

# HODJA AKHMET YASSAWI

**8TH INTERNATIONAL  
CONGRESS ON SCIENTIFIC RESEARCH**

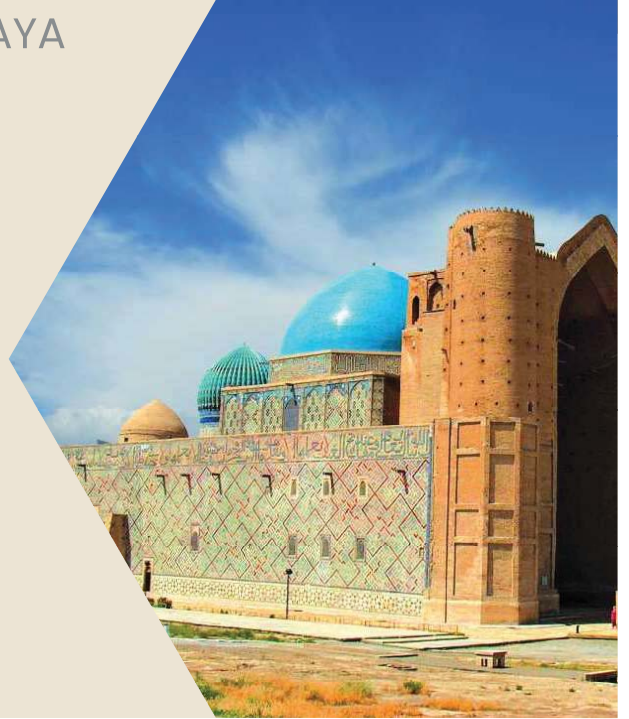
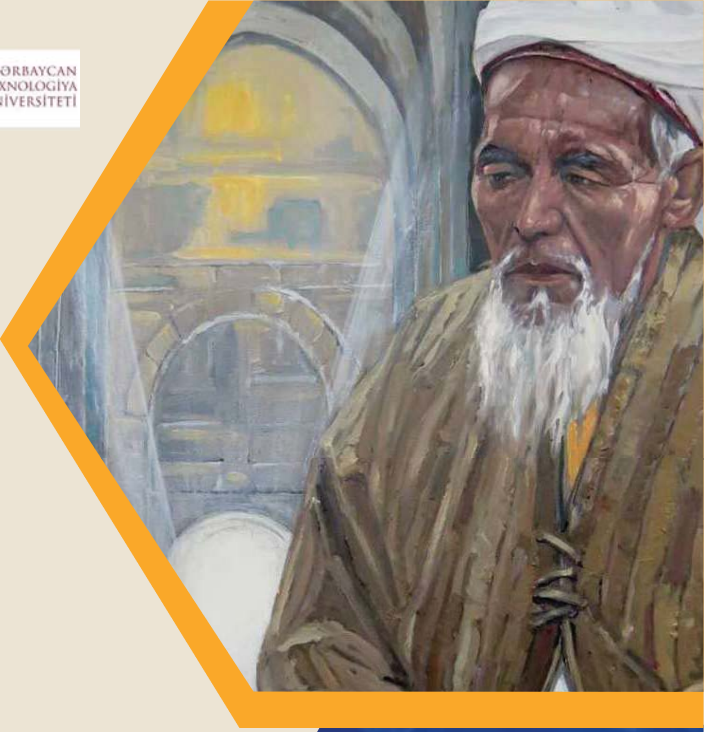
*MAY 17-19, 2024 / KONYA, TÜRKİYE*

**FULL TEXTS BOOK**

## **EDITORS:**

- Assoc. Prof. Dr. Müstafa Göktuğ KAYA
- Prof. Dr. Bilge AFŞAR

**ISBN: 978-625-367-744-2**



# HODJA AKHMET YASSAWI

## 8th International Congress On Scientific Research

May 17-19, 2024 / Konya, Türkiye



MINGƏCEVİR  
DÖVLƏT  
UNİVERSİTETİ



AZƏRBAYCAN  
TEKNOLOGIYA  
UNİVERSİTETİ

### EDITORS:

Assoc. Prof. Dr. Mustafa Göktuğ KAYA

Prof. Dr. Bilge AFŞAR

## FULL TEXTS BOOK

All rights of this book belong to IKSAD Publishing

House Authors are responsible both ethically and juridically

IKSAD Publications - 2024©

Issued: 25.06.2024

ISBN: 978-625-367-744-2

## CONGRESS ID

\*\*\*

## CONFERENCE TITLE

HODJA AKHMET YASSAWI 8th International Congress On Scientific Research

## DATE AND PLACE

May 17-19, 2024 / Konya, Türkiye

## ORGANIZATION

KTO Karatay University, Türkiye

Economic Development and Social Research Institute (IKSAD)

Lankaran State University, Azerbaijan

Mingachevir State University, Azerbaijan

Azerbaijan University of Technology, Azerbaijan

## PARTICIPANTS COUNTRY (45 countries)

Türkiye, Azerbaijan, Portugal, Canada, India, Morocco, Iraq, Kazakhstan, Romania, Pakistan, Nigeria, Thailand, Ukraine, China, Bangladesh, Italy, Ethiopia, Malaysia, Kosovo, Iran, United States Of America Georgia, Indonesia, United Arab Emirates, Niger, Kingdom Of Saudi Arabia, Vietnam, Oman, Hungary, Russia, Uzbekistan, Serbia, Mexico, Tunisia, France, Germany, Australia, South Sudan, Poland, Bosnia and Herzegovina, Algeria, Perú, Albania, Philippines, Bulgaria

Total Accepted Article: 572

Total Rejected Papers: 54

Accepted Article (Türkiye): 267

Accepted Article (Other Countries): 305

## PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE DUYGUSAL TÜKENME İLİŞKİSİ

### RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND EMOTIONAL EXHAUSTION

**Doç. Dr. Ayşe GÖKÇEN KAPUSUZ**

Selçuk Üniversitesi Beyşehir Ali Akkanat Turizm Fakültesi

0000-0001-7336-4612

**Dr. Öğr. Üyesi Tuğba İMADOĞLU KALKAN**

Kapadokya Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Yüksek Okulu

0000-0002-4202-4495

#### ÖZET

Bu çalışmada amaç, birtakım olumsuzluklarla baş edebilme noktasında bireyler açısından önem arz eden psikolojik dayanıklılık kavramı ile yine bireylerin sıklıkla tecrübe ettiği duygusal tükenme arasındaki ilişkiyi incelemektir. Buradan hareketle kaleme alınan bu çalışmada, 18 yaş üstü bireylerden elde edilen veriler (n=205) istatistiki analizlere tabi tutulmuş ve sonuçlar raporlanmıştır. Yapılan analizler göstermiştir ki bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça, duygusal anlamda tükenmişlik yaşama durumları ve eğilimleri azalacaktır ( $\beta = -,224$ ). Psikolojik dayanıklılık ve duygusal tükenme arasında elde edilen bu ters yönlü ilişki, alan yazındaki birçok çalışma sonucunu da destekler niteliktedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik dayanıklılık, iyi oluş, tükenme, duygusal tükenme

#### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the concept of psychological resilience, which is important for individuals in terms of coping with some negativities, and emotional exhaustion, which individuals frequently experience. In this study, data obtained from individuals over the age of 18 (n=205) were subjected to statistical analysis and the results were reported. The analyzes have shown that as individuals' psychological resilience levels increase, their situations and tendencies to experience emotional burnout will decrease ( $\beta = -,224$ ). This negative relationship between psychological resilience and emotional exhaustion also supports the results of many studies in the literature.

**Keywords:** Psychological resilience, well-being, burnout, emotional exhaustion

## GİRİŞ

Yaşamın her anında ve her alanında etkin rol oynayan çeşitli stresörler ve yıpratıcı durumlar karşısında bireysel ve psikolojik anlamda iyi oluş, dik duruş hâlini yansıtan, olumsuzluklarla mücadele bağlamında kendini güçlü hissetme durumu olarak dile getirilen psikolojik dayanıklılık kavramı, iş yaşamında aktif rol alan ya da almayan tüm bireyleri ilgilendirmekte ve bu güçlü olma, dik durma zorunluluğu kimi zaman bireylerde duygusal bağlamda çöküntülere yol açmaktadır.

### Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Hunter (2001), psikolojik dayanıklılık kavramını genel olarak bir başarı ve uyum sağlama süreci olarak adlandırmaktadır. Luthans, Avolio, Avey ve Norman (2007) ise bireyin engel, zorlanma, belirsizlik gibi birçok olumsuz durumla baş ederken başarılı olma yeteneği olarak ifade etmişlerdir.

Psikolojik dayanıklılığı üç değişkenle açıklamak mümkündür (Werner, 1995: 81; Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 206):

- Yüksek risk durumları olmasına rağmen iyi bir gelişim gösterme
- Stres altında bile yetkinliğini devam ettirebilme
- Travma durumlarından kolay çıkabilme

Yaşam boyu bireyler gerek iş dünyasında gerekse de özel yaşamlarında, farklı faktörler karşısında dayanıklı ve dirençli olma gerekliliği ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durum zaman zaman bireyi daha güçlü ve sağlam olmaya iterken; çoğu zaman da psikolojik ve duygusal yorgunluğa da sevk edebilmektedir.

### Duygusal Tükenmişlik Kavramı

Çalışanın işinde etkililiğinin ve başarısının azaldığı, işiyle arasına mesafe koyarak işe duyarsızlaştığı ve duygusal olarak tükendiği psikolojik sendrom duygusal tükenmişlik olarak adlandırılmaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001: 399). Duygusal tükenmişlik nedenlerinin temelinde genellikle işle ilgili faktörler, örgütsel faktörler ve kişisel faktörler bulunmaktadır (Cooper, Cooper, Dewe, O'Driscoll ve O'Driscoll, 2001):

- İşle ilgili faktörler; çalışma saati, çalışma düzeni, işin niteliği, rol belirsizliği, fiziki konfor gibi işin getirdiği fiziksel ve ruhsal zorlukları barındırmaktadır (Wittmer ve Martin, 2010).

- Örgütsel faktörler; çalışma ortamı, dayanışma, adalet, algılanan sosyal destek, iş fırsatları, kariyer engelleri gibi örgütün genel doğasını ve iklimini yansıtan özellikleri barındırmaktadır (Lee ve Ashforth, 1996).
- Kişisel faktörler; bireyin kişiliği, hedefleri, örgüte olan uyumu, arkadaşları, ailesi, demografik özellikleri gibi doğrudan kişiyle ilgili olan özellikleri kapsamaktadır (Ghorpade, Lackritz ve Singh, 2007).

## YÖNTEM

Psikolojik dayanıklılık ile duygusal tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemek üzere, anket tekniği kullanılarak elde edilen örneklem vasıtasıyla ve ilişki tarama modeliyle tasarlanan bu çalışmanın model olarak gösterimi ve bu model çerçevesinde öngörülen hipotezi aşağıdaki gibidir:



Şekil 1. Araştırma Modeli

**H<sub>1</sub>:** Psikolojik dayanıklılık ile duygusal tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### Veri Toplama Araçları

Belirtilen amaç çerçevesinde bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla bu çalışmada Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Jennifer Bernard (2008) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılan ve 6 ifadeden oluşan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) kullanılmıştır.

Ayrıca, araştırma kapsamında ele alınan bir diğer değişken olan duygusal tükenme düzeyinin belirlenebilmesi için 1986 yılında Maslach ve Jackson tarafından geliştirilen ve Ergin (1992) tarafından Türkiye’de geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan Maslach Tükenmişlik Ölçeği’nin 9 ifadeden oluşan Duygusal Tükenme alt ölçeği kullanılmıştır.

Ölçeklerde yer alan ifadeler katılımcılardan 5’li Likert formatında (1: kesinlikle katılmıyorum; 5: kesinlikle katılıyorum) yanıt istenmiştir.

### Örneklem

Araştırmanın örneklemini Türkiye genelindeki 18 yaş üstü bireyler oluşturmaktadır. Kolayda örneklem yöntemi kullanılarak farklı illerdeki 18 yaş üstü bireylere ulaşabilmek amacıyla veri

toplama sürecinde yüz yüze ve çevrimiçi anket tekniği kullanılmıştır. Geri dönüş alınabilen ve analize dahil edilmeye uygun görülen 205 anket formu üzerinden istatistiki analizler yapılmıştır.

Örneklem grubuna ilişkin frekans dağılımları olarak ankette cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, toplam çalışma süresi olmak üzere 5 farklı değişken kullanılmıştır. Söz konusu demografik değişkenler incelendiğinde, araştırmaya katılan katılımcılardan 89 kişinin kadın ve çoğunluğun da (n=116 ; %56,6) erkek olduğu görülmüştür. Bu katılımcılardan büyük çoğunluğun evli (n=158 ; %77,1) ve lisans mezunu (n=81 ; %39,5) olduğu analiz edilmiştir. Katılımcıların yaşlarına dair yapılan analizler göstermiştir ki %42 oranla çoğunluğun 30-39 arasında değişen yaşlara sahip olduğu anlaşılmaktadır. Öte yandan %25,4 oranla 52 kişinin toplam çalışma süresi bakımından çoğunluğu (n=52) temsil ettiği görülmektedir.

## BULGULAR

Kullanılan ölçeklerin yapısal geçerliliğini belirlemek üzere açımlayıcı (keşfedici) faktör analizi kullanılmıştır. Veri setinin faktör analizine uygun olup olmadığını belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi ve Bartlett Küresellik Testi (Barlett's test of spherity) uygulanmıştır. Uygulanan KMO testine göre, psikolojik dayanıklılık ölçeği için 0,863 ve duygusal tükenmişlik ölçeği için de 0,801 sonucu elde edilmiştir. Bu değerlerin 0,5'ten büyük olması, ölçek maddelerinin faktör analizi uygulamaya elverişli olduğunu ve kullanılan örneklem sayısının yeterli olduğunu göstermektedir. Bartlett (Barlett's test of spherity) test değeri (p=0) ile değişkenler arası ilişkilerin oluşturduğu matrisin faktör analizi için anlamlı olduğu ifade edilmektedir (Kalaycı, 2010). Ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla güvenilirlik analizi yapılmış ve Cronbach Alfa ( $\alpha$ ) değerleri incelenmiştir. Buna göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin alfa katsayısı  $\alpha = ,869$  ve duygusal tükenmişlik ölçeğinin alfa katsayısı  $\alpha = ,706$  olarak bulunmuştur. Elde edilen bu değerlerin alan yazında kabul gören  $\alpha \geq ,60$  eşik değerinin üzerinde olduğu görülmektedir (Kalaycı, 2010).

**Tablo 1.** Kullanılan Ölçeklere İlişkin KMO ve Güvenirlik Değerleri

ÖLÇEK VE BOYUTLARI	Madde Sayısı	KMO	Cronbach's Alpha ( $\alpha$ )
Psikolojik Dayanıklılık	6	0,863	0,869
Duygusal Tükenmişlik	9	0,801	0,706

Bu araştırmada ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Tablo 2'de sonuçlar yer almaktadır.

**Tablo 2.** Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Psikolojik Dayanıklılık	Duygusal Tükenmişlik
Psikolojik Dayanıklılık	1	
Duygusal Tükenmişlik	-,224**	1

\*\*p<0,01; \*p<0,05

Korelasyon analizi sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılık ve duygusal tükenmişlik arasında ( $r=-0,224$ , \*\*p<0,01) anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki söz konusudur. Değişkenler arasında pozitif ya da negatif yönlü bir ilişkinin olması iki değişkenin birlikte arttığını ya da azaldığını göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018).

Çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin duygusal tükenmişlik düzeyleri üzerindeki açıklayıcılık durumunu gösteren basit doğrusal regresyon analizlerine ilişkin sonuçlar Tablo 3'te görülmektedir.

**Tablo 3.** Değişkenlere İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
Psikolojik Dayanıklılık	Duygusal Tükenmişlik	-,224	-3,276	,001	,050	,046	10,734

\*p<0,01,  $\beta$ : Standardize edilmiş Beta katsayısı, t: t testi istatistiği, p: İstatistiksel anlamlılık düzeyi, R<sup>2</sup>: Belirlilik katsayısı,  $\Delta R^2$ : Düzeltilmiş belirlilik katsayısı, F: F testi istatistiği

H<sub>1</sub> hipotezini test etmek amacı ile değişkenlere ilişkin basit regresyon analizi sonuçları incelendiğinde katılımcıların duygusal tükenmişlik yaşamlarının %5'ini psikolojik dayanıklılığın oluşturduğu saptanmıştır. Analizde F değerine bakıldığında modelin bütün olarak her (p=,000) düzeyde anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılığın duygusal tükenmişlik üzerindeki etkileri incelendiğinde ( $\beta = -,224$ ) negatif yönde etkilediği görülmüştür. Bu minvalde, iş hayatında psikolojik olarak dayanıklılığı azalan veya az olan bireylerin duygusal tükenmişlik yaşamları daha fazla olacaktır ya da psikolojik dayanıklılığı artan veya çok olan bireylerin duygusal tükenmişlik yaşamları daha az olacaktır.

Elde edilen sonuçlar incelendiğinde alan yazında Bozkurt ve Levent (2021) tarafından kaleme alınan ve öğretmenler örnekleminde psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonuçlarında da benzer şekilde psikolojik dayanıklılık ve duygusal tükenme alt boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü ( $\beta = -,647$ ) ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca Bitmiş, Sökmen ve Turgut (2013)'ün yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik ilişkisinde yine anlamlı ve negatif yönlü ilişki elde edildiği sonucuna yer verilmiştir ( $\beta = -,40$ ). Öte yandan 2023 yılında kaleme

alınan yüksek lisans tezinde öğretmenlerin mesleki tükenmişlikleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki incelenmiş olup; psikolojik dayanıklılığın özellikle duygusal tükenme alt boyutuyla olan anlamlı ve negatif ( $\beta = -.432$ ) ilişkisine dikkat çekilmiştir (İşli, 2023). Yapılan istatistikî analizler neticesinde, psikolojik dayanıklılık ve duygusal tükenme arasında elde edilen bu ters yönlü ilişki, alan yazında yer alan birçok çalışma sonucunu da destekler niteliktedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada amaç, psikolojik dayanıklılık ve duygusal tükenme düzeyi arasındaki ilişkinin 18 yaş üstü bireyler örneğinde incelenmesidir. Yapılan analizler ve alan yazın incelemesi göstermiştir ki bireylerin psikolojik anlamda dayanıklılığı arttıkça duygusal bağlamda tükenmişlik yaşama eğilimleri ya da ihtimalleri azalacaktır. Bu durumun tam tersi şeklinde yorum yapmanın da mümkün olduğu düşünüldüğünde, günümüzde iş ve sosyal yaşamlarında kendini oldukça dayanıksız ve zayıf hisseden bireyler daha fazla duygusal tükenmeye maruz kalacaklardır.

Gelecekte kaleme alınacak çalışmalara ışık olması bakımından, tükenmişlik boyutları arasından sadece duygusal tükenmişliğe odaklanan bu çalışmanın, çalışan ya da çalışmayan ayrımı yapmaksızın ulaşılabilen tüm bireylere uygulanması ve konunun sektörel ya da mesleki bağlamda değil, bireysel bağlamda değerlendirilmiş olması çalışmaya özgün bir değer kazandırmaktadır.

Her çalışmada olduğu gibi, bu çalışmanın da birtakım kısıtları bulunmaktadır. Öncelikle sosyal bilimlerde sıklıkla başvurulan anket tekniğine katılımcıların artık önyargılı ve bıkkınlıkla yaklaşması ve cevaplayıcı konumunda olmaya isteksiz olmaları en büyük kısıt olarak karşımıza çıkmaktadır. Yaş aralığının geniş tutulmuş olması deneyim ve bakış açısı bağlamında farklılıklar yaratmış ve anket ifadelerine verilen yanıtların tutarlılığı noktasında sıkıntı oluşturmuştur.

Gelecekte yapılacak değerlendirmelerde aynı ilişkinin sektörel bazda değerlendirilmesi ve karşılaştırmalı analizlere yer verilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir. Ayrıca yaş sınırının ve bu denli geniş tutulmasından ziyade, belli yaş ve çalışma süresine sahip bireylerin dayanıklılık ve tükenme durumları arasındaki ilişkiler incelemeye tabi tutulabilir. Öte yandan, bahsi geçen bu ikili ilişkinin cinsiyet bağlamında ya da eğitim durumu bağlamında incelenmesi ya da üçüncü bir değişken olarak örgütsel davranış alan yazınında yer alan farklı bir değişkenin analizlere dahil edilerek aracı ve düzenleyici etkilerine bakılabileceği de önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Bitmiş, M. G., Sökmen, A. & Turgut, H. (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 27-40.
- Bozkurt, D. & Levent, A. F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(44), 7968-8000.
- Cooper, C. L., Cooper, C. P., Dewe, P. J., O'Driscoll, M. P. & O'Driscoll, M. P. (2001). Organizational stress: A review and critique of theory, research, and applications. Sage.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Ergin, C. (1992). Doktor ve Hemşirelerde Tükenmişlik ve Maslach Tükenmişlik Ölçeğinin Uyarlanması, Bayraktar, R. ve İ. Dağ (eds.), VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları (Ankara: VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Düzenleme Kurulu ve Türk Psikologlar Derneği Yayını).
- Ghorpade, J., Lackritz, J. & Singh, G. (2007). Burnout and personality: Evidence from academia. *Journal of career assessment*, 15(2), 240-256.
- Gürbüz, S. & Şahin, F. (2018). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri. (5. Bsm.), Seçkin, Ankara.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16, 172-179.
- İşli, F. (2023). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlikleri ile Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, (5. Baskı), Ankara: Asil.
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52: 397-422.
- Lee, R. T. & Ashforth, B. E. (1996). A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout. *Journal of applied Psychology*, 81(2), 123.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B. ve Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- 15, 194–200. Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Werner, E. E. (1995). Resilience and development. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (3), 81-85.
- Wittmer, J. L. & Martin, J. E. (2010). Emotional exhaustion among employees without social or client contact: The key role of nonstandard workschedules. *Journal of Business and Psychology*, 25(4), 607-623.