çalışmada çalışmanın ulaştırılabildiği KPSS'ye hazırlanan tüm bireyler örnekleme dahil edilmiş, katılım tamamen gönüllülük esasına dayandırılmıştır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, katılımcılara çalışmanın amacı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgi verilmiş, veriler etik kurallar çerçevesinde toplanmıştır. Bu yönüyle çalışma grubu, sınav sürecinde olan bireylerin psikolojik durumlarını anlamaya yönelik önemli bir örneklem



sunmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey vb.) araştırma kapsamında tanımlayıcı istatistikler aracılığıyla analiz edilmiş; bu özelliklere ilişkin ayrıntılı bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Tanımlayıcı İstatistik Bulguları

Değişkenler	Frekans	%	Değişkenler	Frekans	%
<i>Cinsiyet</i>			<i>Yaş</i>		
Kadın	164	78,1	20-23 yaş	36	17,1
Erkek	46	21,9	24-27 yaş	86	41
			28-30 yaş	24	11,4
<i>Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey</i>			31 yaş ve üzeri	64	30,5
Düşük	65	31			
Orta	49	23,3	<i>Genel Akademik Başarı</i>		
Ortanın üzeri	96	45,7	2.00 ve altı	5	2,4
<i>Kpss Hazırlık Düzeyi</i>			2.01 ile 2.99 arası	58	27,6
Hiç hazır değildim	43	20,5	3.00 ile 3.49 arası	102	48,6
Hazır değildim	80	38,1	3.50 ve üzeri	45	21,4
Hazırdım	78	37,1	<i>KPSS Giriş Sayısı</i>		
Tamamen hazırdım	9	4,3	1 kez	94	44,8
<i>Kpss Sonuç Durumu</i>			2 kez	52	24,8
Hiç memnun değildim	38	18,1	3 ve daha fazla	63	30,4
Memnun değildim	67	31,9	<i>KPSS Atanma Durumu</i>		
Kararsızım	42	20	Atandım	93	44,3
Memnundum	50	23,8	Atama bekliyorum	23	11
Çok memnundum	13	6,2	Atanamadım	94	44,7

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler; Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Sürekli Umut Ölçeği ve Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu aracılığıyla toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu’nda araştırmaya katılan bireylerin yaşı, sosyo-ekonomik düzeyi, cinsiyeti ve akademik not ortalaması gibi demografik bilgilere yer verilmiştir. Aynı zamanda KPSS’ye girme sayısı, sınava hazırlık derecesi, KPSS sonucundan memnuniyet düzeyi ve atanma durumu hakkında sorular bulunmaktadır. Kişisel Bilgi Formu’nda yer alan sorular derecelendirme şeklinde oluşturulmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Smith ve diğerleri (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 5’li Likert tipinde oluşturulmuş 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin puanlanmasında 1 puan “hiç katılmıyorum”, 5 puan ise “tamamen katılıyorum” seçeneğini ifade etmektedir. “Tamamen katılıyorum” seçeneğinin daha fazla işaretlenmesi ve ölçekten yüksek puan alınması psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Düşük puanlar ise düşük psikolojik sağlamlık düzeyini ifade etmektedir. Kısa Psikolojik Sağlamlık



Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında iç tutarlık katsayısı .83, Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ise .81 olarak bulunmuştur. Araştırmının güvenirlik katsayısı ise .84 olarak hesaplanmıştır (Doğan, 2015). Elde edilen bulgular, ölçeğin Türk kültürüne uygun, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçek, KPSS'ye giren bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek ve diğer değişkenlerle ilişkisini saptamak amacıyla kullanılmıştır.

Sürekli Umut Ölçeği

Sürekli Umut Ölçeği, Snyder ve diğerleri tarafından 1991 yılında geliştirilmiştir. Ölçek iki alt boyuttan ve toplam 12 maddeden oluşmaktadır. On beş yaş ve üzerindeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçekte Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. Bu alt boyutların her birinde dört madde yer almaktadır. Kalan dört madde ise umutla ilişkili olmayan dolgu maddeler olarak belirlenmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan ise 64'tür (Tarhan ve Bacanlı, 2015). Ölçeğin güvenirlik analizinde iç tutarlık katsayısı .84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayıları Alternatif Yollar Düşüncesi boyutu için .78, Eyleyici Düşünce boyutu için .81 ve toplam puan için .86 olarak hesaplanmıştır. Bu kapsamda ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasının uygun olduğu ve geçerli-güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada Sürekli Umut Ölçeği, KPSS'ye giren bireylerin umut düzeylerini belirlemek ve diğer değişkenler açısından nasıl yordandığını ele almak amacıyla uygulanmıştır.

Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu

Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu, Pines ve Aronson'un (1988) oluşturduğu Tükenmişlik Ölçeği'nin bazı maddelerinin seçilerek kullanımının daha kolay hâle getirildiği yeniden oluşturulmuş bir ölçme aracıdır. Tükenmişlik Ölçeği'nin 21 maddesinden 10 madde seçilerek bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluk düzeyi ele alınmıştır. Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu daha çok bireylerin mesleki tükenmişlik düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan bir ölçektir. Ölçek 7'li Likert tipinde oluşturulmuştur. Maddelere verilen 1 puan "hiçbir zaman", 7 puan ise "her zaman" seçeneğini ifade etmektedir (Çapri, 2013). Tükenmişlik Ölçeği'nin güvenirlik çalışmalarında iç tutarlılık katsayısı .90, test-tekrar test güvenirlik katsayıları ise .88 ve .66 olarak hesaplanmıştır. Faktör analizi sonuçları Tükenmişlik Ölçeği'nin tek boyutlu bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Corcoran, 1986; Justice ve diğerleri, 1981; Schaufeli ve Van Dierendonck, 1993). Bu çalışmada Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu, sınav kaygısının ve sınav sürecinde yaşanan stresin yol açtığı tükenmişliği belirlemek amacıyla kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri, gerekli etik izinler alındıktan sonra çevrim içi ortamda Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, ölçeklere içten ve kendilerini yansıtabilecek biçimde yanıt vermeleri istenmiştir. Katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde KPSS'ye girmiş olan öğretmenler, öğretmen adayları, farklı kurumlarda çalışan bireyler ve herhangi bir kurumda çalışmamış üniversite mezunlarına ulaşılmıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi



Araştırmadan elde edilen veriler SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Öncelikle katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık ve Cronbach alfa güvenirlik katsayıları incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Umut, tükenmişlik ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey, akademik başarı, KPSS hazırlık durumu ve atanma durumuna göre psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla MANOVA analizleri yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu kısımda Kpss'ye giren bireylerin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Tükenmişlik Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeklerine verilen yanıtlar ile Kişisel Bilgi Formu ile ulaşılan bulgular bulunmaktadır. Öncelikle değişkenlerin dağılımlarının normalliği test edilmiş, ardından araştırmanın alt problemleri doğrultusunda gerekli istatistiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Öncelikle ele alınan değişkenlere ilişkin normallik dağılımı bulguları, ölçeklerin güvenirlik katsayıları, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri ile değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 1. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistik, Çarpıklık, Basıklık, Güvenirlik ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	Tanımlayıcı İstatistik ve Güvenirlik					Korelasyon		
	α	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	1	2	3
1-Kısa Psikolojik Sağlamlık	.74	17,49	3,86	-0,46	1,22	-		
2- Tükenmişlik	.90	3,69	1,30	0,35	-0,35	-0,42	-	
3-Sürekli Umut	.90	46,34	9,73	-0,71	0,91	0,35	-0,49	-

* $p < .05$

** $p < .001$

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirlik katsayıları incelendiğinde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için Cronbach alfa değerinin .74, Tükenmişlik Ölçeği için .90 ve Sürekli Umut Ölçeği için .90 olduğu görülmektedir. Bu değerler, ölçme araçlarının yeterli düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların kısa psikolojik sağlamlık puan ortalaması 17,49 (SS = 3,86), tükenmişlik puan ortalaması 3,69 (SS = 1,30) ve sürekli umut puan ortalaması 46,34'tür (SS = 9,73). Normallik varsayımını değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Kısa Psikolojik Sağlamlık için çarpıklık -0,46, basıklık 1,22; Tükenmişlik için çarpıklık 0,35, basıklık -0,35; Sürekli Umut için çarpıklık -0,71, basıklık 0,91 olarak bulunmuştur. Bu değerlerin kabul edilebilir sınırlar içinde yer alması, verilerin normal dağılıma yakın olduğunu ve parametrik analizler için uygun olduğunu göstermektedir. Korelasyon bulgularına göre psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.42$, $p < .05$). Psikolojik sağlamlık ile sürekli umut arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = .35$, $p < .05$). Ayrıca tükenmişlik ile sürekli umut arasında negatif yönde anlamlı ilişki belirlenmiştir ($r = -.49$, $p < .05$). Buna göre KPSS'ye giren bireylerde umut düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık artmakta; tükenmişlik düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık ve umut düzeyi azalmaktadır.

Araştırmada Kpss'ye giren bireylerin cinsiyet, umut ve tükenmişlik düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz yapılmadan önce verilerin aralık ölçeğinde olma durumu, değişkenler arası doğrusal ilişkinin bulunması, dağılımın normal olup olmadığı ve değişkenler arası çok yüksek ilişkinin



olmaması gibi koşulları taşıyıp taşımadığı değerlendirilmiştir. Değerlendirme sonrasında verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi yapmak için gerekli koşullara sahip olduğu anlaşılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizine ait sonuçlar Tablo 3.'te verilmiştir.

Tablo 3.Cinsiyet, Umut ve Tükenmişliğin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	17,042	1,978		8,615	,000		-
Tükenmişlik	-0,942	,212	-,319	-4,434	,000	-,295	-0,276
Sürekli Umut	0,076	,028	,191	2,669	,008	,183	0,166
Cinsiyet	0,337	,584	,036	0,576	,565	0,040	0,036
R= .45		Adjusted R ² = .19					
F ₍₃₋₂₀₆₎ = 17.64							

** $p < .01$ düzeyinde anlamlı * $p < .05$ düzeyinde anlamlı

Araştırmada KPSS'ye giren bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F(3,206) = 17,64$, $p < .01$). Modelde yer alan tükenmişlik, sürekli umut ve cinsiyet değişkenlerinin birlikte psikolojik sağlamlık değişkenindeki toplam varyansın %19'unu açıkladığı belirlenmiştir ($R = .45$, Adjusted $R^2 = .19$). Bu bulgu, araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir açıklayıcılığa sahip olduğunu göstermektedir.

Regresyon katsayıları incelendiğinde tükenmişlik değişkeninin psikolojik sağlamlığın negatif yönlü ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($\beta = -0,319$, $p < .01$). Bu durum bireylerin tükenmişlik düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin azalma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Sürekli umut değişkeninin ise psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir ($\beta = 0,191$, $p < .05$). Buna göre bireylerin umut düzeyleri arttıkça psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Buna karşın cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir ($\beta = 0,036$, $p > .05$). Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde tükenmişlik ve umut değişkenlerinin psikolojik sağlamlığın önemli belirleyicileri arasında yer aldığı, cinsiyet değişkeninin ise psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlığı yordayan regresyon denklemi aşağıda gösterilmiştir:

$$\text{Psikolojik Sağlamlık Puanı} = (.337 \times \text{cinsiyet puanı}) + (.076 \times \text{sürekli umut puanı}) + (-.942 \times \text{tükenmişlik puanı}) + (17.042)$$

Araştırmada ele alınan bir diğer problem, KPSS'ye katılan bireylerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzey doğrultusunda psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Analize geçilmeden önce veri setinin MANOVA varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Yapılan incelemeler sonucunda verilerin normal dağılım özelliği gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca Box's M testi sonuçları, kovaryans matrisleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur ($p=.08$; $p>.05$). Bununla birlikte Levene testi bulguları incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ($p=.82$, $p>.05$), tükenmişlik ($p=.91$, $p>.05$) ve umut ($p=.10$, $p>.05$) değişkenlerine ait hata varyanslarının homojen olduğu ve varyans eşitliği varsayımının sağlandığı görülmüştür. Elde edilen analiz sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Kpss'ye Giren Bireylerin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık, Umut ve Tükenmişlik Puanlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Tek Yönlü Çok Değişkenli MANOVA Sonuçları

Değişkenler	Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	F	p	Anlamlılık (Tukey)
Psikolojik Sağlamlık	Düşük düzey	65	16,40	3,93	2-207	4,62	.011	1-3
	Orta düzey	49	17,42	3,85				
	Ortanın Üzeri düzey	96	18,25	3,66				
Tükenmişlik	Düşük düzey	65	4,28	1,29	2-207	11,67	.000	1-2,3
	Orta düzey	49	3,65	1,21				
	Ortanın Üzeri düzey	96	3,32	1,23				
Sürekli Umut	Düşük düzey	65	44,12	9,75	2-207	3,19	.043	1-3
	Orta düzey	49	46	8,48				
	Ortanın Üzeri düzey	96	48,01	9,73				

** $p < .01$ düzeyinde anlamlı * $p < .05$ düzeyinde anlamlı

Tabloya bakıldığında; KPSS'ye katılan bireylerin psikolojik sağlamlık, tükenmişlik ve sürekli umut düzeylerinin algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, değişkenler birleşik olarak ele alındığında algılanan sosyo-ekonomik düzeyin söz konusu bağımlı değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur [$F_{(6-410)} = 4,058$, $p < .05$, Wilks' $\lambda = .891$, kısmi $\eta^2 = .056$]. Çok değişkenli analiz sonrasında değişkenler ayrı ayrı değerlendirildiğinde ise, sosyo-ekonomik düzey açısından psikolojik sağlamlık [$F_{(2-207)} = 4.621$, $p < .05$], tükenmişlik [$F_{(2-207)} = 11.67$, $p < .05$] ve umut [$F_{(2-207)} = 3.195$, $p < .05$] puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Kpss'ye giren bireylerin algılanan sosyo- ekonomik düzeyleri açısından psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik puanları arasındaki anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu test etmek için Post- Hoc analizi uygulanmıştır. Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları incelendiğinde; düşük düzey grubunda ($\bar{X}_1 = 16,40$), orta düzey grubunda ($\bar{X}_2 = 17,42$) ve ortanın üzeri düzey grubunda ($\bar{X}_3 = 18,25$) olduğu görülmektedir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçları, anlamlı farklılığın özellikle düşük sosyo-ekonomik düzey ile ortanın üzeri sosyo-ekonomik düzey grupları arasında ortaya çıktığını göstermektedir. Buna göre, sosyo-ekonomik düzeyi daha yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, düşük düzeyde olan bireylere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca, analiz sonucunda elde edilen etki büyüklüğü değeri ($\eta^2 = .043$), sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin düşük düzeyde olduğunu göstermektedir (Cohen, 1988).

KPSS'ye giren bireylerin tükenmişlik düzeyleri algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre incelendiğinde, ortalama puanların düşük düzey grubunda ($\bar{X}_1 = 4,28$), orta düzey grubunda ($\bar{X}_2 = 3,65$) ve ortanın üzeri düzey grubunda ($\bar{X}_3 = 3,32$) olduğu görülmektedir. Bu bulgular, sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe tükenmişlik düzeyinin azalma eğilimi gösterdiğine işaret etmektedir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre anlamlı farklılığın, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireyler ile hem orta hem de ortanın üzeri sosyo-ekonomik düzeye sahip bireyler arasında ortaya çıktığı belirlenmiştir. Buna göre, orta ve daha yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin tükenmişlik düzeylerinin, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylere kıyasla anlamlı derecede daha düşük olduğu söylenebilir. Elde edilen etki büyüklüğü değeri ($\eta^2 = .101$) ise bu ilişkinin orta düzeyde bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Cohen, 1988).



Algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre KPSS'ye giren bireylerin sürekli umut puan ortalamaları incelendiğinde; düşük düzey grubunda ($\bar{X}_1=44.12$), orta düzey grubunda ($\bar{X}_2=46.00$) ve ortanın üzeri düzey grubunda ($\bar{X}_3=48.01$) olduğu görülmektedir. Bu bulgular, sosyo-ekonomik düzey arttıkça umut düzeyinde de artış eğilimi olduğunu göstermektedir. Tukey çoklu karşılaştırma testi sonuçları, anlamlı farklılığın düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireyler ile ortanın üzeri sosyo-ekonomik düzeye sahip bireyler arasında ortaya çıktığını göstermektedir. Buna göre, sosyo-ekonomik düzeyi daha yüksek olan bireylerin umut düzeylerinin, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ifade edilebilir. Analiz sonucunda elde edilen etki büyüklüğü değeri ($\eta^2=.030$), bu ilişkinin düşük düzeyde bir etkiye karşılık geldiğini göstermektedir (Cohen, 1988).

Tartışma

Bu araştırmada KPSS'ye giren bireylerde umut ve tükenmişliğin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolü ile algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, KPSS sürecinde psikolojik sağlamlığın hem bireyin sahip olduğu olumlu psikolojik kaynaklarla hem de sınav sürecinde yaşadığı zorlayıcı psikolojik ve sosyo-ekonomik koşullarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle umut düzeyinin psikolojik sağlamlığı olumlu yönde, tükenmişlik düzeyinin ise olumsuz yönde yordaması, KPSS gibi uzun süreli, belirsizlik içeren ve yoğun çaba gerektiren sınav süreçlerinde bireyin geleceğe yönelik beklentileri ile yaşadığı yorgunluk ve tükenmişlik duygularının psikolojik dayanıklılığı belirlemede önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Buna ek olarak algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunması, sınav sürecinin yalnızca bireysel çaba ve motivasyonla değil, aynı zamanda bireyin sahip olduğu ekonomik ve çevresel olanaklarla da ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Bu araştırmada KPSS'ye giren bireylerde umut ve tükenmişliğin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolü ile algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, KPSS sürecinde psikolojik sağlamlığın hem bireyin sahip olduğu olumlu psikolojik kaynaklarla hem de sınav sürecinde yaşadığı zorlayıcı psikolojik ve sosyo-ekonomik koşullarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle umut düzeyinin psikolojik sağlamlığı olumlu yönde, tükenmişlik düzeyinin ise olumsuz yönde yordaması, KPSS gibi uzun süreli, belirsizlik içeren ve yoğun çaba gerektiren sınav süreçlerinde bireyin geleceğe yönelik beklentileri ile yaşadığı yorgunluk ve tükenmişlik duygularının psikolojik dayanıklılığı belirlemede önemli bir role sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Buna ek olarak algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılıkların bulunması, sınav sürecinin yalnızca bireysel çaba ve motivasyonla değil, aynı zamanda bireyin sahip olduğu ekonomik ve çevresel olanaklarla da ilişkili olduğunu düşündürmektedir.

Algılanan sosyo-ekonomik düzeye ilişkin bulgular, KPSS sürecinde bireylerin psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin ekonomik ve çevresel olanaklardan etkilendiğini göstermektedir. Araştırmada sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin arttığı, tükenmişlik düzeyinin ise azaldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel özelliklerle açıklanamayacağını; bireyin içinde bulunduğu sosyal, ekonomik ve çevresel koşulların da bu süreçte belirleyici olduğunu göstermektedir. Nitekim psikolojik sağlamlık kuramlarında bireyin sahip olduğu koruyucu faktörlerin, stres ve risk durumları karşısında uyumu kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Rutter, 1987; Masten, 2001). Bu bağlamda sosyo-ekonomik düzeyin daha yüksek olması; sınava hazırlık kaynaklarına erişim, uygun çalışma ortamı oluşturma, sosyal destek alma ve ekonomik kaygıyı daha az yaşama gibi olanaklar sağlayarak bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyebilir. Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerde ise KPSS süreci daha fazla baskı ve belirsizlikle yaşanabilir. Ekonomik güçlükler, iş bulma zorunluluğu, aile ve çevre beklentileri, kaynaklara erişimde sınırlılık ve atanamama kaygısı bireyin sınav sürecini daha stresli algılamasına neden olabilir. Psikolojik sağlamlık literatüründe düşük sosyo-ekonomik düzey, aile içi sorunlar, akademik başarısızlık ve stres gibi



değişkenler risk faktörleri arasında değerlendirilirken; sosyal destek, öz yeterlik, problem çözme becerisi ve olumlu çevresel koşullar koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır (Kararımak, 2006; Bahadır, 2009; Hoşoğlu vd., 2018; Özgüray vd., 2023). Bu açıdan değerlendirildiğinde, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip KPSS adaylarının sınav sürecinde daha fazla risk faktörüyle karşılaşmaları, psikolojik sağlık ve umut düzeylerinin düşmesine; tükenmişlik düzeylerinin ise artmasına yol açabilir.

Mevcut bulgu, KPSS ve atanma sürecine ilişkin önceki çalışmalarla da uyumludur. Şenyer ve Üstün'ün (2023) çalışmasında atanamayan öğretmen adaylarının belirsizlik, çaresizlik, beklentiye girmeme, yaşamı erteleme ve tükenmişlik gibi duyguları yoğun biçimde yaşadıkları belirtilmiştir. Benzer biçimde Erdem ve Aygün (2022), atanamayan öğretmenlerde istihdam sorununun gelecek kaygısı ve psikolojik zorlanmalarla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Süner ve Eskici (2020) ise umutsuzluk düzeyinin artmasının atanamama kaygısını yükselttiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla ekonomik ve mesleki belirsizliklerin yoğun olduğu KPSS sürecinde sosyo-ekonomik koşullar, bireyin umut düzeyini ve psikolojik dayanıklılığını doğrudan etkileyebilecek önemli bir bağlamsal faktör olarak değerlendirilebilir. Bu sonuç, umut değişkeni açısından da anlamlıdır. Snyder'in umut kuramına göre umut, bireyin hedeflerine ulaşmak için gerekli yolları oluşturabilmesi ve bu yollarda ilerleme motivasyonunu sürdürebilmesiyle ilişkilidir (Snyder, 2002). Sosyo-ekonomik olanakları daha güçlü olan bireylerin hedeflerine ulaşmak için daha fazla seçenek ve kaynak algılamaları, umut düzeylerini destekleyebilir. Buna karşılık düşük sosyo-ekonomik düzeyde kaynakların sınırlı olması, bireyin hedefe ulaşma yollarını daha kısıtlı algılamasına ve sınav sürecinde daha fazla umutsuzluk yaşamasına neden olabilir. Nitekim Kaya, Kaval ve Bedir (2019), KPSS'ye hazırlanan öğretmen adaylarında algılanan sosyal destek ile sürekli umut arasında pozitif yönde ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Baş ve Kabasakal (2013) da öğretmen adaylarında algılanan sosyal destek arttıkça umutsuzluk düzeyinin azaldığını göstermiştir. Bu bağlamda sosyo-ekonomik düzeyin umut üzerindeki etkisi, yalnızca ekonomik imkânlarla değil, bireyin algıladığı destek ve hedefe ulaşabilirlik inancıyla da açıklanabilir.

Tükenmişlik açısından değerlendirildiğinde ise sosyo-ekonomik düzeyi düşük bireylerin daha yüksek tükenmişlik yaşaması beklenen bir sonuçtur. Tükenmişlik, uzun süreli stres, yoğun baskı, belirsizlik ve karşılığı alınamayan çaba sonucunda ortaya çıkan fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluk durumu olarak tanımlanmaktadır (Maslach & Jackson, 1981; Pines, 2005). KPSS sürecinde ekonomik baskı ve atanamama belirsizliği, bireyin sınava hazırlanma sürecini daha yorucu hâle getirebilir. Barlık (2021), KPSS'ye hazırlanan üniversite öğrencilerinde tükenmişlik düzeyi arttıkça sınav kaygısının da arttığını; psikolojik sağlık düzeyi arttıkça sınav kaygısının azaldığını belirtmiştir. Yılmaz (2017) de KPSS'ye hazırlanan öğretmen adaylarında sınav kaygısının artmasına bağlı olarak tükenmişliğin duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutlarının yükseldiğini ifade etmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmada sosyo-ekonomik düzeyi düşük bireylerde tükenmişliğin daha yüksek olmasını destekler niteliktedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik sağlık, umut ve tükenmişlik üzerinde anlamlı farklılık yaratması, KPSS sürecinin yalnızca bireysel çaba ve akademik hazırlıkla açıklanamayacağını göstermektedir. Sosyo-ekonomik olanakların güçlü olması bireyin umut ve psikolojik sağlık düzeyini desteklerken, düşük sosyo-ekonomik koşullar tükenmişlik riskini artırabilmektedir. Bu nedenle KPSS'ye hazırlanan bireylere yönelik psikolojik danışma ve psiko-eğitim çalışmalarında yalnızca bireysel motivasyon ve çalışma becerileri değil, ekonomik baskı, sosyal destek, gelecek belirsizliği ve tükenmişlikle baş etme becerileri de dikkate alınmalıdır.

Sonuç

Bu araştırmada KPSS'ye giren bireylerde psikolojik sağlık, umut ve tükenmişlik arasındaki ilişkiler incelenmiş; ayrıca umut, tükenmişlik ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı yordayıcı rolü ile algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinin



farklılaşıp farklılaşmadığı değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, KPSS sürecinde psikolojik sağlamlığın umut ve tükenmişlik değişkenleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna göre umut düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi artmakta; tükenmişlik düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi azalmaktadır. Regresyon analizi sonuçları, umut ve tükenmişliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğunu ortaya koymuştur. Tükenmişliğin psikolojik sağlamlığı negatif yönde, umudun ise pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. Buna karşın cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuç, KPSS'ye giren bireylerde psikolojik sağlamlığın cinsiyetten çok bireyin umut düzeyi ve yaşadığı tükenmişlik düzeyiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Modelin psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın %19'unu açıklaması, umut ve tükenmişliğin KPSS sürecinde psikolojik sağlamlığı anlamada önemli değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre psikolojik sağlamlık, umut ve tükenmişlik düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi daha yüksek olan bireylerin psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinin daha yüksek, tükenmişlik düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin daha düşük psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerine, daha yüksek tükenmişlik düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, KPSS sürecinin yalnızca bireysel çaba ve sınava hazırlık düzeyiyle değil, aynı zamanda bireyin sahip olduğu ekonomik ve çevresel olanaklarla da ilişkili olduğunu göstermektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, KPSS sürecinde umut düzeyinin bireylerin psikolojik sağlamlığını destekleyen önemli bir koruyucu faktör olduğu; tükenmişliğin ise psikolojik sağlamlığı azaltan bir risk faktörü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sosyo-ekonomik koşulların, bireylerin sınav sürecindeki psikolojik dayanıklılıkları ve gelecek beklentileri üzerinde belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bu doğrultuda KPSS'ye hazırlanan bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmeye yönelik çalışmalarda umut düzeyini artıran, tükenmişliği azaltan ve düşük sosyo-ekonomik koşulların yarattığı psikolojik baskıyı dikkate alan müdahale programlarının geliştirilmesi önemli görülmektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda, KPSS'ye hazırlanan bireylere yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir. Özellikle umut düzeyini artırmaya, hedef belirleme ve alternatif çözüm yolları geliştirme becerilerini desteklemeye yönelik psiko-eğitim programları hazırlanabilir. Bunun yanında sınav sürecinde yaşanan tükenmişliği azaltmak için stres yönetimi, zaman yönetimi, duygu düzenleme, dinlenme ve etkili çalışma alışkanlıklarını içeren müdahale çalışmaları yürütülebilir. Düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip adayların sınav sürecinde daha fazla risk altında olabileceği dikkate alınarak bu gruba yönelik ücretsiz psikolojik destek, akademik rehberlik ve kaynak erişimi sağlayan uygulamalar geliştirilebilir. Gelecek araştırmalarda ise KPSS'ye hazırlanan bireylerde psikolojik sağlamlığı etkileyebilecek sosyal destek, sınav kaygısı, öz yeterlik, yaşam doyumu ve atanamama kaygısı gibi değişkenlerin birlikte ele alınması önerilmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma, 2024 yılı KPSS'ye giren 210 gönüllü bireyden elde edilen verilerle sınırlıdır; bu nedenle bulguların tüm KPSS adaylarına genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. Araştırmada veriler öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplandığından, katılımcıların yanıtları kişisel algılarına ve o anki psikolojik durumlarına bağlı olarak değişebilir. Ayrıca çalışma nicel ve ilişkisel tarama modeliyle yürütüldüğü için değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamaz. Araştırma yalnızca psikolojik sağlamlık, umut, tükenmişlik ve belirlenen demografik değişkenlerle sınırlıdır; sınav kaygısı, sosyal destek, öz yeterlik ve atanamama kaygısı gibi diğer değişkenler bu çalışma kapsamında ele alınmamıştır.

Etik İlkeler



Bu araştırma, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve araştırmanın uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir. Etik kurul onayı, 06.08.2024 tarihli, 08 toplantı sayılı ve 05 karar numaralı karar ile alınmıştır. Araştırma sürecinde katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş, katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş ve elde edilen veriler gizlilik ilkesi doğrultusunda kullanılmıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar, bu çalışmanın yürütülmesi, verilerin analizi, bulguların yorumlanması ve makalenin hazırlanması sürecinde herhangi bir kişi, kurum ya da kuruluşla çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

KAYNAKÇA

- Akpolat, T. (2022). Öğretmen adaylarının umut düzeylerinin atanamama kaygısına etkisinde sosyal güven ve memnuniyetin aracı etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 5(1), 1–18.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri* [Yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Barlık, M. (2021). *Kamu Personeli Seçme Sınavına (KPSS) hazırlanan üniversite öğrencilerinin sınav kaygıları ile okul tükenmişliklerinin ve psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Doğu Akdeniz Üniversitesi.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349–361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Erdem, S., Aygün, S., & Muhafız, E. (2022). Atama bekleyen öğretmenlerin istihdam sorunları. *SSD Journal*, 7(33), 163–176.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- Greene, R. R., & Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. In R. R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research* (pp. 29–62). NASW Press.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217–239.
- Kaplan, E. (2023). *Kamu Personeli Seçme Sınavına hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygıları ile geleceğe yönelik umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129–142.
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (35. baskı). Atlas Akademik Basın Dağıtım.



- Karataş, Z. (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Kaya, Z., Kaval, A., & Bedir, G. (2019). KPSS'ye hazırlanan öğretmen adaylarının algılanan sosyal destek ile sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *EJERCongress 2019 Bildiri Kitabı*, 1331–1343.
- Malach-Pines, A. (2005). The burnout measure, short version. *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78–88. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.1.78>
- Mamak, H., & Temel, A. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının tükenmişlik ve KPSS kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 7(51), 2771–2774.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Özbağır, T. (2019). *Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığın duygusal zekâyla, pozitif öğretmen özellikleriyle ve demografik değişkenlerle ilişkisi* [Yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* [Doktora tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özgüray, Ö., Özgüray, A., Uysal, M., Solak, B., Çövit, R., & Uludağ, C. A. (2023). Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 10(93), 616–627.
- Özkan, M. (2017). *Öğretmen adaylarının psikolojik sağlık, duygusal zekâ özellikleri ve kariyer geleceği algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Polat, G. (2022). Umud, psikolojik sağlık ve öz-yeterlik arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 26(3), 145–162.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications.



- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2010). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. SAGE Publications.
- Süner, Z., & Eskici, M. (2020). Öğretmen adaylarının atanamama kaygılarının umutsuzluk düzeyleri açısından incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(2), 113–128.
- Şenyer, D., & Üstün, A. (2023). Ataması yapılmayan öğretmen adaylarının hissettikleri umutsuzluk ve tükenmişlik duygusuna ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 9(66), 3205–3210.
- Uz Baş, A., & Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen adaylarında umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 19–26.
- Yalçın, B., & Şimşir, Z. (2024). Eğitim fakültesi mezunlarında umut ve yaşamda anlam arasındaki ilişki: Azmin aracı rolü. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 14(1), 55–65.
- Yavuz, B. (2019). Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Yılmaz, F. (2017). Kamu Personeli Seçme Sınavına hazırlanan öğretmen adaylarının sınav kaygısına bağlı olarak tükenmişlik düzeyi ve psikolojik dayanıklılıkları [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.