



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MESLEKİ DOYUMUN YORDAYICISI OLARAK ÖZ ŞEFKAT,
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE RUMİNASYON**

HUMEYRA KANAN ÇELEBİ

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ İHSAN ÇAĞATAY ULUS

BARTIN-2025



T.C.

**BARTIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**MESLEKİ DOYUMUN YORDAYICISI OLARAK ÖZ ŞEFKAT, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK VE RUMİNASYON**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Humeyra KANAN ÇELEBİ

JÜRİ ÜYELERİ

Danışman	:	Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Bilge SULAK AKYÜZ
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AVCI

BARTIN-2025

KABUL VE ONAY

Humeyra KANAN ÇELEBİ tarafından hazırlanan “MESLEKİ DOYUMUN YORDAYICISI OLARAK ÖZ ŞEFKAT, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE RUMİNASYON” başlıklı bu çalışma, 22.01.2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :

Üye :

Üye :

Bu tezin kabulü Lisansüstü Eğitimi Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun/...../20... tarih ve 20...../.....-..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS danışmanlığında hazırlamış olduğum “MESLEKİ DOYUMUN YORDAYICISI OLARAK ÖZ ŞEFKAT, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE RUMİNASYON” başlıklı yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

22.01.2025

Humeyra KANAN ÇELEBİ

ÖN SÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca; mesleki tecrübeleriyle bana yol gösteren, bu çalışmanın ortaya çıkmasında emeği olan, akademik bilgi ve becerilerini benden esirgemeyen, oldukça yoğun çalışma temposuna sahip olsa bile geri çevirmeden vaktini ayıran, her daim motive eden değerli hocam ve tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS'a ve kıymetli jüri üyesi hocalarıma teşekkür ve saygılarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitimim ders dönemi boyunca benden yardımlarını esirgemeyen, değerli bilgi ve tecrübelerini paylaşmaktan sakınca görmeyen Ana Bilim Dalı'nın kıymetli hocaları Doç. Dr. Sinem TARHAN, Dr. Öğr. Üyesi Eda ÇÜRÜKVELİOĞLU KÖKSAL, Dr. Öğr. Üyesi Eyüp ZORLU' ya teşekkürlerimi sunarım.

Tezimin her aşamasında katkısı olan, çalışmama katılan ve bana desteklerini sunan tüm meslektaşlarıma ve aileme teşekkür ederim.

Humeyra KANAN ÇELEBİ

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

MESLEKİ DOYUMUN YORDAYICISI OLARAK ÖZ ŞEFKAT, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE RUMİNASYON

Humeyra KANAN ÇELEBİ

Bartın Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS

Bartın-2025, sayfa: 84

Bu araştırmada öğretmenlerin mesleki doyumlarının yordayıcısı olarak öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve işsel ruminasyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma deseni olarak nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma kapsamında 2023-2024 eğitim öğretim yılında Zonguldak ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlerden bir çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırma farklı branştan 401 öğretmenin gönüllü katılımı ile kartopu örnekleme ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğretmenlerin veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgiler Formu”, “Mesleki Doyum Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu” ve “İşsel Ruminasyon Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde; betimsel, Pearson korelasyon, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve işsel ruminasyonlarının mesleki doyumlarının anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz şefkat ile mesleki doyum arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile mesleki doyum arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki

bulunmuştur. Mesleki doyum ile işsel ruminasyon arasında düşük düzeyde, negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğretmenlerin mesleki doyumları, psikolojik sağlamlıkları, öz şefkatleri, işsel ruminasyonları cinsiyet, yaş, kıdem, yöneticilik durumuna göre anlamlı fark göstermezken işsel ruminasyonun alt boyutları Problem Çözme ile kademe ve yine Problem Çözme ve Kopma alt boyutunda branşlara göre anlamlı ilişkiler bulunduğu gözlenmiştir. Mesleğini isteyerek seçen öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri arasında da anlamlı fark bulunmaktadır.

Araştırmada elde edilen verilerden yola çıkılarak Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli gibi merkezinde insan olan öğretim programlarını uygulamaya geçen öğretmenlerin kariyer ve iyi oluşlarını geliştirmeye yönelik birtakım öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İşsel ruminasyon, mesleki doyum, öz şefkat, psikolojik sağlamlık

ABSTRACT

M.A. Thesis

SELF-COMPASSION, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND RUMINATION AS PREDICTORS OF JOB SATISFACTION

Humeyra KANAN ÇELEBİ

Bartın University

Graduate School

Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Assist. Prof. Dr. İhsan Çağatay ULUS

Bartın-2025, pp: 84

In this study, it is aimed to examine the levels of self-compassion, psychological resilience and work-related rumination as predictors of teachers' job satisfaction. The research employed a correlational survey model, one of the quantitative research methods. A study group was formed with teachers working in educational institutions affiliated with the Ministry of Turkish National Education in Zonguldak during the 2023-2024 academic year. This study included 401 teachers from different branches who voluntarily participated through snowball sampling. As data collection tools, the "Personal Information Form", "Job Satisfaction Scale", "Brief Resilience Scale", "The Short Form of Self-Compassion Scale" and "Work-Related Rumination Scale" were administered to the participating teachers. In the analysis of the data obtained, descriptive statistics, Pearson correlation, independent samples t-test, one-way variance analysis (ANOVA) and multiple regression analyses were used.

The results of study revealed that teachers' self-compassion, psychological resilience and work-related rumination were significant predictors of job satisfaction. A moderate, positive and significant relationship was also found between self-compassion and job satisfaction. A

moderate, positive and significant relationship was found between psychological resilience and job satisfaction. A low, negative and significant relation was found between job satisfaction and work-related rumination. While teachers' job satisfaction, psychological resilience, self-compassion and work-related rumination did not show significant differences according to gender, age, seniority or managerial status, meaningful relationships were observed in the sub-dimensions of work-related rumination. Specifically, in the Problem Solving sub-dimension according to job level and in both the Problem Solving and Detachment sub-dimensions according to subject areas. Additionally, a significant difference was found in the levels of job satisfaction, psychological resilience and self-compassion among teachers who chose their profession willingly.

Based on the data obtained in the study, several recommendations have been developed to enhance the career and well-being of teachers who implement person-centered educational programs such as The Century of Türkiye Education Model.

Keywords: Job satisfaction, psychological resilience, self-compassion, work-related rumination

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	ii
BEYANNAME	iii
ÖN SÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ.....	xi
EKLER DİZİNİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Problem Cümlesi	3
1.3.1. Alt Problemler	3
1.4. Araştırmanın Önemi.....	3
1.5. Sayıtlılar	5
1.6. Sınırlılıklar.....	6
1.7. Tanımlar	6
2. LİTERATÜR ÖZETİ.....	7
2.1. Mesleki Doyum Kavramı (Job Satisfaction).....	7
2.1.1. Mesleki Doyumun Tanımı ve Önemi.....	7
2.1.2. Mesleki Doyumla İlgili Kuramlar.....	8
2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	10
2.3. Öz Şefkat (Self-Compassion).....	12
2.3.1. Öz Şefkatin Tanımı ve Boyutları	12
2.3.2. Öz Şefkatin Mesleki Doyum İle İlişkisi	14
2.4. Ruminasyon Kavramı (Rumination).....	14
2.4.1. İşsel Ruminasyon (Work-Related Rumination) Kavramı ve Boyutları....	14
2.4.2. İşsel Ruminasyonun Mesleki Doyum İle İlişkisi.....	15

2.5. Kavramlar İle Yapılan Çalışmalar	16
2.5.1. Mesleki Doyum İle İlgili Çalışmalar.....	16
2.5.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Çalışmalar	17
2.5.3. Öz Şefkat İle İlgili Çalışmalar.....	18
2.5.4. İşsel Ruminasyon İle İlgili Çalışmalar	19
3. MATERYAL VE METOT	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Çalışma Grubu	22
3.3. Veri Toplama Araçları	22
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	23
3.3.2. Mesleki Doyum Ölçeği (MDÖ).....	23
3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)	23
3.3.4. İşsel Ruminasyon Ölçeği (İRÖ)	24
3.3.5. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)	24
3.4. Verilerin Toplama Süreci.....	24
3.5. Verilerin Analizi	25
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	26
5. SONUÇ VE ÖNERİLER	55
5.1. Öğretmenlerin Mesleki Doyumlarının Yordanmasında Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması	55
5.2. Öğretmenlerin Mesleki Doyumlarının Yordanmasında Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyon Düzeylerinin Çeşitli Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	56
5.3. Öneriler	59
KAYNAKLAR.....	63
EKLER	71
ÖZGEÇMİŞ	84

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
4.1: Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistiksel bilgiler.....	26
4.2: MDÖ, KPSÖ, ÖŞÖ-KF, İRÖ puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları.....	29
4.3: MDÖ, KPSÖ, ÖŞÖ-KF, İRÖ yaşa göre One Way ANOVA sonuçları.....	30
4.4: Mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat, işsel ruminasyonun kademeye göre One Way ANOVA sonuçları.....	33
4.5: Mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonun kıdeme göre One Way ANOVA sonuçları.....	38
4.6: Mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonun yöneticilik durumuna göre t-testi sonuçları.....	40
4.7: Mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonun branşa göre One Way ANOVA sonuçları.....	41
4.8: Mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonun mesleği seçme şekline göre t-testi sonuçları.....	52
4.9: Öğretmenlerin mesleki doyumlarının psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon değişkenlerine göre yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonucu.....	53

EKLER DİZİNİ

Ek	Sayfa
No	No
EK 1. Analizlerde kullanılan değişkenler ve kodları.....	71
EK 2. Kişisel bilgi formu.....	74
EK 3. Mesleki Doyum Ölçeği.....	75
EK 4. İşsel Ruminasyon Ölçeği.....	76
EK 5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	77
EK 6. Öz Şefkat Ölçeği (Kısa Form).....	78
EK 7. Ölçek izni	79
EK 8. Ölçek izni.....	80
EK 9. Ölçek izni	81
EK 10. Araştırma izni.....	82
EK 11. Etik Kurul belgesi.....	83

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
APA	: Amerikan Psikoloji Derneği
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
TDK	: Türk Dil Kurumu
OECD	: Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü
p	: korelasyon katsayısı
r	: serbestlik derecesi
χ^2	: ki kare dağılımı

KISALTMALAR

ANOVA	: Analysis of Variance
MDÖ	: Mesleki Doyum Ölçeği
KPSÖ	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
ÖŞÖ-KF	: Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form
İRÖ	: İşsel Ruminasyon Ölçeği
BM	: Birleşmiş Milletler
Akt.	: Aktaran
n	: Kişi Sayısı
p	: Anlamlılık Değeri
Sd	: Serbestlik Derecesi
t	: t testi Değeri
$\bar{X}$	: Aritmetik Ortalama
f	: Frekans
Ss	: Standart Sapma
r	: Korelasyon Katsayısı
β	: Standardize Edilmiş Regresyon Katsayısı
%	: Yüzde

F : F Testi değeri
Vd. : Ve diğerleri

1. GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın temeli olan problem durumuna, araştırmanın amacına, araştırmanın önemine, sayıtlara, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Günümüz iş yaşamındaki değişiklikler (Covid-19 pandemisi sonrası EBA Canlı Dersler, doğal afetler, yeni Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli öğretim programları, Öğretmenlik Meslek Kanunu vb.) öğretmenlerin öğrencilerini akademik, sosyal ve duygusal alanda yönlendirme sorumluluğu taşıdıkları için stres ve tükenmişlik riskinin yüksek olduğu meslek gruplarından biridir. İş yaşamındaki hızlı değişimler iş yerlerinde çalışanlar arasında stresi artırıcı nedenler yaratmıştır (Yeşilyaprak, 2021). Mesleki doyumla ilgili tanımlar araştırmacılar tarafından farklı şekillerde yapılmaktadır. Bazı araştırmacılar işi sevip sevmediklerine başka bir ifadeyle denetim ya da işin doğasına bağlı olduğunu ifade etmektedir (Spector, 1997). Locke (1976)'a göre çalışanların işi sevip sevmedikleri mesleki doyum hakkında bir sürü bilgi vermektedir. Ayrıca mesleki doyum çalışanların değer görmesi ve hedeflerine ulaşmalarının tatminiyle de açıklanmaya çalışılmaktadır (Kaliski (2007)'ye atfen Al Farisi, 2017). Herzberg'in Çift Faktör Kuramı'nda iş tatminsizliği ve mesleki doyum açısından bireyleri etkileyen motivasyonel (başarı, terfi, kişisel gelişim, tanınma) ve hijyen (ücret, denetim, iş arkadaşlarıyla ilişki, iş güvenliği, çalışma koşulları) olmak üzere iki faktör bulunmaktadır. Freud'a göre sağlıklı insan, sevebilen ve çalışan kişidir. İş dünyasındaki çalışanlar ile yapılan araştırmalarda işin bireylerin kimliklerini tanımlamada önemi ve işteki olumlu veya olumsuz deneyimlerinin bireylerin akıl sağlıkları, öz saygı, yaşamda anlam, fiziksel iyi oluş gibi algıları üzerinde de anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulguları mevcuttur. Amerikan Psikologlar Derneği'nin (APA, 2023) yayınladığı Amerika'da Çalışma Anketi sonuçlarına göre çalışanların %19'u çalıştığı yerin toksik bulunduğunu, %22'si ise işlerinin zihinsel sağlıklarına zarar verdiğini söylemektedir. Bunun yanı sıra kendilerini çalışma arkadaşları ve yöneticilerine karşı öfkeli hissettiklerini onlar tarafından anlaşılmadıklarını ve saygı duyulmadıklarını belirtmişlerdir. İş yerlerinde ruh sağlığına verilen desteğin önemine giderek daha fazla dikkat çekilen araştırmada çalışanların %92'si ruhsal ve duygusal iyi olma haline önem veren bir yerde çalışmayı önemli bulurken %77'si iş yerindeki ruh sağlığı desteğinden memnun olduğunu ifade etmiştir (URL-2, 2023). Türkiye açısından bu duruma ait OECD tarafından her sene yayınlanan Bir Bakışta Eğitim raporları

incelendiği zaman öğretmenler OECD ortalamasına kıyasla daha uzun çalışma sürelerine sahiptir. Görevlendirmeler, hafta sonu kursları, egzersiz gibi ilave görevler öğretmenlerin toplam ders yükünü artırmakta ve iş-yaşam dengelerini olumsuz etkileyebilmektedir. Maaşlar, zorunlu eğitim süresi, meslekte ilerleme ve ruh sağlığı açısından yapılan uygulamaların öğretmenlerin ruh sağlığını etkilediği, çalışma koşullarının iş-yaşam dengesi ile motivasyonun üzerinde etkisinin doğrudan etkilerinin ortaya konduğu bir araştırmadır. Bu araştırmalar ışığında Türkiye’de öğretmenlik 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu’nun 43. Maddesine göre; devletin eğitim, öğretim ve bunula ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleği olarak tanımlanmaktadır. Çelikten vd., (2005) öğretmenlik mesleğinin önemi ve ideal bir öğretmenin sahip olması gereken özellikleri açıkladığı çalışmasında son yıllarda öğretmenliğin tercih edilmesinin azaldığını vurgulamaktadır. Öğretmenlerin mesleki doyumu anlamak eğitim sistemimizin sürdürülebilirliği ve öğrenci başarısını etkileme potansiyeli olan önemli bir konudur. Türker ve Çelik (2019) günümüzde eğitimden ve öğretmenlerden beklentilerin karşılanabilmesi için öncelikle öğretmenlerin işten doyum sağlayabilmesi gerektiği aksi takdirde öğretmen performansının düşebileceğini ifade etmektedirler. Alanyazında çalışanların yaptıkları işten hoşnut olması şeklinde tanımlanan mesleki doyum görev tanımları, işin önemi gibi içsel doyum faktörlerinden ve maaş, görevde ilerleme ve meslektaşlar gibi dışsal doyum faktörlerinden etkilenmektedir (Kuzgun ve Bacanlı, 2012). Bireylerin psikolojik özellikleri, duygusal dayanıklılıkları ve işle ilgili düşünceleri bu süreci şekillendiren önemli unsurlar arasındadır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkabilme kapasitesini ifade eder ve mesleki doyum üzerinde olumlu bir etkisi olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Kavsara, 2024; Ok Taş, 2021). Öz şefkat, bireylerin kendilerine karşı nazik ve anlayışlı bir tutum geliştirmesini sağlayarak iş yaşamındaki olumsuz deneyimlerin etkisini hafifletme gücüne sahiptir (Kurtoğlu ve Başgöl, 2021). Öte yandan işsel ruminasyon bireyin işle ilgili düşüncelerini zihninde tekrar etmesini ifade eder ve bu durum mesleki doyum üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir (Cropley, 2016). Bu araştırma öğretmenlerin mesleki doyumlarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesi, hem bireysel iyilik halleri hem de mesleki performansları açısından mevcut durumu tespit edip öneriler sunmayı amaçlamaktadır. Mevcut alanyazın öğretmenlerin branşları özelinde son yıllarda mesleki doyumları ve tükenmişlikleri üzerinde durmaktadır ancak psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonlarına ilişkin bir boşluk bulunmaktadır. Toplumun kültür ve değerlerini yeni nesillere aktaracak olan öğretmenlerin mesleki doyumlarını

yordanmasına yönelik yapılacak olan çalışmanın alanyazına özgün katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonun mesleki doyumu etkileyebileceği düşüncesinden yola çıkılarak mesleki doyum ile psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda öğretmenlerin psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonlarının mesleki doyumu yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

1.3. Problem Cümlesi

Bu bağlamda, çalışmanın temel sorusu şudur: “Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeyleri mesleki doyumu yordamakta mıdır?”

1.3.1. Alt Problemler

Bu bağlamda araştırma şu sorulara yanıt aramaktadır:

1. Psikolojik sağlamlık düzeyinin artması mesleki doyum düzeyini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilemekte midir?
2. Öz şefkat düzeylerinin artması mesleki doyum düzeyini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilemekte midir?
3. İşsel ruminasyon ve alt boyutları mesleki doyum düzeyini anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilemekte midir?
4. Öğretmenlerin mesleki doyumları, psikolojik sağlamlıkları, öz şefkat düzeyleri ve işsel ruminasyon düzeyleri bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, çalışılan kademe) göre farklılaşmakta mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Bir kimsenin hayatını kazanmak için yaptığı, diğer insanlara bir ürün ya da hizmet sağlamaya yönelik, kuralları toplum tarafından belirlenen ve belli bir eğitimle bilgi ve beceriye dayalı etkinlikler meslek olarak tanımlanmaktadır (Yeşilyaprak, 2021). Mesleki deneyimler, çalışma ortamı, işin gerektirdiği beceriler ve mesleki değerler gibi birçok faktör

bireyin mesleki doyumunu etkileyebilir. Çalışma koşulları, liderlik, işe uygunluk, çalışanın kişisel özellikleri, meslek grupları arası karşılaştırmalar gibi alanyazında farklı alanlarda inceleme konusu olmuş mesleki doyumla ilgili çalışmalar mevcuttur (Turgut, 2023; Durmuşoğlu, 2021; Bozanoğlu, 2020). Alanyazın incelendiği zaman bu araştırmaya konu olan mesleki doyumun hemşirelik, fizyoterapi, eğitim ve öğretim, psikoloji gibi farklı alanlarda tezlere konu olmaya devam ettiği ve eğitim öğretim alanında genellikle pozitif psikoloji kavramları, örgütsel bağlılık, kişilik özellikleri, bilişsel davranışçı kuramlarla incelendiği görülmüştür. Öğretmenlerle ilgili yapılan araştırmalar okul öncesi, beden eğitimi, görsel sanatlar, sınıf öğretmenleri ve rehber öğretmenler gibi örneklerle çalışılmış olup bununla birlikte alanyazın taramasında tüm öğretmenlere ve tüm kademelere yönelik araştırmalara rastlanılmamıştır. Önceki araştırmalar genelde tek branş seçimiyle sınırlıdır. Türk Milli Eğitiminin genel amacı, Türk Milletinin bütün fertlerini,

Atatürk inkılap ve ilkelerine ve anayasada ifadesi bulunan Atatürk milliyetçiliğine bağlı, Türk Milletinin milli, ahlaki, insani, manevi ve kültürel değerlerini benimseyen, koruyan, geliştiren; ailesini, vatanını, milletini seven ve daima yüceltmeye çalışan, insan haklarına ve Anayasanın başlangıcındaki temel ilkelere dayanan demokratik, laik ve sosyal bir hukuk Devleti olan Türkiye Cumhuriyetine karşı görev ve sorumluluklarını bilen ve bunları davranış haline getirmiş yurttaşlar olarak yetiştirmek;

Beden, zihin, ahlak, ruh ve duygu bakımlarından dengeli ve sağlıklı şekilde gelişmiş bir kişiliğe ve karaktere, hür ve bilimsel düşünme gücüne, geniş bir dünya görüşüne sahip, insan haklarına saygılı, kişilik ve teşebbüse değer veren, topluma karşı sorumluluk duyan, yapıcı, yaratıcı ve verimli kişiler yetiştirmek;

İlgi, istidat ve kabiliyetlerini geliştirerek gerekli bilgi, beceri, davranışlar ve birlikte iş görme alışkanlığı kazandırmak suretiyle hayata hazırlamak ve onların kendilerini mutlu kılacak ve toplumun mutluluğuna katkıda bulunacak bir meslek sahibi olmalarını sağlamak;

Böylece bir yandan Türk vatandaşlarının ve Türk toplumunun refah ve mutluluğunu artırmak, öte yandan milli birlik ve bütünlük içinde iktisadi, sosyal ve kültürel kalkınmayı desteklemek ve hızlandırmak ve nihayet Türk Milletini çağdaş uygarlığın yapıcı, yaratıcı, seçkin bir ortağı yapmaktır (MEB, 1973).

Eğitim sistemimizin yasal dayanağı olan 1789 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu ile öğrencilere kazandırılması gereken temel beceriler ilişkilendirildiğinde 2024-2025 eğitim öğretim yılından itibaren yapılanan Milli ve manevi değerler manzumesiyle maddi gelişmenin zirvesini hedefleyen Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli; öğretim programlarının temel yaklaşımı, öğrenci profili, Erdem-Değer-Eylem Çerçevesi, beceriler çerçevesi

bileşenlerinden oluşan bütüncül bir modeldir. Temelinde insan olan ve biyopsikososyal gelişim yönleriyle bütüncül olarak ele alınır. Yeni öğretim programları ile ruh ve beden bütünlüğü göz önüne alınarak öğrenci yetiştirilmesi hedeflenmektedir (MEB, 2024). Bu öğrencileri yetiştirecek olan öğretmenlerin mesleki doyumlarının ve psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesi değişime uyum sağlayan bireyler açısından da faydalı olacaktır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 1948) de sağlığı yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil fiziksel, sosyal ve ruhsal iyilik hali olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli temelli eğitim sisteminde “sosyal yönden gelişen insan” vurgusu yapılmaktadır ve nihai hedef olarak yetkin ve erdemli insanlar yetiştirmek bulunmaktadır.

Bu araştırma, öğretmenlerin mesleki doyum düzeylerinin yordanmasında psikolojik sağlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonun rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Öğretmenlerin mesleki doyumlarını etkileyen bu değişkenlerin belirlenmesi hem psikolojik iyilik hallerinin hem de mesleki performanslarını artırmaya yönelik yöntemlerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Araştırmanın böyle bir çalışma grubunda yürütülmesi gelecek nesillerin eğitiminde yer almaları hem de kendileri açısından önemlidir. Bu sebeple yapılacak olan araştırmanın alanyazına farklı ve özgün bir bakış açısı sunacağı, öğretmenlerin mesleki doyumlarına ilişkin bulguları ortaya koyacağı ve öğretmen yetiştirme ve öğretmenlere yönelik yapılacak hizmet içi faaliyetlere katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda çalışma, öğretmenlerin iş yaşamındaki zorluklarla başa çıkmalarına destek olacak müdahaleler geliştirilmesine ve mesleki doyumlarını artırmaya yönelik öneriler sunmayı hedeflemektedir.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırma örnekleminin evreni temsil edici nitelikte olduğu kabul edilmiştir.
2. Araştırmaya katılan öğretmenlerin ölçekleri samimi ve dürüst bir şekilde cevapladığı varsayılmaktadır.
3. Uygulama sürecinde çalışma grubunda bulunan öğretmenlerin mesleki doyum düzeylerini değiştirecek etkiye maruz kalmadıkları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırmanın aşağıda verilen hususlarda sınırlılık taşıdığı kabul edilmektedir:

1. Bu çalışmanın katılımcıları 2023-2024 eğitim öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi eğitim kurumlarında öğretmen olarak çalışanlardan çalışmaya gönüllü olarak katılanlarla sınırlıdır.
2. Araştırmada yer alan öğretmenler uygun örnekleme, kartopu örnekleme ve amaçlı örnekleme ilkelerine dayalı oluşturulduğu için sonuçlar sadece çalışma gruplarıyla sınırlıdır.
3. Bu araştırma Kişisel Bilgi Formu, Mesleki Doyum Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form, İşsel Ruminasyon Ölçeği ile toplanan verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Mesleki Doyum: Bireyin çalışma yaşamından elde ettiği tatmin ve mutluluğu ifade eden bir kavramdır. Kuzgun (1999)'a göre bireyin beklentileri ile mesleğin/ işin olanaklarının birbirlerine uygun olması halinde mesleki doyum gerçekleşmektedir.

Psikolojik Sağlamlık: Olumsuz yaşan deneyimlerinden sonra bireylerin kendilerini toparlama ve hızla normal yaşantılarına dönme güçleri psikolojik sağlamlık olarak açıklanmaktadır (Doğan, 2015).

İşsel Ruminasyon: İşle ilgili tekrar eden ve kontrol edilmesi zor düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Cropley ve Zijlstra, 2011).

Öz Şefkat: Kişinin şefkatli tutum ve davranışlarını kendine yönlendirmesidir (Yıldırım ve Sarı, 2018).

Öğretmen: 7528 sayılı Öğretmenlik Meslek Kanunu ve 657 sayılı Devlet Memurları Kanunu'na göre istihdam edilen ve TDK'ye göre mesleği bilgi öğretmek olan kimse.

2. LİTERATÜR ÖZETİ

Araştırmanın bu bölümünde; mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyona ilişkin alanyazındaki çalışmalar sunulmaktadır. Bölümün son kısmında bu değişkenlerle ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Mesleki Doyum Kavramı (Job Satisfaction)

Türk Dil Kurumu meslek kavramını şöyle tanımlamaktadır: “Belli bir eğitimle kazanılan, sistemli bilgi ve becerilere dayalı, insanlara yararlı mal üretmek, hizmet etmek ve karşılığında para kazanmak için yapılan kuralları belirlenmiş iş.” (URL-1, 2024). Kuzgun ve Bacanlı (2012) ise mesleki doyum bireylerin bir mesleğin üyesi olmaktan hoşnutluk duyma olarak tanımlamaktadır. Alanyazında bireylerin hem yapılan işten hem de çalışma ortamından genel memnuniyet seviyelerine göre farklı tanımlar bulunmaktadır. İş doyum ve iş tatmini kavramları da araştırmacılar tarafından tercih edilmektedir (Turgut, 2023). Kuzgun vd., (1999) tarafından “job satisfaction” kavramı dilimize mesleki doyum olarak uyarlanmış ve bu araştırmada da mesleki doyum olarak kullanılması tercih edilmiştir.

2.1.1. Mesleki Doyumun Tanımı ve Önemi

Mesleki doyum çalışanların beklentileri ile mesleğin imkanlarının kesişmesiyle ortaya çıkmaktadır. Kuzgun vd., (1999) niteliklere uygunluk ve gelişme isteği olarak bu alanları ifade etmektedir. Mesleki doyum etkileyen durumlar; amirler, iş, iş arkadaşları, tazminat ve görevde ilerleme fırsatları olmak üzere beş unsur olarak tanımlanmaktadır (Churchill vd., 1974’e atfen Zhu, 2013). Mesleki doyum pek çok değişkenin etkilediği görülmektedir. Cinsiyet, yaş, kişilik, statü, eğitim düzeyi, kıdem, tecrübe, medeni durum gibi kişisel ve demografik özellikler mesleki doyum etkilemektedir (Erdoğan, 1999’a atfen Turgut, 2023). Herzberg (1987)’e atfen Wesley, (2024)’ e göre mesleki doyum hem motivasyon sağlayan hem de tatminsizlik yaratan faktörlere bağlıdır. İki faktör kuramı olarak anılan kurama göre bireylerin belirli ihtiyaçları karşılanmadıkça kendilerini gerçekleştirme potansiyelleri onları çevrelerini değiştirmeye ve doyum aramaya yöneltmektedir.

Öğretmenlerin mesleki doyumları yükseldikçe profesyonellik ve yetkinlikleri de yükselmekte beraberinde iş stresleri azalmaktadır (Pearson ve Moomaw, 2005). Öğretmenlerin yaşadığı doyum veya doyumsuzluk görev yaptıkları okulun işleyiş ve düzenlerini de etkilediğinden bu doğrultuda yapılan her uygulama mesleki doyumun artırılmasının yanı sıra eğitimin kalitesinin iyileştirilmesine de katkı sağlayacaktır (Şahin, 2013).

2.1.2. Mesleki Doyumla İlgili Kuramlar

İş doyumunu ve mesleki doyum kavramına dair tanımlamalar kuramlara göre değişmektedir. Bireylerin temel fizyolojik ihtiyaçlarından başlayarak güvenlik, örgütsel bağlılık, saygınlık ve kendilerini geliştirme ihtiyaçlarının karşılanması mesleki doyumlarını etkiler (Gardner, 2024). Durmuşoğlu (2021)'na göre mesleki doyum içsel (işin niteliği) ve dışsal (maaş, çalışma ortamı, yönetim) faktörlerden etkilenmektedir.

2.1.2.1. İçerik

Mesleki doyumunu içerik açısından açıklayan kuramlara bakıldığında McClelland, Maslow ve Herzberg başta olmak üzere kuramcılar iş yerindeki motivasyonları anlamak için önemli katkılar sunmaktadır. McClelland Başarı İhtiyacı Kuramı'nda, bireylerin işlerini en iyi şekilde yapma çabalarının temelinde üç motivasyonel ihtiyacın yattığını öne sürer; başarı, ilişki kurma ve güç ihtiyacı. Bu ihtiyaçlar onların mükemmeliyetçilik eğilimlerini ve dolayısıyla iş performanslarını doğrudan etkiler.

Amerikalı psikolog Abraham Maslow ise insan ihtiyaçlarının evrensel hiyerarşisi ile ilgili bir motivasyon teorisi geliştirdi. Bu teorinin en temelinde fizyolojik ihtiyaçlar (nefes alma, yeme, içme uyuma, boşaltım), daha sonra güvenlik ihtiyaçları (sağlıklı olmak, güvenli bir çevrede yaşamak), ardından sevgi ve ait olma ihtiyacı gelir. Sonrasında saygı görme ve tanınma ihtiyacıyla beraber zirvede kendini gerçekleştirme ihtiyacı vardır. Bu kurama göre yeni bir motivasyon ancak daha temel bir ihtiyaç karşılandığı zaman ortaya çıkacaktır. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, iş yerinde mesleki doyumun bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanması ile yakından ilişkilidir. Bunlar sadece maaş, uygun çalışma ortamı gibi maddi ihtiyaçlar değil aynı zamanda sosyal ve kişisel gelişim ihtiyaçlarını da içermektedir.

Herzberg de Çift Faktör Kuramı'nda mesleki doyumu motivasyon (başarı, takdir edilme, iş kendisi, sorumluluk, ilerleme imkanı) ve hijyen faktörlerine (maaş, çalışma koşulları, iş güvenliği, çalışanlar arası ilişkiler) bağlamaktadır. Herzberg ve arkadaşları hijyen faktörlerinin işten memnuniyetsizliği, mesleki tükenmişliği azaltmada önemli olduğunu ama asıl mesleki doyumu artırmada motivasyonel unsurlara odaklanmak gerektiğini vurgulamaktadır. Bu kurama göre mesleki doyum ve doyumsuzluk birbirinden ayrı ve bağımsız olup doyumsuzluğu ortadan kaldırmak doğrudan mesleki doyumu sağlamaz.

2.1.2.2. Süreç

Vroom'un Beklenti Kuramı ve Adams'ın Eşitlik Kuramı mesleki doyumu farklı açılardan ele alıp açıklayan iki önemli süreç kuramıdır. Vroom'a göre bireyler iş sonuçlarına yönelik beklentiler ve bu sonuçların istenilen ödüllerle pekiştirilmesine göre motive olurlar. Yani birey çabasının sonuç getireceğine inanıyorsa, bu sonuçların değerli olduğunu düşünüyor ve bu sonuçlara ulaşma olasılığı yüksekse mesleki doyumu da yüksek olur. Mesleki doyumu bir iş yerindeki çalışanların hali hazırda meşgul olduğu en önemli duygusal yönelim olarak tanımlamaktadır (Vroom, 2015; Al Farsi vd., 2017'den).

Adams Eşitlik Kuramı'nda ise bireyler kendi çabaları ve elde ettikleri sonuçları diğer çalışanlarla kıyas ederek mesleki doyumlarını değerlendirir. Bireylerin mesleki doyumlarında eşitlik ve adalet algıları önemli rol oynar. Eğer bireyin adalet algısı diğer çalışanlara eşitse mesleki doyumun arttığı bunun aksine adalet algısının düşük olduğunu düşündüğü durumlarda mesleki doyumun azaldığını öne sürmektedir. Her iki kuramın mesleki doyuma katkıları açısından bakıldığında hem bireysel motivasyonların hem de iş yerindeki adalet duygusunu ele almanın gerekliliği öne çıkmaktadır.

2.2. Psikolojik Sağlamlık (Psychological Resilience)

Psikolojik sağlamlık zor koşullarda ortaya çıkması gereken, bireylerin sergilediği bir iyilik halidir (Masten, 2001). Son yıllarda ilgi odağı haline gelmiştir (Gizir, 2007). Kavramla ilgili mizaç gibi bazı psikolojik faktörler bireylerin olaylara ilişkin zorluk ve üst bilişsel değerlendirmelerini etkilemektedir (Özmen vd., 2023).

2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikolojide uzun yıllar kaygı, depresyon, vb. konular araştırmalara konu olmuş 1990'lı yıllarda Martin Seligman tarafından Pozitif Psikoloji akımı başlatmış ve azim, kararlılık, iyi oluş, affedicilik/bağışlayıcılık ve yılmazlık gibi kavramlar üzerinde çalışılmaya başlanmıştır. Psikoloji, Psikiyatri, Eğitim ve Sosyoloji “*resilience*” terimini Metalurji ve Malzeme Mühendisliği bilimlerinden ödünç almıştır. 1990'larda Fransız nöropsikiyatrist Boris Cyrulnik tarafından geliştirilip yaygın hale getirmiştir. Latince *resilire*, *resilia*, *resilio* kelimelerinden “geri tepme, geriye sıçrama, bir şoka direnme” anlamına sahip olan kavram baskı altında veya zorlanmalı koşullarda bozulmadan bir süre sonra zorlanma koşulu ve stres ortadan kalktığında eski haline dönme gücü ve hızı olarak tanımlanmaktadır. Freud da kavramdan bahsetmiş olsa da Amerikalı psikolog Emmy Werner alanda kavramı geliştirmiştir. Psikolojik sağlamlık, dirençlilik, esneklik, kendini toparlama gücü gibi farklı terimlerle de bu kavram başka araştırmacılar tarafından Türkçe adlandırılmıştır. Zorluklarla baş etme süreci pek çok araştırma ve teorinin konusudur. Kendini toparlama gücü (Işık, 2016), yılmazlık (Öğülmüş, 2001), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007; Kararımak, 2007; Doğan, 2015) şeklinde kullanılmaktadır. Her türlü risk koşuluna rağmen dimdik ayakta duran, yıkılmayan yoksulluk, işsizlik, başarısızlık, baskı ve zorlanmalara rağmen uyum sağlayıp eskisinden de daha güçlenerek hayata tutunma olarak farklı tanımlara rastlanmaktadır. Bireyin yaşamında karşılaştığı güçlükler karşısında kendini toparlayabilmesi (Terzi, 2006), olumsuz etkilerden başarıyla kurtulup önceki durumlara dönebilme yeteneği (Yılmaz Börekçi ve Gerçek, 2018), zorlu şartlara rağmen bireyin başarılı uyum sağlama kapasitesi (Arslan, 2015) gibi alanyazında tanımlar olmasına rağmen psikolojik sağlamlığın çok boyutlu olmasından kaynaklı operasyonel bir tanım yapılamamaktadır (Luthar vd., 2000). Işık (2016)'ın kavramla ilgili araştırmasında Türkçe alanyazında resilience kavramının daha çok psikolojik sağlamlık tanımıyla ele alınmış olduğu ortaya konulmuştur. Bu araştırmalarda psikolojik sağlamlık kavramının koruyucu (zeka, benlik saygısı, öz yeterlik, öz farkındalık, iyimserlik ve umut) ve risk (olumsuz yaşam olayları, doğal afetler, göç, toplumsal şiddet) faktörleri olmak üzere iki boyutta ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmada anlam karmaşası olmaması açısından psikolojik sağlamlık kavramının kullanılması uygun görülmüştür.

Kültürün nesilden nesile aktarılmasına önemli bir rolü olan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları zor koşullara rağmen mesleki becerilerini okulun amaçlarına ulaşmak için kullanabilme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Fiziki yetersizlikler, yöneticiler, meslektaşlar, öğrenciler, veliler, medyaya rağmen enerjilerini eğitim ve öğretim faaliyetlerine odaklayabilmeleri, sıkıntılı durumlarla başa çıkma ve stresli durumlara maruz kalındığında sosyal, akademik ve mesleki yeterliliğin geliştirilmesi, eğitim öğretim sürecindeki zorluklara rağmen kendini çabucak toparlayabilme olarak öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları tanımlanabilir (Tahtalı vd., 2021). Psikolojik sağlamlık ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluş adına yapılan çalışmalarda önemli bir faktör olarak kendini göstermektedir (Oshio vd., 2003). İsviçreli psikolog Carl Gustav Jung'un dediği gibi: "Krizler, sarsıntılar, hastalıklar tesadüfen ortaya çıkmaz. Bir gidişatı düzeltmek, yeni yönelimleri keşfetmek ve başka bir yaşam yolunu deneyimlemek için gösterge görevi görürler."

2.2.2. Psikolojik Sağlamlığın Mesleki Doyum İle İlişkisi

Psikolojik sağlamlığın yordayıcıları hakkındaki araştırmaların çoğu çocukluk yaşantıları ve yaşam deneyimleri üzerine gerçekleştirilmiştir (Doğan, 2015). Travmayla baş etmede olumlu duyguları da barındıran, öznel iyi oluş ve yaşam doyumuyla ilgili çalışmaların olması Doğan ve Yavuz (2020)'a göre kişilerin mutluluk halini, evlilik doyumunu, iş performansını, sosyal ilişkilerini, problem çözme ve stresle başa çıkma becerilerini etkilemektedir.

Bireylerin gelişim ve uyumlarını tehdit edecek,

- yoksulluk,
- göç,
- işsizlik,
- aile içi şiddet,
- öğretmenin kendine güveni,
- yardım istemede zorlanıp zorlanmaması,
- kişisel inanç ve davranışlar arası denge kurulamaması,
- iş- yaşam dengesini kuramamak,
- ağır iş yükü,
- yönetim ve meslektaşlarla olumsuz ilişkiler,
- zaman yetersizliği,

- motivasyon düşüklüğü,
- çalışma koşullarının yetersizliği gibi risk faktörleri bulunmaktadır (Gizir, 2012; Işık, 2015).

Bireylerin risk olarak düşündüğü bir faktör uyum sağlama sürecinde risk faktörü olamayabilir (Luthar vd., 2006). Koruyucu faktörler, bireyin psikolojik sağlamlığını destekleyen ve risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltan unsurlardır. Psikolojik sağlamlığı koruyucu faktörler bireyi etkileme bakımından:

- Bireyden kaynaklı (olumlu benlik algısı, öz yeterlik, problem çözme, iyimser, özerk, mizah, mesleki yeterlilik, içsel motivasyon, iletişim becerisi, stresle başa çıkma)
- Aileden kaynaklı (olumlu ilişkiler, gerçekçi beklentiler, düzenli ev ortamı)
- Çevreden kaynaklı (sosyal çevredeki destekleyici yetişkin, akran desteği, meslektaş desteği, öğrenci-öğretmen ilişkileri, okul iklimi, örgütsel bağlılık, okul çevresinin özellikleri) olarak ele alınabilir (Garnezy, 1987; Werner, 1989; Karırmak, 2007).

Araştırmalar mesleğe başladıktan ortalama 5 yıl sonra mesleğe başlarken hissedilen heyecanın kaybolduğunu göstermektedir. Kişiyi zorlayan çalışma koşulları, öğrenci ve velileriyle yaşanan sorunlar öğretmenlerin yoğun bir stres altında kalmalarına ve bu durum da tükenmişlik sendromuna yol açabilir (Kuyumcu ve Kaya, 2020).

2.3. Öz Şefkat (Self-Compassion)

Bireyin iyi olma halini ifade eden pek çok kavram bulunmakla birlikte güncel çalışmalara konu olanlarından biri de öz şefkattir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018). Neff (2003b) öz şefkati; kişinin kendine karşı nazik, anlayışlı ve kabul edici bir yaklaşım sergilemesi olarak tanımlamaktadır.

2.3.1. Öz Şefkatin Tanımı ve Boyutları

Neff (2003b)'e göre öz şefkat kişinin kendine karşı nazik ve anlayışlı bir tavır geliştirmesidir. “Benlik” anlamına gelen öz ve “merhamet” anlamına gelen şefkat

sözcüğünün birleşiminden oluşmakta ve “koruyarak sevmek” anlamına gelmektedir (TDK, (2020)’ye atfen Üçok, 2022). Psikoloji, sosyoloji ve eğitim alanlarında uzun yıllardır araştırma konusu olan öz şefkat temellerini Budizm’den almaktadır (Kurtoğlu, 2021). Budist felsefesi bireyin kendine karşı nazik ve anlayışlı olmasını teşvik eder. Hümanist Psikoloji’nin öncülerinden Carl Rogers 1950’lerde geliştirdiği “koşulsuz kabul” kavramıyla bireylerin kendini yargılamadan kabulünü ele alarak öz şefkatin temel unsurunu vurgulamıştır. 2000’li yılların başında Kristin Neff (2003a) tarafından yeniden alanyazında yer alan bu kavram olumsuz yaşam deneyimi sonrası bireyin kendisine saldırgan bir tutum yerine duygularını fark etmeleri, yüzleşmeleri ve bastırmadan işlevsel bir şekilde baş etme sürecini ifade etmektedir. Pozitif psikolojide mutluluk, yaşam doyumu gibi kavramlarla birlikte öz şefkat önemli bir kavram olarak ilişkilendirilmektedir. Neff (2003a) tarafından öz şefkat üç boyutta ele alınır:

1. Öz sevecenlik (*self-kindness*)
2. Ortak insanlık (*common humanity*)
3. Bilinçli farkındalık (*mindfulness*)

Neff (2016)’e göre bu boyutlar olumlu ve olumsuz bileşenler ile bireylerin anlayış gösteren ve göstermeyen yönlerini göstermektedir. Uyanık ve Çevik (2020) öz şefkatle ilgili kavramın kendine acıma, güçsüzlük, bencillik olarak yanlış anlaşıldığını ancak zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmede cesaret ve dayanıklılık sağlayan bir kaynak olduğunun altını çizmektedirler. Germer ve Neff (2019) öz şefkati en iyi “Şu an neye ihtiyacım var” sorusunun özetlediğini ifade etmektedir. Üçok (2022) bugüne kadar yapılan çalışmalarda iş yaşamıyla ilgili konularda öz şefkatle ilgili yapılan çalışmaların azlığı ve son dönemde pozitif psikoloji kavramlarıyla alanyazında yer almaya başladığını bu konuda araştırmaların özellikle mesleki tükenmişlik konusuna bir kalkan olabileceğinin önemine vurgu yapmaktadır. Öz sevecenlik kişinin kendi hatalarına karşı daha anlayışlı bir tutum içinde olmasıdır. Ortak insanlık yaşanan olumsuzlukların tüm insanlar için normal tepkiler olduğunun kabulü, bilinçli farkındalık alt boyutunun ise duyguların farkındalığı ve kabulü ve problemin çözümü için yollar araması şeklindedir (Neff, 2003a). Öz şefkat ile benzer bir kavram olarak benlik saygısını bir kişinin kendi hakkındaki olumlu görüşü olarak tanımlamaktadır (Rosenberg (1965)’e atfen Çağlayan Mülazım, 2022). Kararırmak (2007) ise benlik saygısını bireyin kendini değerli hissetme derecesi olarak tanımlar ve psikolojik

sağlamlığın önemli bir belirleyicisi olduğuna vurgu yapmaktadır. İç denetim odağı kendisi olan insanların yaşamlarında olup bitenleri kendi çabalarıyla şekillendireceklerine inandıkları için bu durumun psikolojik sağlamlığı artıracağını belirtmektedir.

2.3.2. Öz Şefkatin Mesleki Doyum İle İlişkisi

Öz şefkat olumlu duygularla bireylerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırarak yeni durumlara uyum sağlamalarını ve stres sonrası toparlanmalarına destek olur (Kararımak, 2007). Özpeynirci ve Kırmızı (2020) yüksek öz şefkate sahip bireylerin stresi daha iyi yönettiğini, daha az tükenmişlik sendromu yaşadıkları, iş doyumları ve örgütsel bağlılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üçok (2022) da çalışmasında çalışanların duygusal olarak zorlayıcı koşullarda çalıştığı mesleklerde bütün çalışanların sağlıklı bir şekilde görevlerini tamamlamaları için öz şefkate ihtiyaç duyduklarını ifade etmektedir. Adıgüzel (2023)'de öz şefkatin iş doyumunu ile öz yeterlik arasındaki aracı rolünü incelediği çalışmasında öz şefkatin iş doyumunu pozitif yönde anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Öz şefkatin doğrudan aracı rolünün bulunmadığı ancak öz sevecenlik ve öz yargılama alt boyutlarıyla psikolojik danışmanların iş doyumları arasında aracı rolünün olduğu ve iş doyumlarının artırılması için öz yeterlik ve öz şefkat çalışmalarının yapılması gerektiğini önermektedir. Öz şefkatin spor ve tıp alanlarında ve işle ilgili tükenmişlik, motivasyon ve erteleme kavramlarıyla yapılan çalışmalar son yıllarda artış göstermektedir.

2.4. Ruminasyon Kavramı (Rumination)

Ruminasyon kavramı Latince “rumen” kelimesinden türemiştir geviş getiren hayvanların midesinin ilk bölmesini ifade etmektedir. Olumsuz düşüncelerin tekrar tekrar zihne gelerek kişiyi depresif, takıntılı bir duyguduruma iten bir döngü olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1991). Ruminatif düşünceler bireyin iş ve özel hayatını doğrudan etkilemektedir (Sevinç, 2022).

2.4.1. İşsel Ruminasyon (Work-Related Rumination) Kavramı ve Boyutları

Cropley (2012) tarafından geliştirilen işsel ruminasyon bireylerin mesai saatleri dışında işle ilgili düşüncelerden kopamaması olarak tanımlanabilir (Sulak ve Sulak Akyüz, 2019).

Cropley ve Zijlstra (2011) geleneksel ruminasyondan farklı olarak işsel ruminasyonun hem zihinsel hem de duygusal süreçleri içerdiğini öne sürmüştür. Bu kavram işe ilgili görevlerin, sorunların sürekli düşünce döngüsü halinde zihinde yer almasıyla ilgili tekrar eden bir durum olarak açıklanabilir.

İşsel ruminasyon üç alt boyuttan oluşmaktadır (Cropley vd., 2012):

1. Duygusal (*Affective*)
2. Problem Çözme (*Problem-Solving*)
3. Kopma (*Detachment*)

Duygusal alt boyut, işle ilgili stres ve huzursuzluk gibi olumsuz duygusal düşünceleri içermektedir. Problem çözme alt boyutu ise hem olumlu hem olumsuz düşünceleri birlikte içermektedir. Aşırıya kaçıldığı zaman işle ilgili problemler zihinsel yorgunluğa sebebiyet verebilir. Kopma alt boyutu, bireyin düşüncelerini işten ayıştırdığı ve iş-yaşam dengesini bulmasında önemli bir rol oynayan bir süreçtir.

İşsel ruminasyonun bu üç alt boyutu bireylerin iş-yaşam dengesi, ruhsal sağlığı ve iş performansı gibi alanlarda tükenmişliğe yol açarken yeterli düzeyde işten kopma ile birlikte iş dışındaki zamanlarını daha verimli kullanabilirler (Querstret ve Cropley, 2012).

2.4.2. İşsel Ruminasyonun Mesleki Doyum İle İlişkisi

İş insanların yaşamında önemli bir kavram olmakla beraber beklenildiği üzere iş yerinden uzaktayken bile bireylerin düşüncelerini tüketmektedir (Cropley ve Zijlstra, 2011). İşsel ruminasyona yatkın bireyler işlerinde daha pasif olmayı tercih edip potansiyel endişeleri ya da yardım alma konusunda konuşmaktan kaçınabilirler (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Mesleki doyum insanların işlerinden aldıkları ve inandıkları arasındaki dengeyi ifade etmektedir (Plessis, 2022). Bireylerin işleriyle ilgili inançları ve duyguları da işle ilgili tutumlarını etkilemektedir. Wu vd., (2023) yüksek iş yükü ve stresli iş taleplerinin öğretmenlerin fazla mesai yapmasına ve işsel ruminasyonlarına neden olmakla beraber uyku kalitesini de etkileyip depresif belirtilere karşı daha savunmasız bıraktığı sonucuna ulaşmışlardır. Dahası öz şefkatin işle ilgili stresi ve depresif belirtileri hafifletip zihinsel

sağlığı koruyucu etkisi olan duygu düzenleme stratejisi olarak ruminasyonun etkilerini azaltılabileceğine dair bulgular ortaya koymaktadır.

2.5. Kavramlar İle Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonla ilgili ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan çalışmalara değinilmiştir.

2.5.1. Mesleki Doyum İle İlgili Çalışmalar

Alanyazında mesleki doyumla ilgili farklı kavram ve değişkenlerle yapılan çok sayıda çalışma mevcuttur (Alkan,2023; Öksüz ve Yiğit, 2020; Eriş, 2024; Doğan, 2023; Turgut, 2023; Şahin ve Göktaş, 2023).

Alkan (2023), 12 öğretmenle yarı yapılandırılmış görüşmelerle gerçekleştirmiş olduğu nitel çalışmasında; mesleğinin ilk yıllarında öğretmenlerde maddi sorunlar, idarenin tutum ve yaptırımları, sosyal itibarın zedelenmesi, öğretmene saygının azalması, fiziki imkanların yetersizliği, üniversite eğitiminin gerçek hayata uymaması, sorumluluğun fazla olması ve mesleki doyum alamamak gibi sorunlarla karşılaşıldığını elde etmiştir.

Öksüz ve Yiğit (2020), öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve mesleki doyumuyla ilgili yapmış oldukları çalışmada mesleki doyum ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulmuştur. Cinsiyet ve branşa göre anlamlı bir farklılık olmadığı, 26 yıl üstü mesleki kıdemi olan ve branşı rehberlik olan öğretmenlerin her iki düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışmayı yapan Eriş (2024) öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin orta düzeyde, mesleki doyum düzeylerinin yüksek düzeyde, genel bilinçli farkındalık ve mesleki doyumun alt boyutları (niteliğe uygunluk, gelişme fırsatı) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmiştir. Öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça mesleki doyumlarının azaldığını, yaş, kıdem, branş ve çalışılan kademeye göre anlamlı farkların bulunmadığını ortaya koymuştur.

Doğan (2023), yapmış olduğu çalışmada mesleki doyum ile mesleki tükenmişlik arasında negatif düzeyde anlamlı ve güçlü ilişki bulmuştur. Cinsiyet, eğitim durumu, kıdem ve okul türüne göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Turğut (2023), doktora çalışmasında rehber öğretmenlerin mesleki yetkinlik algıları ve ilişkilerde yakınlık düzeylerinin mesleki doyumlarına etkisini yordamada pozitif sermayenin aracılık etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir yordama çalışması Şahin ve Göktaş (2023) tarafından gerçekleştirilmiş olup öğretmenlerin algıladığı aşırı iletişim yükü ile mesleki doyum arasında anlamlı, negatif yönde, zayıf bir ilişki bulunmuştur. Aşırı iletişim yükünün cinsiyet ve sınıf rehber öğretmenliği görevi olması durumuna göre anlamlı fark gösterdiği; kıdem, medeni durum ve çalışılan kademeye göre farklılaşmadığı görülmüştür.

2.5.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Çalışmalar

Üstündağ (2019) “Öğretmen Güçlendirme Programında Sınıf Öğretmenlerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi” adlı çalışmasında yarı yapılanılmış görüşmeyle araştırmaya katılan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık kavramına ilişkin görüşlerinin sabırlı, yeniliklere açık, araştırmacı, yeniliklere açık, inatçı, hoşgörülü, inançlı, güçlü hitabet ve idealistlik gibi bireysel özellikler; mücadele eden, zor koşullarla başa çıkan, vazgeçmeyen, problem çözen, stresle başa çıkıp üstüne giden ve pes etmeyen gibi eyleme dönük özellikleri ifade ettiği bulunmuştur (Knight, 2007; Tait, 2008; Patterson vd., 2004).

Kararırmak (2007), deprem gibi doğal afetlerin ardından psikolojik sağlamlıkla ilgili kişisel özellikleri araştırdığı tezinde olumlu duygusal ve bilişsel faktörlerin (benlik saygısı, umut, iyimserlik, yaşam doyumunu) psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini ele almıştır. Çalışmada psikolojik sağlamlığın bireylerin hayatlarındaki stresli olaylarla başa çıkma ve uyum sağlama kapasitelerini güçlendiren temel bir özellik olduğu vurgulanmıştır.

Tahtalı vd., (2021) yapmış oldukları çalışmada bireylerin stresle başa çıkmaları üzerinde psikolojik sağlamlığın olumlu etkileri olduğunu ve bu durumun mesleki doyum ve verimliliğin artırılmasında önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

Kara (2020) öğretmenlerin psikolojik sağlamlığının karar verme, benlik saygısı, öz yeterlik gibi faktörlerden anlamlı olarak etkilendiği ve bu değişkenlerin psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığını saptamıştır.

Temiz (2023) yapmış olduğu çalışmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin görev yaptıkları kurum, görev kademesi, kıdemine göre anlamlı fark göstermediğini ancak erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadın öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunduğunu ortaya koymuştur.

Sonuç olarak psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar incelendiği zaman; riskler, koruyucu faktörleri olan dinamik bir süreç olduğu, içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin desteklenmesiyle psikolojik sağlamlığın artırılabilir bir beceri olduğu, yaşam boyunca karşılaşılabilecek risklere karşı daha uyum sağlama becerisinin kazanılmasıyla ruh sağlığının ve psikolojik iyi oluşun artmasının mümkün olduğu öne çıkmaktadır.

2.5.3. Öz Şefkat İle İlgili Çalışmalar

Üçok (2022) yaptığı nitel çalışmasında kadınların ve orta yaşlıların duygu düzenleme ve yüksek benlik saygısı gibi öz şefkatin bireysel özelliklerini daha yoğun yaşadıklarını, rekabetçi ve cezalandırıcı örgütsel özelliklerin öz şefkat gelişimini olumsuz etkileyebileceğini, çalışma ortamının kültürüne bağlı olarak öz şefkatin bazen zayıflık olarak algılanabileceğini ortaya koymuştur.

Benli (2024) öğretmen adayları ile gerçekleştirdiği karma çalışmada öğretmen adaylarının öz şefkat düzeylerinin orta düzeyde ve gelişmeye açık olduğu, yaş ve öğrenim görülen bölüme göre ise anlamlı bir farklılık göstermediğini bulmuştur.

Uyanık ve Çevik (2020) öz şefkat kavramıyla ilgili sistematik literatür taraması çalışmasında öz şefkatin zorlu olaylar karşısında bireyin kendini kabul ve duygu düzenlemelerine yardımcı olduğu, işlevsel olmayan düşünceleri yerine daha rasyonel düşünceler geliştirdiklerini ve bireylerin yaşam doyumu, mutluluk, psikolojik iyi oluşlarını artırmada önemli bir rolü olduğu ortaya koymuşlardır.

Aydoğdu ve Dirik (2022) ile Karagöz ve Uzunbacak (2023) da aynı şekilde son yıllarda daha fazla alanyazında yer alan öz şefkat kavramı ile ilgili sistematik derleme çalışmaları yapmışlardır. Aydoğdu ve Dirik (2022) daha çok üniversite öğrencileri ve kadınlar üzerinde çalışmaların yoğunlaştığını, Karagöz ve Uzunbacak (2023) ise psikolojik sağlamlık, depresyon ve affetme kavramlarıyla öz şefkatin ilişkilendirildiğini ve yapılan çalışmaların gittikçe artış gösterdiğini belirtmektedir.

Türk (2022) lise öğrencileriyle gerçekleştirdiğı yaşamın anlamı üzerinde öz şefkat ve ruminasyonla ilgili çalışmasında öz şefkat ile ruminasyon arasında negatif bir ilişki olduğunu, öz şefkat seviyeleri yaşamda anlamı olumlu yönde etkilerken ruminasyonun yaşamda anlamı olumsuz etkilediğı sonucuna ulaşmıştır.

Neff vd., (2007) öz şefkatin bireylerin psikolojik sağlamlıklarına etkilerini araştırdığı çalışmasında öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin kaygı düzeylerinin düşük olduğu, öz şefkatlerindeki artışlarla beraber sosyal bağlılık, depresyon düşünceleri bastırma ve ruminasyon gibi psikolojik sağlıklarını etkileyen faktörlerde iyileşmeye yol açtığını tespit etmiştir. Araştırma öz şefkatin psikolojik sağlamlığı artırmak ve kaygıyı azaltmak için etkili bir strateji olduğunu vurgulamaktadır.

Wu vd. (2023) 727 üniversite öğretmeni ile gerçekleştirilen bir araştırmada iş stresi ve depresif belirtiler arasında öz şefkatin rolü incelenmiştir. Araştırmacılar öz şefkatin iş stresinin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir rol oynadığını bulmuşlardır. Özellikle yoğun iş yükü altındaki akademisyenlerin, sahip oldukları öz şefkat düzeylerine göre, stresin depresif ve ruminatif etkileri doğrudan etkilediğı sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir deyişle öz şefkat stresin olumsuz etkilerine karşı koruyucu bir faktör olarak işlev görmektedir.

2.5.4. İşsel Ruminasyon İle İlgili Çalışmalar

İşsel ruminasyon ile ilgili yapılan çalışmalar gerek ulusal (Sulak ve Sulak Akyüz, 2019; Sevinç, 2022; Aydemir, 2022; Gedik, 2022) gerek uluslararası (Cropley vd., 2012; Cropley vd., 2016; Cropley vd., 2017) alanyazında son yıllarda yer almaktadır.

Cropley (2017) tarafından geliştirilen İşsel Ruminasyon Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını Sulak Akyüz ve Sulak (2019) gerçekleştirmiştir. Çalışmaları sonucunda ölçeğin geçerliğine sahip, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır.

Cropley vd., (2016) işsel ruminasyonun yürütücü işlevler üzerindeki etkisini 3 farklı çalışma grubuyla yaptıkları araştırmada, çalışanların yürütücü işlevlerinin (planlama, bellek, bilişsel esneklik) işsel ruminasyondan olumsuz etkilenecek şekilde iş hatalarının artarak üretkenliğini azalabileceğini ortaya koymuşlardır. İşten zihinsel olarak kopmanın önemine dikkat çekmişlerdir.

Cropley vd., (2017) işsel ruminasyon ve kalp ritim değişkenlikleri hakkındaki araştırmasında yüksek düzeyde işsel ruminasyon yapan bireylerin düşük düzeyde işsel ruminasyon yapanlara kıyasla kalp ritim verilerinin daha düşük çıktığı ve bunun stresle başa çıkma zorlanabileceği ve kalp krizi risklerini artırdığı sonucuna ulaşmışlardır.

Cropley vd., (2012) işsel ruminasyon ve yeme davranışıyla ilgili çalışmasında işsel ruminasyon ile yiyecek seçimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Düşük düzeyde işsel ruminasyona sahip olanlara kıyasla yüksek düzeyde işsel ruminasyona sahip katılımcıların daha sağlıklı ve işlenmiş gıda tercih ettikleri sonucuna ulaşmışlardır.

Aydemir (2022) çalışmasında akademisyenlerde iş- serbest yaşam çatışmasının işe ilişkin ruminasyon ve işe bağlılık üzerindeki etkisini incelemiş ve iş-serbest zaman çatışmasının işsel ruminasyonun alt boyutları üzerinde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Gedik (2022) ise yoğun bakım hemşireleri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında işsel ruminasyonun eş duyum yorgunluğu ve psikolojik sağlık üzerindeki etkisini incelemiş ve psikolojik sağlamlıkta meydana gelen değişimlerin %27.8'inin işsel ruminasyon tarafından açıklandığını ortaya koymuştur. Problem çözme ve kopma ruminasyonlarının psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ve yoğun bakım hemşirelerinde işsel ruminasyonla ilgili bilişsel müdahalelere yer verilmesi gerektiğini önermektedir.

Mullen vd., (2020) işsel ruminasyon ve işle ilgili iyi oluşla ilgili 288 okul psikolojik danışmanı ile yapmış oldukları çalışmada duygusal, problem çözme ve kopma alt

boyutlarıyla işsel ruminasyonun tükenmişlik, işten ayrılma niyeti, mesleki doyum ve işe bağlılığı yordadığını ve daha yüksek düzeyde duygusal ruminasyon ile daha düşük düzeyde problem çözme düşüncesinin artan işten ayrılma ve tükenmişlik seviyeleri ile azalan mesleki doyum ve işe bağlılık seviyelerini öngördüğünü çalışmalarında ortaya koymuşlardır.

Türktorun vd., (2020) ise öğretmenlerde iş dışı zamanlarda işle ilgili düşüncelerden kopmayı ifade eden psikolojik ayrışma ve işsel ruminasyonla ilgili yapmış oldukları sistematik derleme çalışmasında öğretmenlerin iş-yaşam dengesi üzerinde önemli etkiye sahip bu kavramların nasıl daha iyi oluşlarını destekleyebilecek çalışmalara öncülük edeceğine dair inceleme mevcuttur.

3. MATERİYAL VE METOT

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma evreni ve çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin çözümleme ve yorumlanmasında kullanılan istatistiksel teknikler hakkında bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden yordayıcı (predictive) ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmada tek bir yordayıcı değişken varsa tek faktörlü yordayıcı korelasyonel desen; iki ya da daha çok yordayıcı varsa çok faktörlü yordayıcı desen söz konusudur. Doğrudan veya dolaylı ilişkileri test etmek için yapılan çalışmalar çok yönlü karmaşık yordayıcı korelasyonel desen olarak adlandırılır (Büyüköztürk vd., 2014; Fraenkel vd., 2012). Bu araştırma ile öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, öz şefkatleri ve işsel ruminasyon düzeylerine etkisi incelenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma evrenini 2023-2024 eğitim öğretim yılında MEB'e bağlı resmi kurumlarda görev yapan öğretmenler (n=401) oluşturmaktadır. Bağlamda araştırmanın örnekleminde, Zonguldak Milli Eğitim Müdürlüğü'nden alınan araştırma izni sonrası çeşitli kademelerde görev yapan gönüllü katılımcılardan kartopu örnekleme yöntemiyle veri toplama gerçekleştirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada ölçme aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Mesleki Doyum Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu ve İşsel Ruminasyon ölçekleri kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda yaş, cinsiyet, çalışılan okul kademesi, hizmet süresi, yönetici veya öğretmenlik durumu, branş ve mesleği seçme şekillerine yönelik bazı demografik bilgilere ilişkin sorular yer almaktadır.

3.3.2. Mesleki Doyum Ölçeği (MDÖ)

Kuzgun, Sevim ve Hamamcı (1999) tarafından geliştirilen Mesleki Doyum Ölçeği 20 maddeden oluşan 5’li Likert tipi bir ölçektir. “Hiçbir zaman” (1), “Nadiren” (2), “Ara sıra” (3), “Sık sık” (4), “Her zaman” (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Olumsuz ve tersten puanlanan maddeler (4, 9, 10, 11, 14, 19) dönüştürüldükten sonra alınan puanlar yüksek olduğunda bireyin mesleki doyumunun yani işin özünden aldığı doyumun yüksek olduğu varsayılır. Ölçek iki faktörlü bir yapıya sahip olup ilk faktör “Niteliklere Uygunluk” ikinci faktör “Gelişme İsteği” adlarına sahiptir. İki faktörün birlikte açıkladıkları toplam varyans %48.6’sıdır. Birinci faktör ikinci faktörün toplam %36.4’ünü açıkladığı için ölçeğin tek boyutlu olarak da kullanılabileceği düşünülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Faktör analiziyle belirlenen ve isimlendirilen iki faktör için $F1 = .91$ $F2 = .75$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tüm maddelerinin madde toplam korelasyonları .30’un üzerindedir. Bu araştırmada MDÖ Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve ark. (2008), tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin madde faktör yükleri .63 ile .79 arasında değişmektedir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri .49 ile .66 arasındadır. 5’li Likert tipi bir ölçektir. “Hiç uygun değil” (1), “Uygun değil” (2), “Biraz uygun” (3), “Uygun” (4), “Tamamen uygun” (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler (2, 4, 6) çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Bu araştırmada KPSÖ Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. İşsel Ruminasyon Ölçeği (İRÖ)

Ölçek Cropley vd., (2012) tarafından geliştirilmiş Sulak Akyüz ve Sulak (2019) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. 5'li Likert tipi bir ölçek olup 15 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Sadece madde 6 ters kodlanmaktadır. “Çok nadir/ asla” (1), “Nadiren” (2), “Ara sıra” (3), “Sıklıkla” (4), “Çok sık/Her zaman” (5) şeklinde cevaplama anahtarına sahiptir. Bu alt boyutlar duygusal (1, 5, 7, 9, 15), problem çözme (2, 4, 8, 11, 13) ve kopma (3, 6, 10, 12, 14) olarak adlandırılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek ve düşük puan hesaplaması ve kesim noktası bulunmaması nedeniyle her alt boyut ayrı ele alınıp hesaplanmıştır. Alt boyutlara ait İRÖ Cronbach alfa güvenirlik katsayısı sırasıyla .79, .73 ve .79 olup bu araştırmada .85, .74, .77 olarak hesaplanmıştır.

3.3.5. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Ölçek Neff (2003) tarafından geliştirilmiş ardından Raes, Pommier, Neff ve Van Gucht (2011) tarafından kısa bir form haline dönüştürülmüştür. Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından yapılmıştır. ÖŞÖ-KF 5'li Likert tipi bir ölçek olup “Hiçbir zaman” (1), “Nadiren” (2), “Bazen” (3), “Sık sık” (4) ve “Daima” (5) olarak derecelendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği AFA sonucuna göre varyansın %45'ini açıklayan faktör yükleri .48 ile .74 arasında değişmektedir. DFA'ya göre ölçeğin faktör yapısı doğrulanmıştır. Ölçekten yüksek puan alınması yüksek öz şefkat seviyesine işaret etmektedir. Tersten kodlanan maddeler (1, 4, 8, 9, 10, 11) dönüştürüldükten sonra bu araştırmada ÖŞÖ-KF Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplama Süreci

Bu araştırma 2023-2024 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin farklı illerinde MEB'e bağlı resmi okul ve kurumlarda çalışmakta olan öğretmenler ile gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple araştırmanın yapılabilmesi için Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nden “Etik Kurul Belgesi” başvurusu yapılmıştır. Etik Kurul Belgesi Bartın Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır. Etik Kurul Belgesi Ek-10 olarak sunulmuştur. Sonrasında bilimsel araştırma için MEB araştırma izni almak için ayse.meb.gov.tr adresinden araştırma izni başvurusu yapılarak Zonguldak İl Milli Eğitim

Müdürlüğü tarafından bilimsel araştırma izni verilmiştir. Araştırma izni Ek-9 olarak sunulmuştur. Gerekli izinler alındıktan sonra ölçek uygulaması çevrim içi olarak Google Formlar aracılığıyla hazırlanan araştırma linkleri öğretmenlere iletilmiştir. İlk sayfada bulunan “Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı beyan ediyorum.” butonuna tıklayarak araştırmaya erişim sağlamışlardır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışma verileri IBM SPSS Statistics 22 programına aktarılarak analizleri tamamlanmıştır. Veriler değerlendirilirken kategorik değişkenler için frekans dağılımları, sayısal değişkenler içinse tanımlayıcı istatistikler (ort $\pm$ ss) verilmiştir. Araştırmada ölçme aracı olarak kullanılan MDÖ, KPSÖ, ÖŞÖ-KF ve İşsel Ruminasyon Ölçeği ve alt boyutlarına güvenirlik analizleri uygulanmış; ölçek ve alt boyutlarının güvenilir çıkması sonucu çalışmaya başlanmıştır. Araştırmaya dahil edilen öğretmenlerin ölçek ve alt boyut toplamı ilgili maddelerin toplamı alınarak elde edilmiştir. Uygulanacak analizler öncesi tüm puanlara normallik testi uygulanmış ve sonucunda tüm ölçek puanlarının normal dağılım göstermesi üzerine parametrik testler kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013; George ve Mallery, 2010; Schumacker ve Lomax, 2004). Yapılan analiz sonrasında varyansların homojen olduğu saptanmıştır. Sayısal iki değişken arası ilişkilerin derecesinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplandıktan sonra katılımcıların mesleki doyum, psikolojik sağlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre değişip değişmediğini belirlemek için “Bağımsız t testi” kullanılmıştır. Öğretmenlerin mesleki doyum düzeylerinin demografik değişkenlere (yaş, mesleki kıdem, çalışılan kademe) göre nasıl farklılık gösterdiğini, anlamlı fark olan grupların hangisi olduğunu belirlemek için Tek Yönlü ANOVA analizi sonrası post-hoc testlerle gruplar arası farklılık karşılaştırılmıştır. Birden fazla bağımsız değişkenin (psikolojik sağlık, öz şefkat, işsel ruminasyon) bağımlı değişken (mesleki doyum) üzerindeki etkisini aynı anda test etmek için “Çoklu Regresyon Analizi” yapılmıştır.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde öğretmenlerin tanıtıcı özelliklerine ve mesleki doyumlarıyla ilgili psikolojik sağlamlık, işsel ruminasyon ve öz şefkat düzeylerine ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Mesleki Doyum, Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyonun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Araştırma kapsamında öğretmenlerin mesleki doyum düzeylerini değerlendirmek için MDÖ, psikolojik sağlamlık düzeylerini değerlendirmek adına KPSÖ, öz şefkat düzeylerini değerlendirmek için ÖŞÖ-KF ve işsel ruminasyon durumlarını değerlendirmek için İRÖ kullanılmıştır. Araştırma grubuyla ilgili bilgiler Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistiksel Bilgiler

Değişken	Faktör	Sıklık	%
Cinsiyet	Kadın	232	57.9
	Erkek	169	42.1
Yaş	20-29	47	11.7
	30-39	137	34.2
	40-49	129	32.2
	50-59	81	20.2
	60+	6	1.5
Çalışılan Okul Kademesi	Anaokulu	11	2.7
	İlkokul	83	20.7
	Ortaokul	132	32.9
	Lise	135	33.7
	RAM	15	3.7
	BİLSEM	8	2
	MESEM	9	2.2
	Özel Eğitim Okulları	8	2
Tablo 4.1: (devam ediyor)			

Mesleki Kıdem	0-5	50	12.5
	6-10	91	22.7
	11-15	53	13.2
	16-20	73	18.2
	21-25	46	11.5
	26-30	49	12.2
	30+	39	9.7
Yöneticilik Durumu	Yönetici (Müdür, Müdür yardımcısı, Müdür yetkili öğretmen)	56	14
	Öğretmen	343	86
Branş	Sınıf Öğretmenliği	50	12.5
	Okul Öncesi	14	3.5
	Özel Eğitim	30	7.5
	Beden Eğitimi ve Spor	10	2.5
	Resim	7	1.7
	Teknoloji ve Tasarım	5	1.2
	Tarih, Coğrafya, Sosyal Bilimler	25	6.2
	Matematik (İlköğretim, Lise)	27	6.7
	Fen Bilimleri (Fizik, Kimya, Biyoloji)	27	6.7
	Yabancı Dil (İngilizce, Almanca, Fransızca)	26	6.5

Tablo 4.1: (devam ediyor)

	Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, İHL Meslek Dersleri, Arapça Öğrt.	61	15.2
	Felsefe-Sosyoloji Grubu	6	1.5
	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	49	12.2
	Türkçe, Türk Dili ve Edebiyatı	28	7.0
	Bilişim Teknolojileri	9	2.2
	Müzik	5	1.2
	Meslek Lisesi Alanları	22	5.5
Mesleği Seçme Şekli	İsteyerek	359	89.5
	İstemeyerek	42	10.5
	Toplam	401	100

Tablo 4.1. incelendiğinde katılımcıların %57.9'u (n= 232) kadın, %42.1'i (n= 169) erkek öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırma grubunun %11.7'si (n= 47) 20-29 yaş, %34.2'si (n= 137) 30-39 yaş, %32.2'si (n= 129) 40-49 yaş, %20.2'si (n= 81) 50-59 yaş, %1.5 (n= 6) 60 ve üstü yaş aralığında olan öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırma grubunun %2.7'si (n= 11) anaokulu, %20.7'si (n= 83) ilkokul, %32.9'u (n= 132) ortaokul, %33.7'si (n= 135) lise, %3.7'si (n= 15) RAM, %2'si (n= 8) BİLSEM, %2.2'si (n= 9) MESEM, %2'si (n= 8) özel eğitim okullarında çalışmaktadır. Katılımcıların %12.5'i (n= 50) 0-5 yıl, %22.7'si (n= 91) 6-10 yıl, %13.2'si (n= 52) 11-15 yıl, %18.2'si (n= 74) 16-20 yıl, %11.5'i (n= 46) 21-25 yıl, %12.2'si (n= 49) 26-30 yıl ve %9.7'si (n= 39) 30 yıl ve üzerinde mesleki kıdeme sahiptir. Araştırma grubunda yer alan öğretmenlerin %86'sı (n= 343) öğretmen, %14'ü (n= 56) okul yöneticisi olarak görev yapmaktadır. Katılımcıların %12.5'i (n= 50) sınıf öğretmeni, %3.5'i (n= 14) okul öncesi öğretmeni, %7.7'si (n= 31) özel eğitim öğretmeni, %2.5'i (n= 10) beden eğitimi ve spor öğretmeni, %1.7'si (n= 7) resim öğretmeni, %1.2'si (n= 5) teknoloji ve

tasarım öğretmeni, %6.2'si (n= 25) tarih, coğrafya ve sosyal bilgiler öğretmeni, %6.7'si (n= 27) ilköğretim ve lise matematik öğretmeni, %6.7'si (n= 27) fizik, kimya, biyoloji ve fen bilimleri öğretmeni, %6.5'i (n= 26) yabancı dil öğretmeni, %15.2'si (n= 61) din kültürü ve ahlak bilgisi, İHL meslek dersi öğretmeni, %1.5'i (n= 6) felsefe grubu öğretmeni, %12.2'si (n= 49) PDR, %7'si (n=28) Türkçe ve Türk dili ve edebiyatı öğretmeni, %2.2'si (n= 9) bilişim öğretmeni, %1.2'si (n= 5) müzik öğretmeni ve %5.5'i (n= 22) meslek lisesi alan öğretmenlerinden oluşmaktadır. Araştırma grubunun %89.3'ü (n= 358) mesleğini isteyerek seçmişken, %10.5'i (n= 42) istemeyerek öğretmen olduğunu ifade eden öğretmenlerden oluşmaktadır.

4.1.1. Mesleki Doyum, Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyonun Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat, işsel ruminasyon ölçeği puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2: MDÖ, KPSÖ, ÖŞÖ-KF, İRÖ puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	t testi		
					t	sd	p
Mesleki Doyum	Kadın	232	77.04	12.70	1.930	399	.054
	Erkek	169	74.33	14.71			
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	232	20.68	4.94	-1.741	399	.082
	Erkek	169	21.54	4.78			
Öz Şefkat	Kadın	232	37.09	7.44	-1.194	399	.233
	Erkek	169	37.95	6.78			
Duygusal	Kadın	232	14.25	4.78	-.304	399	.761
	Erkek	169	14.39	4.62			
Problem Çözme	Kadın	232	17.68	3.56	-.781	399	.435
	Erkek	169	17.96	3.58			
Kopma	Kadın	232	14.47	4.31	.089	399	.929
	Erkek	169	14.43	4.08			

Tablo 4.2. incelendiğinde öğretmenlerin mesleki doyuma yönelik algıları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t[399]=1.930, p>.05$). Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri de cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t[399]=-1.741, p>.05$). Öğretmenlerin öz şefkat düzeyleri arasında da cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t[399]=-1.194, p>.05$). İşsel ruminasyon düzeyleri de cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($t[399]=-0.304, -0.781, 0.089, p>.05$).

4.1.2. Mesleki Doyum, Psikolojik Sağlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyonun Yaşa Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin yaşlarına göre anlamlı fark gösterip göstermediğinin incelenmesine dair tek yönlü varyans (ANOVA) analizine ait bulgular Tablo 4.3.'te verilmiştir.

Tablo 4.3: MDÖ, KPSÖ, ÖŞÖ-KF, İRÖ yaşa göre One Way ANOVA sonuçları

	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansı				F	p	Anlamlılık	
					n	KT	sd	KO				
					Kaynağı							
Mesleki Doyum	20-29	47	76.34	11.0	G. Arası	1624.300	4	406.0	2.	.0		
	(1)		0	34				75				
	30-39	137	73.62	13.7	G. İçi	72707.30	39	183.6				
	(2)		3	22				04				
	40-49	129	76.61	14.6	Toplam	74331.60	40					
	(3)		2	63								
	50-59	81	77.62	12.8				2				7
	(4)		9	69								
	60+	6	85.83	10.3								
	(5)		3	61								

Tablo 4.3: (devam ediyor)

Psikolojik Sağlamlık	20-29 (1)	47	20.808	4.679	G. Arası	60.091	4	15.023		
	30-39 (2)	137	20.652	5.252	G. İçi	9474.189	396	23.925		
	40-49 (3)	129	21.279	4.962	Toplam	9534.279	400		.628	.643
	50-59 (4)	81	21.321	4.274						
	60+ (5)	6	23.000	3.84						
Öz Şefkat	20-29 (1)	47	37.000	6.820	G. Arası	284.632	4	71.158		
	30-39 (2)	137	36.601	7.894	G. İçi	20318.670	396	51.310		
	40-49 (3)	129	37.961	6.726	Toplam	20603.302	400		1.387	.238
	50-59 (4)	81	38.024	6.730						
	60+ (5)	6	41.833	7.176						
İşsel Ruminasyon	20-29 (1)	47	46.446	4.221	G. Arası	112.536	4			
	30-39 (2)	137	46.369	4.522	G. İçi	9048.452	396			
	40-49 (3)	129	47.038	4.667	Toplam	9160.988	400		1.231	.297

Tablo 4.3: (devam ediyor)

50-59	81	46.432	5.56
(4)			7
60+	6	43.000	5.62
(5)			1

Tablo 4.3. incelendiğinde öğretmenlerin mesleki doyum (F= 2.212), psikolojik sağlamlık (F= .628), öz şefkat (F= 1.387) ve işsel ruminasyon (F= 1. 23) düzeyleri yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (p>.05).

4.1.3. Mesleki Doyum, Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyonun Çalışılan Okul Kademesine Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin çalışılan okul kademesine göre farklılaşıp farklılaşmadığı amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.4: Mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat, işsel ruminasyonun kademeye göre One Way ANOVA sonuçları

	Kademe	N	$\bar{X}$	Varyans					F	p	Anlamlı lık
				Ss	ın	KT	sd	KO			
Mesleki Doyum	Anaokulu (1)	11	76.0 90	7.		250					
				98	G. Arası	9.19	7	358.45			
				0		1		6			
				12		718					
	İlkokul (2)	83	75.9 75	.8	G. İçi	22.4	393	182.75			
				23		10		4	1.96		
				13		743			1	.059	
				.6	Toplam	31.6	400				
	Ortaokul (3)	13	75.3 864	06		01					
				12							
				13							
				.3							
	Lise (4)	5	63	69							

Tablo 4.4: (devam ediyor)

Psikolojik Sağlamlık	RAM		23						
	(5)	15	64.5	.0					
			33	08					
	BİLSEM		19						
	(6)	8	76.3	.4					
			75	27					
	MESEM		16						
	(7)	9	78.7	.4					
			77	90					
	Özel Eğt.		10						
	Okulu	8	72.6	.1					
	(8)		25	26					
	Anaokulu		5.						
	(1)	11	19.9	18	G. Arası	147.			
			09	5		602	7	21.086	
	İlkokul		5.			938			
	(2)	83	20.9	50	G. İçi	6.67	393	23.885	
			15	6		7			
	Ortaokul		4.			953			
	(3)	13	21.1	65	Toplam	4.27	400	.883	.520
		2	28	0		9			
	Lise		4.						
	(4)	13	21.4	55					
		5	07	5					
	RAM		5.						
	(5)	15	18.8	82					
			66	9					

Tablo 4.4: (devam ediyor)

Öz Şefkat	BİLSEM (6)	8	22.0 00	5. 04 2					
	MESEM (7)	9	21.4 44	3. 28 2					
	Özel Eğt. Okulu (8)	8	19.0 00	6. 30 1					
	Anaokulu (1)	11	35.8 18	4. 79 2	G. Arası	444. 248	7	63.464	
	İlkokul (2)	83	37.3 97	7. 44 8	G. İçi	201 59.0 54	393	51.295	
	Ortaokul (3)	13 2	37.8 93	7. 17 4	Toplam	206 03.3 02	400		
	Lise (4)	13 5	37.7 40	6. 96 7					
	RAM (5)	15	33.3 33	9. 29 4					
	BİLSEM (6)	8	39.5 00	5. 20 9					
	MESEM (7)	9	37.1 11	2. 89 1					
								1.23 7	.281

Tablo 4.4: (devam ediyor)

İşsel Ruminasyon	Özel Eğt. Okulu (8)	8	34.1 25	9. 74 5									
	Anaokulu (1)	11	45.4 54	4. 61 2	G. Arası	196. 881	7	28.126					
	İlkokul (2)	83	47.2 89	4. 67 8	G. İçi	896 4.10 6	393	22.809					
	Ortaokul (3)	13 2	46.3 93	4. 78 6	Toplam	916 0.98 8	400						
	Lise (4)	13 5	46.4 29	5. 07 9						1.23 3	.283		
	RAM (5)	15	44.3 33	3. 03 9									
	BİLSEM (6)	8	48.0 00	2. 92 7									
	MESEM (7)	9	45.8 88	4. 22 6									
	Özel Eğt. Okulu (8)	8	48.7 50	4. 86 2									
	Anaokulu (1)	11	16.5 45	4. 13 1	G. Arası	232. 820	7	33.260	2.69 0	.010	5- 2,3,4,6,8		
İRO- Problem	Tablo 4.4: (devam ediyor)												

İlkokul (2)	83	18.3 61	3. 09 4	G. İçi	485 8.41 2	393	12.362
Ortaokul (3)	13 2	17.8 78	3. 30 1	Toplam	509 1.23 2	400	
Lise (4)	13 5	17.8 07	3. 79 4				
RAM (5)	15	14.4 00	4. 18 8				
BİLSEM (6)	8	18.6 25	2. 61 5				
MESEM (7)	9	17.0 00	4. 60 9				
Özel Eğt. Okulu (8)	8	18.5 00	3. 42 2				

Tablo 4.4. incelendiğinde öğretmenlerin mesleki doyum düzeylerinde çalışılan okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($F= 1.961$, $p> .05$). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile çalışılan kademe arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($F= .883$, $p> .05$). Öğretmenlerin öz şefkat düzeyleri ile çalışılan kademe arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F= 1.237$, $p> .05$). Öğretmenlerin işsel ruminasyon düzeyleri ile çalışılan kademe arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($F= 1.233$, $p>.05$). Ancak bu ölçeğin alt boyutu olan “Problem Çözme” boyutuna göre çalışılan kademeye göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ($F= 2.690$, $p< .05$). Öğretmenlerin problem çözme düzeylerinin hangi okul kademesi arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonuçlarına göre RAM’da görev yapan öğretmenlerin ($X= 14.40$); ilkokul ($X= 18.36$),

ortaokul (X= 17.87), lise (X= 17.80), BİLSEM (X= 18.62) ve Özel Eğitim Okulları (X= 18.50)'na göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.1.4. Mesleki Doyum, Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyonun Mesleki Kıdeme Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin mesleki kıdemlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair tek yönlü varyans (ANOVA) analizi bulguları Tablo 4.5.'te verilmiştir.

Tablo 4.5. Mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonun kıdeme göre One Way ANOVA sonuçları

	Kıdem	N	$\bar{X}$	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Mesleki Doyum	0-5 (1)	50	75.84 0	11. 44 1	G. Arası	2006 .282	6	334.38 0			
	6-10 (2)	91	74.49 4	14. 16 4	G. İçi	7232 5.31 9	394	183.56 7			
	11-15 (3)	53	76.50 9	14. 11 1	Toplam	7433 1.60 1	400		1.82 2	.09 4	
	16-20 (4)	73	73.10 9	15. 56 6							
	21-25 (5)	46	77.69 5	11. 21 4							
	26-30 (6)	49	76.14 2	13. 28 0							

Tablo 4.5: (devam ediyor)

	30+	39	81.17	12.					
	(7)		9	48					
				7					
Psikolojik Sağlamlık	0-5	50	20.16	5.3	G. Arası	123.	4	20.521	
	(1)		0	35		128			
	6-10	91	21.14	4.9	G. İçi	9411	394	23.886	
	(2)		2	13		.151			
	11-15	53	20.62	5.0	Toplam	9534	400	.859	.52
	(3)		2	99		.279			5
	16-20	73	20.78	5.2					
	(4)		0	57					
	21-25	46	21.67	3.8					
	(5)		3	87					
Öz Şefkat	26-30	49	21.10	4.9					
	(6)		2	00					
	30+	39	22.17	4.1					
	(7)		9	91					
	0-5	50	35.76	7.5	G. Arası	545.	6	90.864	
	(1)		0	14		186			
	6-10	91	37.61	7.4	G. İçi	2005	394	50.909	
	(2)		5	85		8.15			
	11-15	53	37.83	7.8	Toplam	2060	400	1.78	.10
	(3)		0	31		3.30		5	1
	16-20	73	36.38	6.8		2			
	(4)		3	67					
	21-25	46	37.97	5.0					
	(5)		8	17					

Tablo 4.5: (devam ediyor)

İşsel Ruminasyon	26-30		37.36	7.6					
	(6)	49	7	74					
	30+		40.20	6.6					
	(7)	39	5	93					
	0-5		49.96	3.9	G. Arası	141.			
	(1)	50	0	58		298	6	23.550	
	6-10		45.72	4.7	G. İçi	9019			
	(2)	91	5	77		.690	394	22.893	
	11-15		47.37	4.1	Toplam	9160			
	(3)	53	7	93		.988	400		
	16-20		47.13	4.4				1.02	.40
	(4)	73	7	76				9	6
	21-25		46.52	4.3					
	(5)	46	1	55					

26-30		46.28	6.0						
(6)	49	5	41						
30+		46.15	5.7						
(7)	39	3	01						

Tablo 4.5. incelendiğinde öğretmenlerin mesleki doyum ($F= 1.822$), psikolojik sağlamlık ($F= .859$), öz şefkat ($F= 1.785$) ve işsel ruminasyon ($F= 1.029$) düzeyleri mesleki kıdemlerine göre anlamlı bir fark göstermemektedir ($p> .05$).

4.1.5. Mesleki Doyum, Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyonun Yöneticilik Durumuna Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin yöneticilik (müdür, müdür yardımcısı, müdür yetkili öğretmen) görevlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.6: Mesleki doyum, psikolojik sağamlık, öz Őekfat ve işsel ruminasyonun yöneticilik durumuna göre t testi sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	t testi		
					t	sd	p
Mesleki Doyum	İdareci	56	76.910	12.118	.620	398	.536
	Öğretmen	344	75.691	13.872			
Psikolojik Sağamlık	İdareci	56	21.500	4.031	.776	398	.438
	Öğretmen	344	20.953	5.007			
Öz Őekfat	İdareci	56	38.125	5.862	.763	398	.446
	Öğretmen	344	37.334	7.379			
İŞsel Ruminasyon	İdareci	56	47.000	4.604	.762	398	.446
	Öğretmen	344	46.473	4.820			

Tablo 4.6. incelendiğinde öğretmenlerin mesleki doyum ($t[398]=.620$), psikolojik sağamlık ($t[398]=.776$), öz Őekfat ($t[398]=.763$) ve işsel ruminasyon ($t[398]=.762$) düzeyleri yöneticilik durumlarına göre anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>.05$).

4.1.6. Mesleki Doyum, Psikolojik Sağamlık, Öz Őekfat ve İŞsel Ruminasyonun Branşlara Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağamlık, öz Őekfat ve işsel ruminasyon düzeylerinin branŐlarına göre fark gösterip göstermediği amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) sonuçları Tablo 4.7.' de verilmiştir.

Tablo 4.7: Mesleki doyum, psikolojik sağamlık, öz Őekfat ve işsel ruminasyonun branşa göre ANOVA sonuçları

Branş	N	$\bar{X}$	Ss	Varyans			KO	F	p	Anlamlılık
				ın	KT	sd				
				Kaynağı						

Tablo 4.7: (devam ediyor)

Mesleki Doyum	Sınıf		12.					
	Öğrt.	50	77.0	38	G. Arası	1581	16	98.842
	(1)		60	7		.479		
	Okul					7275		
	Öncesi	14	74.7	7.7	G. İçi	0.12	384	189.45
	(2)		14	40		2		3
	Özel			12.		7433		
	Eğitim	30	74.9	71	Toplam	1.60	400	
	(3)		66	8		1		
	Beden			12.				
	Eğt. Ve	10	79.2	66				
	Spor		00	4				
	(4)							
	Resim	7	80.5	9.0				
	(5)		71	34				
	Teknol							
	oji			12.				.93
	Tasarı	5	80.2	69				.522
	m		00	6				6
	(6)							
	Tarih,							
	Coğ.,			14.				
	Sosyal	25	78.4	37				
	Bil.		40	0				
	(7)							
	Matem			12.				
	atik	27	72.7	64				
	(8)		77	1				
	Fen			13.				
	Bilimle	27	74.4	60				
	ri		81	5				
	(9)							

Tablo 4.7: (devam ediyor)

Psikolojik	Yabancı Dil (10)	26	73.423	16.285	G. Arası	322.671	16	20.167	.841	.639
	DKAB, İHL Meslek (11)	61	77.032	14.166						
	Felsefe Grubu (12)	6	74.000	7.483						
	PDR (13)	49	74.224	17.005						
	Türkçe, Edb.(14)	28	77.071	13.179						
	Bilişim (15)	9	72.222	14.184						
	Müzik (16)	5	77.200	14.956						
	MTAL Alan (17)	22	77.681	12.407						
	Sınıf Öğrt. (1)	50	21.440	5.447						
	Tablo 4.7: (devam ediyor)									

Okul							
Öncesi	14	19.7	5.0	G. İçi	9211	384	23.989
(2)		14	60		.609		
Özel							
Eğitim	30	20.8	6.2	Toplam	9534	400	
(3)		00	60		.279		
Beden							
Eğt. Ve	10	21.6	3.5				
Spor		00	65				
(4)							
Resim	7	19.1	4.3				
(5)		42	36				
Teknol							
oji							
Tasarı	5	22.6	7.4				
m		00	69				
(6)							
Tarih,							
Coğ.,							
Sosyal	25	21.3	3.4				
Bil.		20	24				
(7)							
Matem							
atik	27	20.8	4.0				
(8)		14	57				
Fen							
Bilimle	27	22.3	4.5				
ri		70	50				
(9)							
Yabanc							
ı Dil	26	21.2	5.6				
(10)		69	25				

Tablo 4.7: (devam ediyor)

Beden			
Eğt. Ve	10	39.5	7.1
Spor		00	06
(4)			
Resim	7	37.5	4.5
(5)		71	03
Teknol			
oji			10.
Tasarı	5	40.8	70
m		00	9
(6)			
Tarih,			
Coğ.,			
Sosyal	25	37.2	5.6
Bil.		00	86
(7)			
Matem			
atik	27	37.0	6.4
(8)		37	29
Fen			
Bilimle	27	40.1	6.4
ri		11	41
(9)			
Yabanc			
ı Dil	26	36.3	7.5
(10)		84	36
DKAB,			
İHL			
Meslek	61	36.7	7.7
(11)		04	53

Tablo 4.7: (devam ediyor)

İşsel	Felsefe								
	Grubu	6	35.0	6.9					
	(12)		00	57					
	PDR	49	38.2	7.7					
	(13)		04	70					
	Türkçe,		37.0	7.0					
	Edb.	28	35	52					
	(14)								
	Bilişim	9	29.7	8.7					
	(15)		77	43					
	Müzik	5	34.6	10.					
	(16)		00	78					
				4					
	MTAL		38.9	5.7					
	Alan	22	54	85					
	(17)								
	Sınıf								
	Öğrt.	50	48.2	4.9	G. Arası	469.	16	29.317	
	(1)		60	68		070			
	Okul								
	Öncesi	14	46.0	4.4	G. İçi	8691	384	22.635	
	(2)		71	80		.918			
	Özel								
	Eğitim	30	46.4	3.2	Toplam	9160	400	1.29	.19
	(3)		00	65		.988		5	7
	Beden								
	Eğt. Ve	10	46.8	5.0					
	Spor		00	72					
	(4)								

Tablo 4.7: (devam ediyor)

Resim	7	49.0	3.3
(5)		00	16
Teknol			
oji		48.4	4.0
Tasarı	5	00	37
m			
(6)			
Tarih,			
Coğ.,		45.7	5.6
Sosyal	25	20	82
Bil.			
(7)			
Matem		45.5	5.7
atik	27	92	46
(8)			
Fen			
Bilimle	27	45.7	5.0
ri		77	25
(9)			
Yabanc		46.8	4.4
ı Dil	26	07	63
(10)			
DKAB,			
İHL		46.7	4.8
Meslek	61	54	80
(11)			
Felsefe		49.3	3.1
Grubu	6	33	41
(12)			
PDR		45.2	4.0
(13)	49	04	10

Tablo 4.7: (devam ediyor)

Tarih,			
Coğ.,		18.0	3.9
Sosyal	25	40	31
Bil.			
(7)			
Matem		17.2	3.8
atik	27	22	36
(8)			
Fen			
Bilimle		17.2	3.4
ri	27	59	26
(9)			
Yabanc		18.1	3.0
ı Dil	26	15	24
(10)			
DKAB,			
İHL		18.7	3.6
Meslek	61	21	65
(11)			
Felsefe		20.3	2.3
Grubu	6	33	38
(12)			
PDR		15.1	3.7
(13)	49	42	69
Türkçe,		18.8	3.7
Edb.	28	92	15
(14)			
Bilişim		17.8	3.0
(15)	9	88	18

Tablo 4.7: (devam ediyor)

Matem			
atik	27	14.6	3.5
(8)		29	53
Fen			
Bilimle	27	15.6	4.7
ri		29	88
(9)			
Yabanc			
ı Dil	26	13.0	3.7
(10)		76	51
DKAB,			
İHL	61	13.1	3.6
Meslek		14	83
(11)			
Felsefe			
Grubu	6	13.3	4.5
(12)		33	89
PDR	49	17.2	4.4
(13)		85	30
Türkçe,			
Edb.	28	14.1	4.0
(14)		78	18
Bilişim	9	13.3	4.7
(15)		33	95
Müzik	5	12.8	2.7
(16)		00	74
MTAL			
Alan	22	14.8	3.3
(17)		63	98

Tablo 4.7. incelendiğinde öğretmenlerin mesleki doyum (F= .522), psikolojik sağlamlık

($F = .841$), öz şefkat ($F = 1.496$) ve işsel ruminasyon düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p > .05$). Bunun yanı sıra işsel ruminasyonun alt boyutları olan “Problem Çözme” ve “Kopma” boyutunda branşlar arası anlamlı farklar bulunmaktadır ($p < .05$). Problem çözme alt boyutunda sınıf, okul öncesi, felsefe grubu, PDR ve MTAL alan öğretmenleri ile Kopma alt boyutunun Fen Bilimleri ile PDR branş öğretmenleri arasında diğer branşlara göre anlamlı düzeyde fark olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

4.1.7. Mesleki Doyum, Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyonun Mesleği Seçme Şekline Göre Farklılaşma Durumlarının İncelenmesi

Öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin mesleği isteyerek veya istemeyerek seçmelerine göre farklılaşp farklılaşmadığına dair bağımsız gruplar t testi sonuçları Tablo 4.8.’de verilmiştir.

Tablo 4.8: Mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyonun mesleği seçme şekline göre t testi sonuçları

Değişken	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	t testi		
					t	sd	p
Mesleki Doyum	İsteyerek	359	77.685	12.116	6.615	46.504	.001
	İstemeden	42	60.595	16.222			
Psikolojik Sağlamlık	İsteyerek	359	21.239	4.809	2.378	399	.018
	İstemeden	42	19.357	5.225			
Öz Şefkat	İsteyerek	359	37.760	7.065	2.538	399	.012
	İstemeden	42	34.809	7.661			
İşsel Ruminasyon	İsteyerek	359	46.585	4.731	.353	399	.725
	İstemeden	42	46.309	5.284			

Tablo 4.8. incelendiğinde öğretmenlerin mesleki doyum ($t[46.50] = 6.615$), psikolojik sağlamlık ($t[399] = 2.378$) ve öz şefkat ($t[399] = 2.538$) düzeyleri mesleği seçme şekline göre anlamlı bir fark göstermektedir ($p < .05$). Mesleğini isteyerek seçen öğretmenlerin ($X = 77.68$) mesleki doyum düzeyleri istemeyerek öğretmen olan ($X = 60.59$) gruba göre daha yüksektir. Mesleğini isteyerek seçen öğretmenlerin ($X = 21.23$) psikolojik sağlamlık düzeyleri istemeden seçen öğretmenlere ($X = 19.35$) göre daha yüksektir. Son olarak mesleğini

isteyerek seçen öğretmenlerin ($X = 37.76$) öz şefkat düzeyleri istemeyerek mesleğini yapan öğretmenlere ($X = 34.80$) göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

4.2. Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyonun Mesleki Doyum Üzerinde Etkisinin İncelenmesi

Bu bölümde araştırmaya dahil edilen değişkenlerin arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığını görmek için ilişkiler matrisi incelendikten sonra öğretmenlerin mesleki doyumlarını yordayan değişkenleri saptamak için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Regresyon analizi yapılmadan önce bazı ön koşulların sağlanması gereklidir. İlk olarak değişkenler arası ikili ilişkiler incelenerek eş doğrusallığın olmamasına özen gösterilmiştir.

Bu amaç doğrultusunda bağımsız değişkenlerin açıklayamadığı varyans oranı olarak ifade edilen tolerans değeri incelenmiştir. Elde edilen varyans değerinin .20 üstü, .40 ile .61 arasında, olduğu saptanmıştır. Sonrasında bağımsız değişkenlerin VIF değerlerinin 1.64 ile 2.36 arasında olup 10 değerinden düşük olduğu için çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Field, 2013).

Öğretmenlerin mesleki doyumlarının psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon değişkenlerince yordanıp yordanmadığına dair çoklu regresyon analiz sonuçları Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9: Öğretmenlerin mesleki doyumlarının psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon değişkenlerine göre yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	n	Std. Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r	Tol.	VIF
(Sabit)	51.644	6.683		7.728	.000				
KPSÖ	.416	.145	.149	2.875	.004*	.472	.143	.512	1.954

Tablo 4.9: (devam ediyor)

ÖŞÖ-KF	.415	.101	.219	4.114	.000*	.466	.203	.486	2.057
İRÖ- Duygusal	-1.395	.171	-.482	-8.182	.000*	-.384	-.381	.395	2.529
İRÖ- Problem Çözme	1.582	.181	.414	8.723	.000*	.275	.402	.609	1.642
İRÖ-Kopma	-.570	.185	-.176	-3.089	.002*	.074	-.154	.424	2.361
Bağımlı değişken: Mesleki doyum									
R: .677	R ² : .458	F: 66.718	p< .05	Durbin-Watson: 2.011					

Tablo 4.9.'da görüldüğü gibi öğretmenlerin psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon alt boyutları mesleki doyumlarının toplam varyansının yaklaşık %45'ini açıklamaktadır. Bu değişkenlerden İRÖ- Duygusal (B= -1.395, p<.05) ve İRÖ-Kopma (B= -.570, p<.05) işsel ruminasyonun mesleki doyum üzerinde negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. İRÖ- Problem çözme alt boyutunda (B= 1.582, p<.05) öğretmenlerin mesleki doyum üzerinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlığın (B= .416, p<.05) öğretmenlerin mesleki doyumları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte öz şefkatin (B= .415, p<.05) öğretmenlerin mesleki doyumları üzerinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Tablo 4.9'da standardize edilmiş regresyon katsayısı (Beta) ve regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin p değerlerine bakıldığında psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon mesleki doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, öz şefkatleri ve işsel ruminasyon düzeyleri ile mesleki doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu bağlamda öğretmenlerin psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin mesleki doyumunu yordama gücü incelenmeye çalışılmıştır. Aynı zamanda araştırmada öğretmenlerin mesleki doyumları, psikolojik sağlamlıkları, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin cinsiyet, yaş, kademe, mesleki kıdem, bölüm ve mesleği seçme şekline göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır. Bu bölümde yer alan araştırma bulguları alanyazındaki araştırmalar doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Öğretmenlerin Mesleki Doyumlarının Yordanmasında Psikolojik Sağlamlık, Öz Şefkat ve İşsel Ruminasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması

Öğretmenlerin mesleki doyumlarının yordanmasında psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin incelendiği bu araştırmada elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik özellikleri incelendiğinde büyük çoğunluğunun 30-39 yaş (%34.2) (n= 137) ve 40-49 yaş (%32.2) (n= 129) yaş aralığında oldukları tespit edilmiştir. 60 yaş ve üstü (%1.5) (n=6) öğretmenlerin diğerlerine oranla daha az olduğu görülmüştür. Katılımcıların %57.9'u (n= 232) kadındır. Mesleki kıdem olarak 6-10 yıl arası (%22.7) (n= 91) öğretmenlerin tecrübeleri olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%86) öğretmen olarak (n= 343) görev yaptığı ve Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi branş öğretmenlerinin (%15.2) (n= 61) katılım gösterdiği görülmektedir.

Bu çalışmada öğretmenlerin mesleki doyumları ile psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında pozitif yönde, zayıf derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Özmen, 2023; Ok Taş, 2021). Bu bulgulara göre psikolojik sağlamlık ve öz şefkatin mesleki doyumunu pozitif, işsel ruminasyonun ise negatif yönde etkilediğine dair bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır (Aydın Naçar, 2023; Wu vd., 2023; Neff, 2019, Türk, 2022).

Bu çalışmada mesleki doyum puanları ile işsel ruminasyon puanları arasında negatif yönde zayıf derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Wu (2023); Özmen vd., (2023) de

alışmalarında bireylerin belirsizlik, stres ve günlük yaşamdaki ani değişiklikler gibi durumlar karşısında işsel ruminasyon düzeyleri artsa bile öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksekse ruhsal sağlıklarının daha yüksek ve kendilerine öz şefkatle yaklaşmaları sonucunda duygu düzenleme becerilerinin dolayısıyla başa çıkma yöntemlerinin daha aktif kullanıldığı söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların konuyla ilgili alanyazına önemli katkılar sağlayacağı düşünülse de bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma verileri sadece evrimii ortamda toplanmıştır. Bu tür bir veri toplama yöntemi veri toplama açısından sadece gönüllü katılımcılardan olması açısından avantaj sağlasa da internet kullanabilen gruplara ulaşım açısından sınırlılık oluşturmaktadır. Bir diğer sınırlılık olarak öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerini nasıl değerlendirildiğine dair veriler toplanmış ve değerlendirilmiştir ama daha kapsamlı olarak nitel çalışmalarla da desteklenmesi süreçle ilgili boylamsal çalışmalarla eksiklikler giderebilir.

5.2. Öğretmenlerin Mesleki Doyumlarının Yordanmasında Psikolojik Sağlamlık, z şefkat ve işsel Ruminasyon Düzeylerinin eşitli Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik değişkenler açısından incelenmesi sonucu elde edilen bulgulara göre ise; mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Katılımcıların %57.9'u (n= 232) kadındır. Ok Taş (2021)'ın yaptığı araştırmada da mesleki doyum yaş, cinsiyet, mezuniyet durumu ve meslekte çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Bir başka çalışmada ise cinsiyet değişkenine göre kadın öğretmenlerin iş doyumunu, erkek öğretmenlerin psikolojik sağlıkları daha yüksek bulunmuştur (şahin, 2013). Alanyazında bu durumu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Doğan (2020) de kendi çalışmasında erkeklerin psikolojik sağlamlığının çoğu araştırmada kadınlardan yüksek olmasını içinde yaşadığımız kültürde toplumsal cinsiyet rol ve sorumluluklarıyla açıklamaktadır. Bugay ve Erdur (2011) yapmış oldukları çalışmada kızların ruminasyon düzeylerini erkeklerden beklenildiği gibi anlamlı düzeyde yüksek bulmuşlardır ve aynı şekilde toplumsal cinsiyet ile bu durumu açıklamışlardır. Pek çok çalışmada kadın öğretmenler mesleki gelişime, sorumluluk almaya, başarı duygusuna ve

takdir edilmeye daha önem verdiği için mesleki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Öğretmenlerin mesleki doyumlarının yordanmasında psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeylerinin incelendiği bu araştırmada elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik özellikleri incelendiğinde büyük çoğunluğunun 30-39 yaş (%34.2) (n= 137) ve 40-49 yaş (%32.2) (n= 129) yaş aralığında oldukları tespit edilmiştir. 60 yaş ve üstü (%1.5) (n= 6) öğretmenlerin diğerlerine oranla daha az olduğu görülmüştür. Bu çalışmada öğretmenlerin mesleki doyumları ile psikolojik sağlamlık ve öz şefkat arasında pozitif yönde, zayıf derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu veriler ışığında, özellikle genç yaştaki kadın öğretmenlerin ileriye yönelik psikolojik iyi oluş ve sağlamlığı güçlü sağlıklı bir toplumun inşası için sorumlulukla çalışmaya devam edeceği söylenebilir. Alanyazında yaşın mesleki doyum üzerindeki etkisine ilişkin farklı sonuçlar bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik değişkenler açısından incelenmesi sonucu elde edilen bulgulara göre ise; mesleki doyum, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ve işsel ruminasyon düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Ok Taş (2021)'ın yaptığı araştırmada da mesleki doyum yaş, cinsiyet, mezuniyet durumu ve meslekte çalışma süresine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Bugay Sökmez vd. (2021) de ruminasyon ve öz şefkatle ilgili çalışmasında yaşa göre anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Durmuşoğlu (2021) beden eğitimi öğretmenleri ile yaptığı doktora çalışmasında yaş değişkenine göre 26-36 yaş arasındakilerin 46 yaş ve üstüne göre mesleki doyum puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bir başka araştırmada Bozanoğlu (2021) öğretmenlerin mesleki doyum algıları cinsiyet, branş, mezun olunan fakülte, öğrenim düzeyi, kıdem değişkenlerine göre farklılık gösterirken görev yapılan okul ve okuldaki görev süresine göre farklılaşmadığını belirlemiştir.

Çalışılan okul düzeyi incelendiğinde ortaokul (%32.9) (n= 132) ve lise (%33.7) (n= 135) kademesinde görev yapmakta olan öğretmenlerden oluştuğu görülmektedir. Öğretmenlerin mesleki doyum, psikolojik sağlamlık ve öz şefkat düzeyleri çalışılan okul türüne göre anlamlı fark göstermemekle birlikte İRÖ Problem Çözme alt boyutunda RAM'da görev

yapan öğretmenlerin puan ortalamaları diğer kademelere göre daha düşüktür. Öğrencilerin öğrenme düzeyi, sınıf içi performansları öğretmenlerin mesleki doyumlarını etkilemekte olduğu ve RAM’da eğitsel tanılama ve okuldan psikolojik destek için yönlendirmeler sebebiyle randevu ile çalışılması sebebiyle bu durumun ortaya çıktığı söylenebilir. Özel eğitim ve rehberlik bölümlerinin iş yükü düşünüldüğünde görevli personelin birden fazla rolünün olduğu göz önünde bulundurulursa, kayıtlı öğrencilerin olmaması, tatil ve izin haklarının diğer kurumlardan farklı olması sebebiyle bu durumun diğer okul türlerinden farklı çıkmasının öngörülebilir bir sonuç olduğu söylenebilir.

Mesleki kıdem olarak 6-10 yıl arası (%22.7) (n= 91) öğretmenlerin tecrübeleri olduğu görülmektedir. Bir araştırmada Bozanoğlu (2021) öğretmenlerin mesleki doyum algıları cinsiyet, branş, mezun olunan fakülte, öğrenim düzeyi, kıdem değişkenlerine göre farklılık gösterirken görev yapılan okul ve okuldaki görev süresine göre farklılaşmadığını belirlemiştir. Mesleki doyumunu çalışma süresine göre inceleyen araştırmalarda mesleki doyumun ilk yıllarda yüksek olup yıllar içerisinde düştüğüne yönelik bulgulara rastlanılmıştır. İlk yıllarda görev yerine alışma, mesleğe uyum, maddi zorluklar, yeni ilişkiler kurma gibi nedenlerle mücadeleler veren öğretmenlerin psikolojik açıdan öz yetkinlik, iyimserlik, umut gibi özellikleri (Doğan ve Eryılmaz, 2013) zamanla mesleki tecrübeleri de artacağından daha fazla baş etme yöntemlerine sahip, sosyal destek alan ve profesyonel bir öğretmen olmalarına olumlu katkı sağlayacaktır. Üçok (2022) nitel çalışmasında kıdem ve iş hayatında deneyimle ilgili iş yaşantısında yıllar geçtikçe duygu kontrolünde becerikli olmayla beraber kendilerine karşı daha kontrollü ve anlayışlı bir tutum içinde olduklarına dair bulgulara ulaşmıştır. Alıcı (2019) çalışmasında mesleki doyumun yaş gruplarına ve mesleki kıdem yılına göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi branş öğretmenlerinin (%15.2) (n= 61) katılım gösterdiği görülmektedir. Branş öğretmenlerinin mesleki doyum puanları sınıf öğretmenlerine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazına bakıldığında bu araştırmanın sonuçlarıyla paralel olmayan sonuçlar da bulunmaktadır. Branş öğretmenlerinin mesleki doyumlarının sınıf öğretmenlerinden yüksek bulunduğu çalışmalar mevcuttur (Uğur, 2015).

Katılımcıların büyük çoğunluğunun (%86) öğretmen olarak (n= 343) görev yaptığı görülmektedir. Kuyumcu ve Kaya (2020) yapmış oldukları çalışmada öğretmenlerin mesleki

tükenmişlik algılarının yöneticilere göre daha yüksek olduğunu, mesleğe yeni başlayan öğretmenlerin azim ve motivasyonunun daha yüksek olduğu, dil branşındaki öğretmenlerin fen branşına göre mesleki tükenmişlik algılarının yüksek olduğu alanyazında bu durumla ilgili farklı bakış açısına sahip örneklerin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca mesleği seçme nedenine göre çoğunluğun yeniden öğretmen olmayı seçtiğini ancak sosyal nedenlerle mesleği seçenlerin daha iyi statüde bir meslek tercih etmek istedikleri sonucuna ulaşmıştır. Hem bu çalışma hem de OECD verilerine göre öğretmenler hak ettikleri saygıyı toplumda görmediklerini, veli-öğrenci davranışları, maaşların azlığı, iş yükü fazlalığı, son yıllarda atamaların olmayışı ve giderek eğitime verilen önemin azalmasının öğretmenlerin mesleki doyumlarının azalmasında önemli etkileri bulunmaktadır. Basın da öğretmenlerin mesleklerini icra ederken uğraşmak zorunda kaldıkları yükü artırmaktadır. Mesleğinden doyum sağlayan bir öğretmenin öğrencilerine ve eğitim öğretim faaliyetlerine daha faydalı olabileceği ve katkılar sunabileceği söylenebilir.

Mesleği severek seçen öğretmenler (%89.5) (n= 359) çoğunlukta yer almaktadır. Cansız& Özgenel (2021) mesleğin özelliği, sosyal statüsü ve kişisel imajın öğretmenlerin genel iş doyumlarını yordadığı sonucuna ulaştıkları çalışmalarında mesleki imajı düşük ya da olumsuz olarak algılayan öğretmenlerin kendi yeteneklerine uygun olmayan sadece yapmak zorunda olduklarından içsel motivasyon olmadan çalışmaya devam ettiklerini öne sürmektedir. OECD verilerine göre de diğer ülkelere göre eşitsizliklerin bulunduğu eğitim sisteminde öğretmenlerin içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarını etkileyen bir sürü faktör bulunmaktadır. Meslek seçimi bireyin yaşamı boyunca aldığı kararların en önemlilerinden biridir. Sadece para kazanma değil bireylerin kendilerini gerçekleştirme süreçlerini de içerir (Eryetiş, 2016).

5.3. Öneriler

Bu çalışma mesleki doyumun yordanmasında öz şefkat, psikolojik sağlamlık ve işsel ruminasyon değişkenlerinin bir arada incelendiği ilk çalışmalardan biridir. Öğretmenlerin mesleki doyumunu yalnızca çalışma ortamı koşullarıyla değil aynı zamanda bireysel psikolojik iyi oluşla da yakından ilişkilidir. Öz şefkat ve psikolojik sağlamlık iş yerinde/ okulda karşılaşılan zorluklarla başa çıkmayı kolaylaştıran psikolojik unsurlar olarak değerlendirilirken işsel ruminasyonun işten kopamama ve stresi artırıcı bir etkisi olduğu öne sürülmektedir. Elde edilen verilerden yola çıkılarak bu bağlamda mesleki doyumunu

artırabilmek adına öz şefkat ve psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi, işsel ruminasyonun azaltılmasına yönelik stratejiler önerilebilir. Ayrıca araştırmacılar ilerleyen çalışmalarda farklı değişkenler ekleyerek daha geniş kapsamlı bir çalışma yapabilir.

Öğretmenlerin mesleki doyumlarını artırmak için maaşlar, zorunlu eğitim süresi, mesleki ilerleme konularında iyileştirmeler yapılmalı, öğretmenlik mesleğinin itibarı artmalı ve eğitim ortamlarında şiddetin önlenip şiddete karşı cezai yaptırımların daha da ağırlaştırılması gerekmektedir. Öğrencilerin ailelerine bilinçlendirme eğitimlerinin yaygınlaştırılması için veli eğitimleri yaygınlaştırılmalıdır. Ebeveynlerin bireylerin öz şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerindeki etkileri göz önüne alındığında aile yapısına ilişkin değişkenlerin (anne baba tutumları, çatışma çözme becerileri, bağlanma stilleri vb.) iş ortamı üzerindeki stres yönetim becerileri, liderlik becerileri üzerindeki etkileri incelenebilir. Bununla birlikte Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinden katılımcıların dengeli bir dağılım sağlanarak bölgesel farklılıklarının mesleki doyum üstündeki etkileri araştırılabilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin artırılması için, kendi karakter güçlerini, kişilik ve değerlerini tanımaları, sosyal duygusal öğrenmelere açık olmaları, hizmet sektöründe olumsuz yaşam deneyimlerinin etkisinden uzaklaşmaları, yakın samimi arkadaşlık ilişkileri kurarak topluluklar oluşturmaları, şimdi ve burada olmaları, öz bakım becerisi, güçlü yönlerine odaklanmaları, şefkat ve merhamet duygularını geliştirmeleri, yaşam boyu öğrenmeye açık olmaları, değişime ayak uydurup kendilerini takdir etmeleri önerilmektedir.

Norm durumu, tayinler, sağlık- doğum mazeretleri gibi çalışma durumunu etkileyen ve iş-yaşam dengesini ve motivasyonu doğrudan etkileyen konularda iyileştirmeler yapılması önem arz etmektedir. Öğretmenlerin ruh sağlığı doğrudan etkilenmekte olup mesleki performanslarına da etki etmektedir.

Mesleki ilerlemelere dair son yıllarda yapılan meslek kanunları özlük haklarını iyileştirmeli ve maaşlar arası adaletsizliğe yol açmamalıdır. Bu durum öğretmenlerin mesleklerinde motivasyon kaybına neden olabilir. Sosyodemografik bilgi formunda çalışma durumuna devlet ve özel sektör ayrıca kadrolu, sözleşmeli, ücretli, uzman, başöğretmen gibi

kategorilerin etkilerini incelemek adına daha kapsamlı bir veri seti oluşturulabilir. Öğretmenlerin mesleki kimliklerini güçlendirecek müdahale programları geliştirilebilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının artırılması için öz farkındalık, öz yeterlilik ve özgüven, duygu düzenleme, çözüm odaklı yaklaşımlar, iyimserlik ve umut, sosyal beceriler (iletişim, girişkenlik, karar verme vb.), sağlıklı yaşam gibi konularda ÖBA üzerinden merkezi veya mahalli hizmet içi eğitimler planlanabilir.

Kaygı, tükenmişlik, stres, depresyon vakalarında görülen artışın nedenlerinden biri olarak zorlu yaşam olayları sonrası dikkatin dağıldığı açıktır. Çalışma saatleri sonrasında işsel ruminasyonla aynı anda her şeye yetismeye çalışmak ruh halini ve duyguları düzenlemekte zorluklar yaşatmaktadır. Yaşam tarzını değiştirmek, her gün şükretmek ve anda kalmaya çalışmak, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmak, sevgi ve şefkat deneyimi yaşamak, değişmeyi istemek, doğada vakit geçirmek gibi olumlu duygular uyandıran deneyimler özellikle mesleğinin ilk yıllarındaki öğretmenlere ve eğitim fakültelerinde öğretmen adaylarına önleyici ve koruyucu çalışmalar olarak seminer ve ders konularına dahil edilebilir.

Öz şefkatin psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesinde katkı sağladığı ve iş ortamında meslektaşların destekleyici tutumlarının öz yeterlikle birlikte mesleki doyuma da etkisi göz önünde bulundurularak okullarda örgütsel bağlılığın geliştirilmesine yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir. Öz şefkat temelli müdahale programlarının uygulanmasının iş yaşamında karşılaşılan zorluklarla baş etmede katkı sunacağı düşünülmektedir.

Öğretmenlerin mesleki doyumlarını artırmak için okul yönetimlerinin de mesleki doyumu destekleyici çalışmalar yapması bu duruma katkı sunabilir. Bunun yanı sıra öğretim müfredatlarının değişmesiyle öğretmenlere daha fazla özerklik sağlayan politikaların öğretmenlerin stres seviyelerinin azalması ve profesyonellik algılarının güçlenmesinde önemli bir rol üstleneceği düşünülmektedir.

Araştırmanın alana katkıları yanında bazı sınırlılıkları da mevcuttur. Tüm kademelerden veri toplanmaya çalışılmasına rağmen sayılar dengeli dağılım göstermemektedir. Ayrıca yapılan çalışma nicel çalışma olup sorunların kaynağını vermemektedir. Sonraki çalışmalarda nitel araştırma yöntemleri ile karma araştırmaların yapılarak bu kavramlar (örgütsel bağlılık,

işyeri arkadaşlığı, pozitif psikolojik sermaye) incelenmelidir. Özellikle öğretmenlerin iş ortamında karşılaştığı zorluklara verdiği tepkiler, öz şefkat stratejileri ve problem çözme becerileri üzerine derinlemesine görüşmeler mesleki doyumun belirleyicilerini daha ayrıntılı bir şekilde ortaya koyabilir. Bu doğrultuda iş yerinde uygulanabilecek müdahale programları geliştirilerek öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını destekleyici önlemler alınması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adıgüzel, Y. (2023). Psikolojik Danışmanların Öz Yeterlilikleri İle İş Doyumu İlişkisinin ve Bu İlişkide Öz Şefkatin Aracılık Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, 141.
- Al Farsi, H., Al Hinai, M., Al Zadjali, A., Aulia, S., ve Varshney, S. (2017). A Study On Job Satisfaction Among The Employees of Oriental Ready Mix Company Sultanate of Oman. *International Journal of Research in Humanities and Social Studies*, 4(11), 40-44.
- Alıcı, B. ve Yalçınkaya, M. (2019). Öğretmenlerin Mesleki Doyum ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İş Stresi Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Folklor/Edebiyat*, 25(97), 213-229.
- Alkan, H. (2023). Hayal İle Gerçek Arasındaki Fark: Öğretmenlik Mesleğinin İlk Yılları. Yüksek Lisans Tezi. Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Amasya, 75.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 73-82.
- Aydemir, B. (2022). İş-Serbest Zaman Çatışmasının İşe İlişkin Ruminasyon ve İşe Bağlılık Üzerine Etkisinde Nevrotiklik ve Sorumluluğun Düzenleyici Rolü: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Mersin, 169.
- Aydoğdu, B. E. ve Dirik, G. (2022). Öz-Şefkat Odaklı Yazma Uygulamaları: Sistematik Derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 14(4) 526-544. doi: 10.18863/pgy.1077952
- Bayar, Ö. ve Dost, M. T. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bağlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Benli, B. (2024). Öğretmen Adaylarının Öz Şefkat Düzeyleri: Öz Şefkat Program Önerisi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İzmir, 122.
- Bozanoğlu, B. (2020). Öğretmenlerde İş Yeri Arkadaşlığı, Mesleki Doyum ve Örgütsel Huzur İlişkisi. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Malatya, 227.
- Bugay, A., ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(36), 191-199. <https://doi.org/10.17066/pdrd.50586>
- Bugay-Sökmez, A., Manuoğlu, E., Coşkun, M. ve Sümer, N. (2021). Predictors of Rumination and Co-rumination: The Role of Attachment Dimensions, Self-compassion and

Self-esteem. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01799-0>

- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (17. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Cansız, H. O. ve Özgenel, M. (2021). Öğretmenlerin Mesleki İmajlarının İş Doyumlarına Etkisi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(1). <https://doi.org/10.51725/etad.793162>
- Cropley, M., ve Zijlstra, F. R. (2011). Work and rumination. *Handbook of stress in the occupations*, 487(503), 10-4337.
- Cropley, M., Michalianou, G., Pravettoni, G. ve Millward, L. (2012). The relation of post-work ruminative thinking with eating behaviour. *Stress and Health*, 28(1), 23-30. doi:10.1002/smi.1397
- Cropley, M., Zijlstra, F. R. H., Querstret, D., ve Beck, S. (2016). Is Work-Related Rumination Associated With Deficits In Executive Functioning? *Frontiers in Psychology*, 7(SEP). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01524>.
- Çelikten, M. (2005). Öğretmenlik Mesleği ve Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 207-237.
- Doğan, A. (2023). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Mesleki Doyumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara, 125.
- Doğan T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1):93- 102.
- Doğan T. ve Yavuz K. (2020). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.12:312-330. doi:10.18863/pgy.750839.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, D. A. (2013). Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117. <https://doi.org/10.9779/PUJE434>
- Durak, İ. (2021). Psikolojik Sağlamlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Yeterliğin Aracı Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78). <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>.
- Eriş, N. (2024). Öğretmenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Mesleki Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara, 105.
- Eryetiş, M. V. (2016). Meslek Seçimi ve Mesleki Rehberlik. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 44.

- Field, A. (2013) *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics: And Sex and Drugs and Rock "N" Roll*, 4th Edition, Sage, Los Angeles, London, New Delhi.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: Mc Graw Hill.
- Gardner, H. (2024). A Review of Maslow's Hierarchy of Needs in Students During the COVID-19 Pandemic. University at Albany, *State University of New York Scholars Archive*. 5. https://scholarsarchive.library.albany.edu/all_honors/7
- Garnezy, N. (1987). Stress, Competence, and Development: Continuities in The Study of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable to Psychopathology, and The Search for Stress-Resistant Children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159–174. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03526.x>
- Gedik, P. (2022). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş İle İlgili Ruminasyonun, Eş Duyum Yorgunluğu ve Psikolojik Sağlamlık İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Ankara, 64.
- George, D. ve Mallery, M. (2010) *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 Update, 10th Edition, Pearson, Boston.
- Germer, C. ve Neff, K. D. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). In I. Itzhan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). London: Routledge.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 65-76.
- Kara, E. (2020). Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyini Etkileyen Faktörler. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Mersin, 89.
- Karagöz, Ş. ve Uzunbacak, H. H. (2023). Öz-Şefkat Konusunda Yayınlanan Makalelerin Bibliyometrik Analizi. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 6(2). <https://doi.org/10.33712/mana.1276099>.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-142.
- Kararımak, Ö. (2007). Investigation Of Personal Qualities Contributing To Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study. (Deprem Yaşamış Bireylerde Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Kişisel Faktörlerin İncelenmesi: Bir Model Test Etme Çalışması). Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara, 241.

- Kavsara, R. (2024). Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyum Düzeylerinin Yıldırma, Psikolojik Sağlık Ve Örgütsel Bağlılık Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, 102.
- Knight, J. (2007). Instructional Coaching: A Partnership Approach to Improving Instruction. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Kurtoğlu, M. ve Başgöl, Ş.S. (2021). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *J Cogn Behav Psychother Res*, 10(1), 56-65. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.1930>
- Kuyumcu, E. ve Kaya, H.İ. (2020). Öğretmenlerin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutum ve Görüşlerinin İncelenmesi. *e- Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7, 333-366. doi:10.30900/kafkasegt.766974
- Kuzgun, Y., Aydemir Sevim ve Seher Hamamcı, Z. (1999). Meslekî Doyum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(1).
- Künye, N. ve Aydın, B. (2020). Öz-Şefkat ile İş Tatmini Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 3159–3169.
- Locke, E.A. (1976) The Nature and Causes of Job Satisfaction. In: Dunnette, M.D., Ed., Handbook of Industrial and Organizational Psychology, Vol. 1, 1297-1343.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. ve Becker, B. (2000). The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S. S., Sawyer, J. A. ve Brown, P. J. (2006). Conceptual Issues in Studies of Resilience: Past, present, and future research. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 105-115. doi:10.1196/annals.1376.009
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes In Development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- MEB, (1973). Milli Eğitim Temel Kanunu.
- Mullen, P. R., Backer, A., Chae, N. ve Li, H. (2020). School Counselors' Work-Related Rumination as a Predictor of Burnout, Turnover Intentions, Job Satisfaction, and Work Engagement. *Professional School Counseling*, 24(1). <https://doi.org/10.1177/2156759X20957253>
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85– 101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses To Depression and Their Effects on The Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:http://dx.doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569
- Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E. ve Lyubomirsky S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspect Psychol Sci.* 9;3(5):400-24. doi: 10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x. PMID: 26158958.
- OECD. (2023). Education at a Glance 2023: OECD Indicators. OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/e13bef63-en>
- Ok Taş, Ş. (2021). Mesleki Doyumun Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlamlık, Öz Yeterlilik Ve İkincil Travmatik Stres. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Trabzon, 128.
- ORGM (2021). Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü, Psikolojik Sağlamlık Kuramsal Kitap.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S. ve Nakaya, M. (2003). Construct Validity of the Adolescent Resilience Scale. *Psychological Reports*, 93, 1217-1222. <https://doi.org/10.2466/pr0.2003.93.3f.1217>
- Öcalan, S. ve Üzar Özçetin, Y. S. (2020). Kanser Deneyiminde Ruminasyon, Tükenmişlik ve Psikolojik Sağlamlık. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(3), 421–433. <https://doi.org/10.18863/pgy.664396>.
- Öğülmüş, S. (2001). I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık (ss.32). Ankara: United Nations Children's Fund Unicef.
- Öksüz, Y. ve Yiğit, Ş. (2020). Öğretmenlerin Öğretimde Bilinçli Farkındalık İle Mesleki Doyum Düzeyleri İlişkisi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*. 5(1), 38-49.
- Özmen, A., Coşkun, M. ve Er, E. (2023). Psikolojik Sağlamlık ile COVID-19 Fobisi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşüncenin Aracı Etkisi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3). <https://doi.org/10.33206/mjss.1289562>
- Özpeynirci, R. ve Kırmızı, C. (2020). Öz Şefkat Kavramı ve Örgütsel Yansımaları, *BMIJ*, 8(3): 2924-2952, doi: <http://dx.doi.org/10.15295/bmij.v8i3.1559>
- Patterson, M., Warr, P. ve West, M. (2004). Organizational Climate and Company Productivity: The Role of Employee Affect and Employee Level. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 77, 193-216. <http://dx.doi.org/10.1348/096317904774202144>
- Pearson, C.L. ve Moomaw, W. (2005) The Relationship Between Teacher Autonomy and Stress, Work Satisfaction, Empowerment and Professionalism. *Educational Research Quarterly*, 29, 38-54.

- Plessis, A. S. (Suné) ve Beer, L. T. D. (2022). The Relationships Between Work-Related Rumination, Employee Voice and Silence, *Turnover Intention, and Job Satisfaction*. *Management Revue*, 35(3). <https://doi.org/10.5771/0935-9915-2022-3-335>.
- Querstret, D. ve Cropley, M. (2012). Exploring the Relationship Between Work-Related Rumination, Sleep Quality, and Work-Related Fatigue. *Journal of Occupational Health Psychology*, 17(3), 341–353. <https://doi.org/10.1037/a0028552>
- Sevinç, O. (2022). İş Gücünü Oluşturan Bireylerin Yaşam Boyu Öğrenme Eğilimlerinin Beceri Uyuşmazlığı, İşsel Ruminasyon ve Mesleki Doyum Kapsamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bartın, 117.
- Schumacker, R.E. ve Lomax, R.G. (2004) A Beginner's Guide to Structural Equation Modeling. 2nd Edition, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah.
- Spector, P. E. (1997). Job satisfaction: Application, Assessment, Causes, and Consequences. Sage Publications, Inc.
- Sulak Akyüz, B. ve Sulak, S. (2019). Adaptation of Work-Related Rumination Scale into Turkish. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 10(4). <https://doi.org/10.21031/epod.542872>.
- Şahin, D. D. İ. (2013). Öğretmenlerin İş Doyumu Düzeyleri. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 142-167.
- Şahin, Z. ve Göktaş, M. (2023). Pandemi Sürecinde Öğretmenlerin Algıladığı Aşırı İletişim Yükü İle Mesleki Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7(1), 1-10. doi: 10.14744/ysbed.2023.00027.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Tahtalı, N., Aktaş, M. ve İnandı, Y. (2021). Öğretmen Yılmazlığı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *New Era International Journal of Interdisciplinary Social Researches*. 6(10). <http://dx.doi.org/10.51296/newera.123>.
- Tait, M. (2008). Resilience as a Contributor to Novice Teacher Success, Commitment, and Retention. *Teacher Education Quarterly*, 35, 57-76.
- Temiz, S. R. (2023). Öğretmenlerin Özyeterlik İnançlarının Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Konya, 94.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-84.
- Türk, E. (2022). Yaşamın Anlamının Öncülleri Olarak Öz-Şefkat Ve Ruminasyon: Lise Öğrencileri Üzerine İlişkisel Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı,

İstanbul,106.

- Türker, Y. ve Çelik, K. (2019). Öğretmenlerde İş ve Aile Çatışmasının Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinde İş Doyumunun Aracı Rolü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 242-258. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2018037287>.
- Türkçorun, Y. Z., Weiher, G. M. ve Horz, H. (2020). Psychological Detachment and Work-Related Rumination in Teachers: A Systematic Review. In *Educational Research Review (Vol. 31)*. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2020.100354>
- Uğur, A. (2015). Özel Öğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenler İle Sınıf Öğretmenlerinin Mesleki Doyum Düzeylerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Giresun Üniversitesi: Giresun, 83.
- Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat Gelişiminde Bilişsel Formülasyonun rolü. *Uluslararası Dil, Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Güncel Yaklaşımlar Dergisi (CALESS)*. 2(2), 660-674.
- Üçok, D. I. (2022). İşyerinde Öz Şefkat Kavramı Üzerine Nitel Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 13(30. YönOrg 2022), 71-83. <https://doi.org/10.21076/vizyoner.1133064>
- Üstündağ, N. (2019). Öğretmen Güçlendirme Programının Sınıf Öğretmenlerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın, 215.
- Vroom, V., Porter, L., ve Lawler, E. (2015). Expectancy theories in Organizational Behavior 1 (pp. 94-113). Routledge.
- Werner, E. E. (1989). High-Risk Children in Young Adulthood: A Longitudinal Study from Birth to 32 Years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Wesley, J. (2024). Examining Teacher Attrition and the Contemporary Educator Shortage in the United States: A Quantitative Study of Herzberg's Two-Factor Theory. *Electronic Theses and Dissertations*. 3577.
- WHO, (1948). DSÖ Tüzüğü.
- Wu, Q., Cao, H. ve Du, H. (2023). Work Stress, Work-Related Rumination, and Depressive Symptoms in University Teachers: Buffering Effect of Self-Compassion. *Psychology. Research and Behavior Management*, 16. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S403744>
- Yaşar, S. ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın Öğretmenlerde Ruminasyon İle Çözüm Odaklı Düşünme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü. *Humanistic Perspective*, 4(1). <https://doi.org/10.47793/hp.1037046>
- Yeşilyaprak, B. (2021). Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığına Giriş. B. Yeşilyaprak (Editör) Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı Kuramdan Uygulamaya

(13.baskı) kitabı içinde (s.1-41). Ankara: Pegem

Yıldırım, M. ve Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçeye uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4) , 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>

Yılmaz Börekçi, D., ve Gerçek, M. (2018). “Resilience” Kavramının Sosyal Bilimlerde Türkçe Kullanımları Bağlamında Değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (30), 41-51.

Zhu, Y. (2013). A Review of Job Satisfaction. *Asian Social Science*, 9(1), 293. doi:10.5539/ass.v9n1p293.

URL-1 (2024). <https://sozluk.gov.tr/>, Türk Dil Kurumu, Meslek (21.08.2024).

URL-2 (2023). <https://www.apa.org/pubs/reports/work-in-america/2023-workplace-health-well-being>, (17.09.2024).

EKLER

EK 1: Analizlerde kullanılan değişkenler ve kodları.

KOD	DEĞİŞKEN
CİNSİYET	Erkek-Kadın Birey Sayısı
YAŞ	Yaş Grupları
KADEME	Çalışılan Okul Kademesi
KIDEM	Mesleki Kıdem Süresi
YÖNETİM	Müdür, Müdür Yardımcılığı Görevi
BRANŞ	Branş Durumları
SEÇİM	Mesleği İsteyerek Seçme Şekli
MDÖ1	Mesleki Doyum Ölçeği 1. Madde
MDÖ2	Mesleki Doyum Ölçeği 2. Madde
MDÖ3	Mesleki Doyum Ölçeği 3. Madde
MDÖ4	Mesleki Doyum Ölçeği 4. Madde
MDÖ5	Mesleki Doyum Ölçeği 5. Madde
MDÖ6	Mesleki Doyum Ölçeği 6. Madde
MDÖ7	Mesleki Doyum Ölçeği 7. Madde
MDÖ8	Mesleki Doyum Ölçeği 8. Madde
MDÖ9	Mesleki Doyum Ölçeği 9. Madde
MDÖ10	Mesleki Doyum Ölçeği 10. Madde
MDÖ11	Mesleki Doyum Ölçeği 11. Madde
MDÖ12	Mesleki Doyum Ölçeği 12. Madde
MDÖ13	Mesleki Doyum Ölçeği 13. Madde
MDÖ14	Mesleki Doyum Ölçeği 14. Madde
MDÖ15	Mesleki Doyum Ölçeği 15. Madde
MDÖ16	Mesleki Doyum Ölçeği 16. Madde
MDÖ17	Mesleki Doyum Ölçeği 17. Madde
MDÖ18	Mesleki Doyum Ölçeği 18. Madde
MDÖ19	Mesleki Doyum Ölçeği 19. Madde
MDÖ20	Mesleki Doyum Ölçeği 20. Madde

TOPMDÖ	Mesleki Doyum Ölçeği Toplam Puanı
KPSÖ1	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 1. Madde
KPSÖ2	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 2. Madde
KPSÖ3	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 3. Madde
KSPÖ4	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 4. Madde
KPSÖ5	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 5. Madde
KPSÖ6	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği 6. Madde
TOPKPSÖ	Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı
İRÖ1	İşsel Ruminasyon Ölçeği 1. Madde
İRÖ2	İşsel Ruminasyon Ölçeği 2. Madde
İRÖ3	İşsel Ruminasyon Ölçeği 3. Madde
İRÖ4	İşsel Ruminasyon Ölçeği 4. Madde
İRÖ5	İşsel Ruminasyon Ölçeği 5. Madde
İRÖ6	İşsel Ruminasyon Ölçeği 6. Madde
İRÖ7	İşsel Ruminasyon Ölçeği 7. Madde
İRÖ8	İşsel Ruminasyon Ölçeği 8. Madde
İRÖ9	İşsel Ruminasyon Ölçeği 9. Madde
İRÖ10	İşsel Ruminasyon Ölçeği 10. Madde
İRÖ11	İşsel Ruminasyon Ölçeği 11. Madde
İRÖ12	İşsel Ruminasyon Ölçeği 12. Madde
İRÖ13	İşsel Ruminasyon Ölçeği 13. Madde
İRÖ14	İşsel Ruminasyon Ölçeği 14. Madde
İRÖ15	İşsel Ruminasyon Ölçeği 15. Madde
TOPİRÖ	İşsel Ruminasyon Ölçeği Toplam Puanı
ÖŞÖKF1	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 1. Madde
ÖŞÖKF2	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 2. Madde
ÖŞÖKF3	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 3. Madde
ÖŞÖKF4	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 4. Madde
ÖŞÖKF5	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 5. Madde
ÖŞÖKF6	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 6. Madde
ÖŞÖKF7	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 7. Madde
ÖŞÖKF8	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 8. Madde

ÖŞÖKF9	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 9. Madde
ÖŞÖKF10	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 10. Madde
ÖŞÖKF11	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form 11. Madde
TOPÖŞÖKF	Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form Toplam Puanı
TOP_DUYGUSAL	İşsel Ruminasyon Ölçeği Duygusal Alt Boyutu Toplam Puanı
TOP_PROBLEM	İşsel Ruminasyon Ölçeği Problem Çözme Alt Boyutu Toplam Puanı
TOP_KOPMA	İşsel Ruminasyon Ölçeği Kopma Alt Boyutu Toplam Puanı

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma Bartın Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Humeyra KANAN ÇELEBİ tarafından Dr. Öğr. Üyesi İhsan Çağatay ULUS danışmanlığında ve Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 30.01.2024 tarih ve 2023-SBB-0884 sayılı izniyle yürütülmektedir.

Formlarda yer alan sorulara vereceğiniz cevaplar yüksek lisans tezi kapsamında kullanılacaktır. Paylaştığınız bilgiler yalnızca araştırmacılar tarafından görülüp gizli tutulacak ve sadece bilimsel yayın amacıyla kullanılacaktır. Cevaplarınız araştırmamanın sonucunu etkileyeceği için içtenlikle yanıtlandırmanız önemlidir.

Soru veya görüşleriniz için adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Çalışmamıza vakit ayırdığınız ve katkı sağladığınız için teşekkür ederiz.

Humeyra KANAN ÇELEBİ

Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı beyan ediyorum.

Cinsiyet: () Kadın () Erkek
Yaş: () 20-25 () 26-30 () 31-35 () 36-40 () 41-45 () 46+
Kademe : () Okul Öncesi () İlkokul () Ortaokul () Lise () MESEM/ RAM/ BİLSEM () Özel Eğitim
Mesleki Kıdem (Yıl):.....
Mezun Olunan Bölüm:
Yöneticilik Durumu:
Mesleği Seçme Şekli: () İsteyerek () İstemeyerek

Ek 3. Mesleki Doyum Ölçeği

Yönerge: Anketteki sorulara 1 ile 5 arasındaki size en uygun seçeneği işaretleyiniz. 1= Hiçbir zaman, 2= Nadiren, 3= Ara sıra, 4= Sık sık, 5= Her zaman					
	Her zaman	Sık Sık	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
1.Bir kez daha dünyaya gelseniz aynı mesleğe girmek ister miydiniz?					
6.İşyerinize hevesle gelir misiniz?					
10.Fırsatını bulduğunuz an başka bir işe geçmeyi düşünür müsünüz?					

Ek 4. İşsel Ruminasyon Ölçeği

Yönerge: Anketteki sorulara 1 ile 5 arasındaki size en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Çok nadir/ Asla	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Çok Sık/ Her zaman
1.Boş zamanlarınızda işle ilgili düşünceler aklınıza geldiğinde gerilir misiniz?					
6.İşinizi bir türlü aklınızdan çıkaramadığınızı hisseder misiniz?					
15.İş dışındayken işle ilgili sorunları dert eder misiniz?					

Ek 5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*					

Ek 6. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Form

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Daima
1.Benim için önemli olduğunu düşündüğüm bir şeyi başaramadığımda kendimi yetersiz olduğum duygusuyla yıpratırım.					
7.Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
11.Sevmediğim kişilik özelliklerim karşısında kendime hoşgörüsüz ve sabırsızımdır.					

Ek 7. Ölçek İzni

←

+

!

🗑️

✉️

📎

⋮

99 ileti dizisinden 7. < > 🗨️ ▼

Ölçek İzni ▶️ Gelen Kutusu x

⬆️ 🖨️ 🔗

h

humeyra kanan

15 Kas 2023 Çar 11:16 ☆

Merhaba Tayfun Hocam, umarım iyisinizdir. İsmim Humeyra KANAN ÇELEBİ, Bartın Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda "Kısa Psikolojik Sağ...

👤

Tayfun Doğa

15 Kas 2023 Çar 11:35 ★ 😊 ↩️ ⋮

Alıcı: ben ▼

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

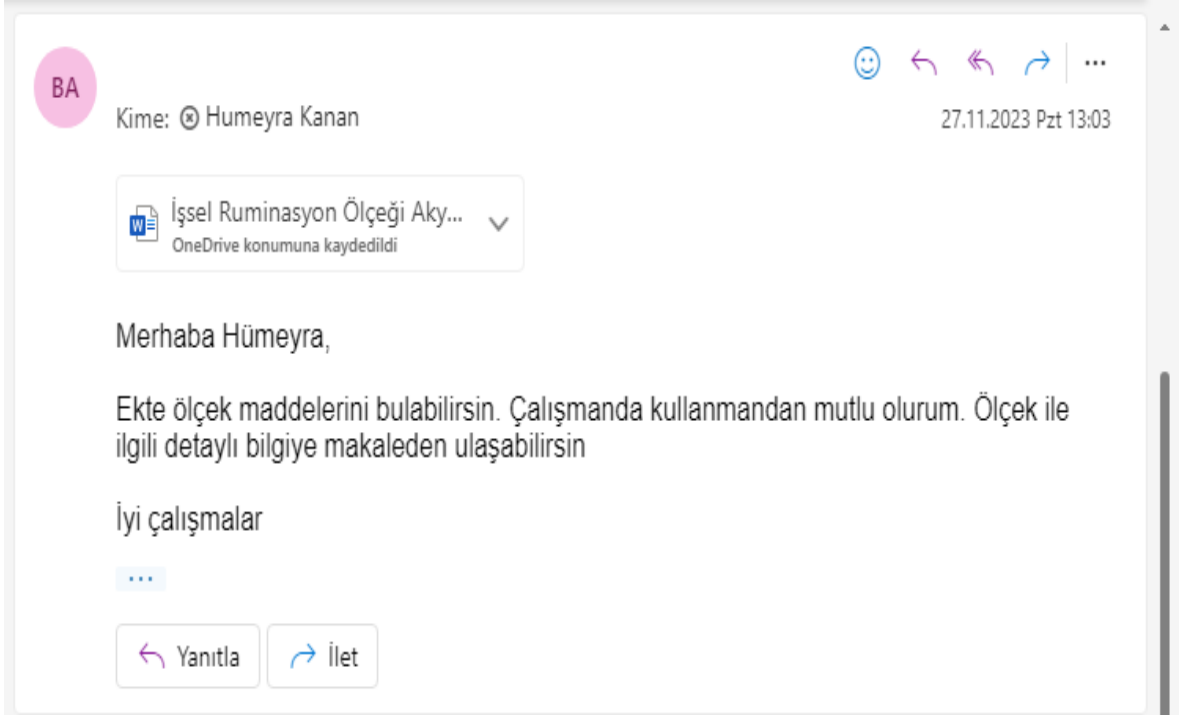
Tayfun Doğan

#DeğişimÜsküdar




Yükseköğretim Bakanlığı

Ek 8. Ölçek İzni



Ek 9. Ölçek İzni

←

📎

🕒

🗑️

✉️

📧

⋮

100 ileti dizisinden 7. < > 🗨️

Ölçek İzni ▶️ Gelen Kutusu x

⬆️ 🖨️ 🔗

h

humeyra kanan

18 Kas 2023 Cmt 21:29 ☆

Merhaba Zeynep Hocam, umarım iyisinizdir. İsmim Humeyra KANAN ÇELEBİ, Bartın Üniversitesi Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda Mesleki Doyum Ölçeğinizi k

z

20 Kas 2023 Pzt 08:51 ★ 😊 ↩️ ⋮

Sayın Akademisyen

Geliştirdiğimiz ölçme aracını bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Akademik çalışmanızda başarılar dilerim.

Saygılarımla

Prof. Dr. Zeynep Hamamcı

humeyra kanı: 18 Kas 2023 Cmt, 21:32 tarihinde şunu yazdı:

🔗

Ek 10. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni

BELGE TARİHİ: 30.04.2024 BELGE SAYISI: 2400037884	
	T.C. ZONGULDAK VALİLİĞİ İl Millî Eğitim Müdürlüğü 
Sayı : E-45865702-605.01-101287204	29.04.2024
Konu : Araştırma İzni (Hümeysra KANAN ÇELEBİ)	
DAĞITIM YERLERİNE	
İlgi:Bartın Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 05/04/2024 tarihli ve 2400037884 sayılı yazısı.	
İlgi'de kayıtlı yazı ile Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Hümeysra KANAN ÇELEBİ'nin, Dr. Öğretim Üyesi İhsan Çağatay ULUS yürünlüğünde çalışmakta olduğu "Mesleki Doyumun Yordayıcısı Olarak Öz Şefkat, Psikolojik Sağlamlık ve Ruminasyon" konulu çalışmalarını ilimizde bulunan resmi ve özel okullarda görev yapmakta olan idareciler ile öğretmenlere 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında, yüz yüze olacak şekilde Anket çalışması uygulama talebinin uygun görüldüğüne dair, Valilik Makam'ından alınan Olur, ekte gönderilmiştir. Bu kapsamda söz konusu araştırmanın, kurum faaliyetlerini aksatmadan, uygulamanın okul idaresi olmak üzere, gönüllülük esasına göre, yazımız ekinde gönderilen mihürlü formları kullanılarak, yüz yüze olarak uygulanması ve elde edilen kişisel verilerin gizliliğine dikkat edilerek yapılması hususunda; Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.	
Osman BOZKAN Vali a. İl Millî Eğitim Müdürü	
Ek :	
1- Valilik Olur'u (1 Sayfa)	
2- Mihürlü Formlar (23 Sayfa)	
Dağıtım:	
Bartın Üniversitesi Rektörlüğüne (Öğrenci İşleri Daire Baş.)	
Tüm İlçe Kaymakamlığına (İlçe M.E.M.)	
Merkezde Bulunan Resmi ve Özel Okul Müd.	

Ek 11. Etik Kurul İzni



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Onay Belgesi



TOPLANTI SAYISI
1

KARAR SAYISI
1

TOPLANTI TARİHİ
30.01.2024

Protokol No:	2023-SBB-0884
Araştırmanın Başlığı:	Mesleki Doyumun Yordayıcısı Olarak Öz Şefkat, Psikolojik Sağlamlık ve Ruminasyon
Proje Yürütücüsü:	Humeyra KANAN ÇELEBİ
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	22.12.2023

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından 30.01.2024 tarihli ve 1 numaralı toplantıda 2023-SBB-0884 numaralı başvuruya araştırma için ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine karar verilmiştir.

Prof. Dr. Ayla ÇETİN
DİNDAR
Başkan

Doç. Dr. Hilal UYSAL
Başkan yardımcısı

Prof. Dr. Sefer Yetkin IŞIK
Üye

Doç. Dr. Melih BAŞKOL
Üye

Doç. Dr. Özge ÖZGÜR
Üye

Doç. Dr. Vahit CELAL
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan Basri
KANLIOĞLU
Üye

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı :

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi :

Yüksek Lisans Öğrenimi :

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyet/Yayınlar :

Aldığı Ödüller :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler ve Kurs Belgeleri :

Çalıştığı Kurumlar :

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : (Tez Savunma Tarihi)