T.C
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

PİLOTLARDA MESLEKİ TÜKENMİŞLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYŞE AKBULUT

İSTANBUL - 2025

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

PİLOTLARDA MESLEKİ TÜKENMİŞLİK VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYŞE AKBULUT

Tez Danışmanı: Doç. Dr. BÜLENT KADRİ GÜLTEKİN

İSTANBUL - 2025

KABUL VE ONAY

Ayşe AKBULUT tarafından hazırlanan "Pilotlarda Mesleki Tükenmişlik Ve Psikolojik Dayanıklılık" adlı tez çalışmasının savunma tarihi 20.02.2025 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN	……
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN	……
Üye	
Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÇELİK ÖRNEK	……
Üye	

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ..... tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

……..

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ayşe AKBULUT

20.02.2025

ÖN SÖZ

Tez sürecimde sağladığı destek ve rehberlik için danışman hocam Doç. Dr. Bülent Kadri Gültekin'e yürekten teşekkür ederim. Bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösterdiği için minnettarım.

Ayşe AKBULUT

20.02.2025

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR ..... **i**
TABLO LİSTESİ ..... **ii**
ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **v**
GİRİŞ **1**
BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER **4**
1.1. Mesleki Tükenmişlik 4
1.1.1. Mesleki Tükenmişlik Belirtileri 6
1.1.2. Mesleki Tükenmişliği Etkileyen Faktörler 7
1.1.3. Mesleki Tükenmişlik ile İlgili Kuramsal Çerçeve 8
1.1.3.1. Freudenberger Modeli (1974) 9
1.1.3.2. Cherniss Tükenmişlik Modeli (1980) 9
1.1.3.3. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli (1980) 10
1.1.3.4. Maslach Tükenmişlik Modeli (1981) 11
1.1.3.5. Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli (1985) 11
1.1.3.6. Pines Tükenmişlik Modeli (1988) 12
1.1.4. Mesleki Tükenmişliğin Etkileri 13
1.2. Psikolojik Dayanıklılık 14
1.2.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler ve İlgili Kuramsal Çerçeve 15
1.2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramına Gelişimsel Yaklaşımlar 16
1.2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramına Fizyolojik Yaklaşımlar 17
1.2.1.3. Psikolojik Dayanıklılık Kavramına Yönelik Oluşturulan Modeller 18
1.2.2. Psikolojik Dayanıklılığın Etkileri 20
1.2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Mesleki Tükenmişlik 21
1.3. Pilotluk Mesleği 23
1.3.1. Pilotluk Mesleği ve Psikolojik Sağlık 24
1.3.1.1. Pilotlarda Psikolojik Dayanıklılık 27
1.3.1.2. Pilotlarda Mesleki Tükenmişlik 28
BÖLÜM 2: YÖNTEM **31**
2.1. Araştırmanın Örneklemi 31
2.2. Araştırma Modeli 31
2.3. Veri Toplama Araçları 31

2.3.1. Sosyodemografik Veri Formu 31
2.3.2. Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu (TÖ-KF) 31
2.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ) 31
2.4. Verilerin Toplanması İşlemi 32
2.5. Verilerin Analizi 32
BÖLÜM 3: BULGULAR **34**
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular 34
3.2. Gruplar Arası Farklılıklara Yönelik Bulgular 36
3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular 40
BÖLÜM 4: TARTIŞMA **42**
4.1. Örneklemin İncelenmesi 43
4.2. Hipotezlerin Değerlendirilmesi 43
SONUÇ VE ÖNERİLER **52**
KAYNAKÇA **57**
EKLER **77**
ÖZ GEÇMİŞ **81**

KISALTMALAR

APB : Amerika Psikiyatri Birliği

DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

ICD : International Classification of Diseases (Uluslararası Hastalık Sınıflaması)

SHGM : Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü

TSSB : Travma Sonrası Stres Bozukluğu

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular 33
Tablo 2: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler 34
Tablo 3: Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri 35
Tablo 4: Pilotların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 36
Tablo 5: Pilotların Medeni Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması..... 37
Tablo 6: Pilotların Mesleki Deneyim Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 38
Tablo 7: Mesleklere Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması 39
Tablo 8: Pilotların Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları..... 40
Tablo 9: Pilotlarda Psikolojik Dayanıklılığın Tükenmişlik Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları..... 40

ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Pilotlarda Mesleki Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık

Ayşe AKBULUT

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı / Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Şubat, 2025 – 81 Sayfa

Literatür pilotların mesleki zorlukları nedeniyle birçok psikolojik, fiziksel ve sosyal problem deneyimleyebileceğine işaret etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın ise birçok psikolojik bozukluk ve stresle başa çıkma açısından koruyucu bir işlevi olduğu görülmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, bu tez çalışmasının amacı pilotların mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi olarak belirlenmiş, betimsel ve ilişkisel tarama modeline dayalı nicel bir çalışma yapılması planlanmıştır. Ayrıca pilotluk mesleği dışında kalan bireylerin de psikolojik dayanıklılık ve mesleki tükenmişlik düzeyleri incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Türkiye'deki sivil havacılık sektöründe görev yapan ticari pilotlar oluşturmaktadır. Kontrol grubuna ise benzer iş yükü ve stres seviyesine sahip diğer meslek gruplarının çalışanları dahil edilmiştir. Veriler çevrim içi ortamda toplanmış, veri toplama araçları olarak çalışmacının hazırladığı sosyodemografik bilgi formu, Tükenmişlik Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama süreci sonunda, 46'sı pilot olmak üzere 88 katılımcıya (%22,7 kadın, %77,3 erkek) ulaşılmıştır. Örneklemin yaşları 25-57 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 34,32±9,25 olarak hesaplanmıştır.

Hipotezlerin test edilmesi doğrultusunda, SPSS paket programı kullanılarak t-testi, tek yönlü varyans analizi ve korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik dayanıklılık ile mesleki tükenmişlik arasında orta derecede, negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,68$, $p<0,05$). Ayrıca mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutları arasında da orta derecede, negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Mesleki tükenmişliğin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda, psikolojik dayanıklılığın negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu ($F=38,37$; $p<0,05$) ve tükenmişlik varyanısının %46'sını yordadığı tespit edilmiştir ($R2=0,46$). Meslek

gruplarının ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında, pilotların tükenmişlik düzeylerinin diğer meslek gruplarına ait kişilerden daha düşük olduğu saptanmıştır. Buna karşılık pilotların psikolojik dayanıklılık ve alt boyutları puanlarının diğer meslek gruplarına mensup kişilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Mesleği pilot olan katılımcıların %17,4'ünün tükenmişlik düzeylerinin, %76,1'inin dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ek olarak, bazı sosyodemografik değişkenlerin mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılığa etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, kurulan hipotezler ve ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilmiş ve tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Pilotluk, sivil havacılık, mesleki tükenmişlik, psikolojik dayanıklılık, stres yönetimi

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Occupational Burnout and Psychological Resilience in Pilots

Ayşe AKBULUT

Master Thesis

Psychology Division / Clinical Psychology Discipline

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

February, 2025 - 81 Pages

The literature suggests that pilots may experience various psychological, physical, and social problems due to the occupational challenges they face. Psychological resilience, on the other hand, is considered to have a protective function in coping with numerous psychological disorders and stressors. Based on these findings, this thesis aims to examine the levels of occupational burnout and psychological resilience among pilots, utilizing a descriptive and correlational survey model in a quantitative research design. Additionally, the psychological resilience and occupational burnout levels of individuals outside the aviation profession were also examined and compared. The study sample consists of commercial pilots working in the civil aviation sector in Turkey. The control group includes employees from other professions with comparable workloads and stress levels. Data were collected online using a sociodemographic information form prepared by the researcher, the Burnout Scale, and the Psychological Resilience Scale for Adults. At the end of the data collection process, a total of 88 participants (22.7% female, 77.3% male), including 46 pilots, were reached. The participants' ages ranged from 25 to 57 years, with a mean age of 34.32±9.25.

To test the hypotheses, t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA), and correlation analyses were conducted using the SPSS software package. The analyses revealed a moderate, negative, and significant relationship between psychological resilience and occupational burnout ($r=-0.68$, $p<0.05$). Additionally, a similar moderate, negative, and significant relationship was found between all subdimensions of psychological resilience and occupational burnout. A regression analysis conducted to predict occupational burnout indicated that psychological resilience was a significant negative predictor ($F=38.37$, $p<0.05$) and accounted for 46% of the variance in burnout ($R^2=0.46$). When comparing the mean scores of the scales between occupational groups, it was found that pilots exhibited lower levels of burnout compared to individuals from other professions. Conversely, pilots demonstrated

significantly higher scores in psychological resilience and its subdimensions than those in other professions ($p<0.05$). Among pilot participants, 17.4% were identified as having high levels of burnout, while 76.1% exhibited high levels of resilience ($p<0.05$). Furthermore, the effects of certain sociodemographic variables on occupational burnout and psychological resilience were examined. The findings were evaluated and discussed in light of the established hypotheses and relevant literature.

Key words: Pilots, civil aviation, occupational burnout, psychological resilience, stress management

GİRİŞ

Pilotluk mesleği, yüksek düzeyde sorumluluk, yoğun iş temposu ve stresli çalışma koşullarını beraberinde getirebilmektedir (Bor ve ark., 2002). Birçok faktör pilotların zihinsel ve fiziksel sağlıklarını farklı şekillerde etkileyebilmektedir (Madhavan ve Lacson, 2006; O'Hagan ve ark., 2016; Pasha ve Stokes, 2018). İş kaynaklı stresin ve zorlu çalışma koşullarının, pilotların mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyebileceği düşünülmektedir. Mesleki tükenmişlik, bireylerin iş yaşamlarında yaşadıkları duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma hissi olarak tanımlanırken (Maslach, 1976), psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresli ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma kapasitelerini ifade etmektedir (Sisto ve ark., 2019). İlgili literatür, bu iki kavramın bireylerin mesleki performansı (Butcher, 2022) ve genel iyilik hali üzerinde kritik bir rol oynadığına işaret etmektedir (Souri ve Hasanirad, 2011).

Mesleki tükenmişlik, genellikle uzun süreli stres ve yüksek iş yükü nedeniyle ortaya çıkan bir durumdur (Schaufeli ve Greenglass, 2001). Mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenme, bireylerin enerji seviyelerinde ciddi bir düşüşe neden olurken, duyarsızlaşma, iş yerindeki diğer bireylerle olan bağların zayıflamasına yol açmaktadır. Ayrıca, bireyler kişisel başarı algılarında azalma yaşayarak kendilerini işlerine yeterince katkı sağlayamıyor gibi hissedebilmektedirler (Maslach, 1976). Bunun yanında psikolojik dayanıklılık, bireyin risk ve tehditler karşısında fiziksel ve psikolojik sağlığını koruma ve zorlukları azimle aşabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Mehta ve ark., 2008; Sisto ve ark., 2019). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, karşılaştıkları zorluklara rağmen pozitif bakış açısını koruyabilmektedirler (Strümpfer, 2003).

Pilotların karşılaştığı yoğun stres faktörleri, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda ekip çalışması ve uçuş güvenliği gibi alanlarda da etkisini göstermektedir (Steen ve ark., 2024). Dolayısıyla, pilotların mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi, hem bireysel hem de organizasyonel düzeyde önemli sonuçlar doğurabilecektir. Bununla birlikte, bu incelemelerin, yalnızca pilotları değil, aynı zamanda benzer iş yükü ve stres düzeylerine sahip olmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha anlamlı sonuçlar verebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, pilot olmayan bireylerin mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile pilotların düzeyleri arasındaki farkları ortaya koymak, hem mesleki özelliklerin hem de bireysel farklılıkların bu kavramlar üzerindeki etkilerini anlamaya katkı sağlayacaktır.

Bu çalışmanın önemi, hem bireysel hem de sektörel düzeyde geniş bir uygulama alanına sahip olmasından kaynaklanmaktadır. Pilotların mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi, bireysel iyilik hali ve mesleki performansın arttırılmasına yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sunacaktır. Bunun yanı sıra, elde edilecek bulguların, havacılık sektörü dışındaki stresli çalışma ortamlarına sahip diğer meslek gruplarına da ışık tutabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, çalışma sadece bireyler için değil, aynı zamanda organizasyonlar ve politika yapıcılar için de yol gösterici bir niteliğe sahip olabilir. Bu nedenle, yapılacak çalışmanın hem bireysel iyi oluş hem de mesleki etkinliğin arttırılması konusunda öneminin olacağı düşünülmektedir. Ayrıca örneklemin önemli bir kısmının sadece pilotlar tarafından oluşması da yöntemsel anlamda değerli bulgulara ulaşmaya yardımcı olacaktır.

Sunulan literatür çerçevesinde bu çalışmanın temel soruları aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

- Pilotların mesleki tükenmişlik seviyeleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Pilotların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, mesleki tükenmişlik seviyelerini nasıl etkilemektedir?

- Pilotların sosyodemografik özellikleri (yaş, cinsiyet, mesleki deneyim süresi) mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

- Zorlayıcı çalışma koşulları, mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık üzerinde belirleyici bir faktör müdür?

- Psikolojik dayanıklılık, pilotların mesleki tükenmişlik düzeylerini azaltmada etkin bir koruyucu faktör olarak işlev görmekte midir?

Belirlenen çalışma soruları dahilinde bu çalışmanın amacı, pilotların ve pilot olmayan bireylerin mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini karşılaştırarak, pilotluk mesleğinin bireysel ve mesleki özelliklerinin bu iki kavram üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda, mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık kavramlarının hem teorik hem de uygulamalı boyutları ele alınacak, elde edilen bulgular ışığında sektörel ve bireysel düzeyde öneriler sunulacaktır. Ayrıca, havacılık sektörü çalışanlarının psikolojik sağlıklarını desteklemek amacıyla geliştirilecek programlar ve stratejiler için veri sağlanması hedeflenmektedir.

Araştırmanın amacı dahilinde oluşturulan hipotezler aşağıdaki gibidir:

• Pilotlarda mesleki tükenmişlik sağlıklı kontrol grubuna göre daha fazladır.

• Pilotlarda psikolojik dayanıklılık sağlıklı kontrol grubuna göre fazladır.

• Pilotların sosyodemografik değişkenler tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık üzerinde etkilidir.

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1.1. Mesleki Tükenmişlik

Fiziksel, duygusal veya zihinsel tükenmişlik, aşırı ve uzun süreli fiziksel ya da zihinsel çaba ile yoğun iş yükünün yol açtığı stresin bir sonucu olarak motivasyonun azalması, performans düşüşü ve bireyin kendisine ve çevresine yönelik olumsuz tutumlar geliştirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (American Psychological Association, 2018). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ; 2019a)'nün Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması 11. revizyonunda (ICD-11), ise tükenmişlik, "başarılı bir şekilde yönetilemeyen kronik iş yeri stresi sonucunda ortaya çıkan bir sendrom" olarak tanımlanmakta ve enerjinin tükenmesi ve bitkinlik hissi, işten soğuma ve işe karşı olumsuz duygular ve mesleki verimliliğin düşmesi olacak şekilde üç temel boyutta ele alınmaktadır. Buna göre, tükenmişlik kavramı ICD-11'e göre hastalık veya sağlık sorunu gibi tıbbi bir durum olarak sınıflandırılmamakta, ancak mesleki bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Bu anlamda, tükenmişlik, yalnızca mesleki ve iş kaynaklı stresin bir sonucu olarak ortaya çıkabilecek bir olgu olarak görülmektedir (DSÖ, 2019b).

Mesleki tükenmişlik kavramı ise, ilk olarak 1974 yılında Herbert Freudenberger tarafından mesleki bir risk olarak tanımlanmış ve özellikle sağlık sektöründe çalışan bireyler üzerinde yapılan gözlemlerle literatüre girmiştir. Freudenberger (1974) tükenmişliği, bireyin isteklerinin karşılanmaması, enerji ve güç kaybı, yıpranma ve başarısızlık duygusunun bir araya gelmesiyle ortaya çıkan içsel kaynakların tükenmesi durumu olarak ifade etmektedir. Freudenberger'in çalışmaları, tükenmişliğin yalnızca bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını değil, aynı zamanda iş performanslarını ve sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyen çok boyutlu bir olgu olduğunu vurgulamaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde mesleki tükenmişlik için çeşitli tanımların yapıldığı görülmekle beraber en yaygın olarak Christina Maslach'ın yaklaşımlarının kabul gördüğü dikkat çekmektedir (Ardıç ve Polatcı, 2008; Çetinkaya ve ark., 2019). Maslach ve Jackson (1981) tükenmişliği, bireyin iş ortamında yoğun duygusal baskılara maruz kalması ve bu durumun, kişilerin diğerlerine karşı olumsuz tutumlar ve davranışlar sergilemesine yol açması olarak tanımlarken, Maslach ve Zimbardo (1982) işi gereği başkalarıyla sürekli etkileşimde bulunan bireylerde ortaya çıkan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalan kişisel başarı algısı olarak tanımlamaktadır. Buna göre, Maslach tükenmişliği, duygusal tükenme (emotional

exhaustion), duyarsızlaşma (depersonalization) ve düşük kişisel başarı algısı (personal accomplishment) olacak şekilde 3 temel boyutta ele almaktadır (Maslach, 1976).

Duygusal tükenme, bireyin duygusal ve fiziksel kaynaklarının, sürekli başkalarıyla olan etkileşimlerin ve bu etkileşimlerden doğan taleplerin bir sonucu olarak azalmasıdır (Maslach ve ark., 2001; Shirom, 2003). Duyarsızlaşma ise, bu sürecin kişiler arası boyutunu yansıtarak, bireyin müşteri veya hizmet aldığı kişilere karşı olumsuz ve katı tutumlar geliştirmesini, ayrıca işe karşı duyarsızlaşmayı ifade etmektedir (Leiter ve Schaufeli, 1996). Düşük kişisel başarı algısı ise, bireyin kendisini sunduğu hizmetler konusunda yetersiz hissetmesi ve olumsuz bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Maslach ve ark., 2001; Maslach ve Zimbardo, 1982; Wright ve Douglas, 1997).

Tükenmişlik ruh sağlığı çalışanları (Acker, 2011), hekimler (Romani ve Ashkar, 2014), hemşireler (Lasebikan ve Oyetunde, 2012), polisler (Queirós ve ark., 2020), öğretmenler (Friesen ve Sarros, 1989) ve pilotlar (Alghamdi ve Alghamdi, 2023) gibi çeşitli meslek gruplarında görülebilmektedir (Demetrouti ve ark., 2001; Leiter ve Schaufeli, 1996; Toppinen-Tanner ve ark., 2002). Yapılan çalışmalar, tükenmişlik deneyimleme riskinin yüksek olduğu meslek gruplarından birinin ruh sağlığı uzmanları olduğunu göstermektedir (Snibbe ve ark., 1989; Thomsen ve ark., 1999). Reid ve arkadaşlarının (1999) yapmış oldukları nitel bir çalışma, ruh sağlığı uzmanları için en önemli stres kaynaklarının aşırı iş yükü, yetersiz kaynaklar, idari yükler, nükseden hastalar ve hasta sorumluluğu olduğunu ortaya koymaktadır. Tükenmişlik yaşayan sağlık çalışanlarının uyku problemleri (Peterson ve ark., 2008), intihar düşünceleri, madde kullanımı, evlilik problemleri ve erken emeklilik (Agius ve ark., 1996) gibi risklerle karşı karşıya kaldıkları bildirilmektedir.

Havacılık ve ticari operasyonlarda görev yapan pilotlarda ise rotasyonlu vardiyalar, uzun çalışma saatleri ve sınırlı kabin alanındaki stresli ortam gibi faktörler, uzun süreli duygusal tükenme ve motivasyon kaybına neden olarak tükenmişliğe yol açabilmektedir (Demerouti ve ark., 2019). Pilotların ruh sağlığı üzerinde yapılan çalışmalar, tükenmişlik ve depresyonun ciddi sorunlar olarak öne çıktığını göstermektedir (AlSaedi ve ark., 2019; Jackson ve Earl, 2006). Pilotlarla yapılan bir çalışma, çalışan popülasyonun %32,6'sının tükenmişlikten etkilendiğini ortaya koymaktadır (Wu ve ark., 2016). Yine pilotlarla yapılmış bir başka çalışmanın sonuçları, pilotların %40'ının çok yüksek, %20,3'ünün ise yüksek tükenmişlik puanlarına sahip olduğunu ve katılımcıların %88'inin mesaiye başlarken diğer çalışma arkadaşlarını yorgun değerlendirdiklerini göstermektedir (Demerouti ve ark., 2019).

1.1.1. Mesleki Tükenmişlik Belirtileri

Tükenmişlik bireylerde, işlerine karşı ilgisizlik, meslekleri ile aralarındaki uyumsuzluk veya duygusal tepkilerde azalma gibi bazı temel belirtileri ortaya çıkarmaktadır (Maslach ve Leiter, 1997). Ancak ilgili literatürde, tükenmişliğin belirtileri genel olarak fiziksel, duygusal ve davranışsal boyutlarda kategorilendirilmektedir (Ardıç ve Polatcı, 2008). Fiziksel belirtiler arasında öncelikle halsizlik, yorgunluk, enerji düşüklüğü, baş ağrıları ve uykusuzluk gözlemlenmektedir (Freudenberger, 1974). İlerleyen durumlarda, bağışıklığın düşmesi, nefes darlığı, sindirim sistemi rahatsızlıkları, kilo değişiklikleri ve vücudun çeşitli yerlerinde ağrılar ortaya çıkabilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach ve Leiter, 1997). Ayrıca yüksek kolesterol, tansiyon ve kalp rahatsızlıkları ile de ilişkilendirilmektedir (Soykan, 2012).

Psikolojik belirtilerde öne çıkan duygu, bireyin kendini engellenmiş hissetmesidir. Kişi, belirlediği hedeflere ulaşamadığında kendini sınırlanmış olarak görmektedir. Kontrolünü kaybettiği veya işini yapma fırsatından mahrum bırakıldığı durumlarda, bireyin ilerleme süreci engellenmiş olmaktadır. Bunun yanı sıra, beklediği ödülleri elde edemeyen birey, yaptığı çabanın ve zamanın karşılığını alamadığını düşündüğünde yetersizlik duygusu yaşamakta, bu da tükenmişlik hissini daha da yoğunlaştırmaktadır. Engellenmişlik duygusu ve sinir hali, bireyin çevresindekilere karşı olumsuz tavırlar sergilemesine ve işine karşı duyarsızlaşmasına neden olabilmektedir (Sürgevil-Dalkılıç, 2014). Ayrıca, tükenmişlik yaşayan bireylerde özgüvenin düşmesi, çaresizlik, suçluluk ve intihar düşünceleri, ümitsizlik, yoğun bir kaygı ve üzüntü hali, duygusal donukluk, olumsuz duygulanımın artması, duygu ve düşüncelerin sürekli değişmesi, paranoya ve temelsiz şüpheler gibi psikolojik belirtiler de ortaya çıkabilmektedir (Akten, 2007; Aydemir ve Akçay, 2021).

Davranışsal belirtiler ise bireysel açıdan öfke patlamaları, çabuk sinirlenme, yalnız kalma isteği, ağlama krizleri ve aile içi problemler şeklinde kendini gösterebilmektedir (Freudenberger, 1974). Bunun yanı sıra, mesleki açıdan ele alındığında, işe gitme veya zamanında gitme konusunda problemlerin yaşanması, iş motivasyonu ve performansın düşmesi, çalışma arkadaşları ile kişiler arası problemlerin yaşanması, iş kalitesi ve verimin düşmesi, iş ile ilgili suç davranışları (belgede sahtecilik, hırsızlık gibi) ve iş bağlılığının azalması gibi davranışlar da ortaya çıkabilmektedir (Perlman ve Hartman, 1982).

1.1.2. Mesleki Tükenmişliği Etkileyen Faktörler

Mesleki tükenmişliği etkileyen faktörler genel olarak bireyin kendisiyle ilgili nedenlerle ortaya çıkabilen bireysel faktörler ve çevresel nedenlerle ortaya çıkabilen örgütsel faktörler olarak ele alınmaktadır (Kilerci, 2020; Maslach ve ark., 2001; Maslach ve Leiter, 1997). Bireysel faktörlerin çoğunlukla sosyodemografik değişkenler açısından değerlendirildiği görülmektedir (Maslach ve Jackson, 1981; Maslach ve Zimbardo, 1982). Yaş grubu açısından ele alındığında, genç grubun daha ileri yaşlara kıyasla daha fazla mesleki tükenmişlik deneyimledikleri görülmektedir (Boyar, 2011; Maslach, 2003). Ancak, Lindblom ve arkadaşlarının (2006) 1.812 katılımcının dahil edildiği çalışmaları, mesleki tükenmişlik ile psikososyal iş faktörleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve mesleki tükenmişlik düzeylerini düşük, orta ve yüksek olacak şekilde 3 seviyede ele almışlardır. Yaş gruplarına bakıldığında elde edilen sonuçlar, yüksek tükenmişlik deneyimleyen katılımcıların 50 yaş ve üzeri yaş grubundan oluştuğunu göstermektedir. Buna karşın, Oruç'un (2007) özel eğitim alanında çalışan öğretmenler ile yürüttüğü çalışma sonuçlarına göre ise, 20 ile 29 yaş arasındaki öğretmenlerin, 40 yaş ve üzeri öğretmenlere kıyasla daha fazla tükenmişlik ifade ettikleri belirtilmektedir.

Cinsiyet açısından bakıldığında ise, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla tükenmişlik yaşadığı belirtilmektedir (Kazu ve Yıldırım, 2021; Lindblom ve ark., 2006). Ersoy Yılmaz ve arkadaşlarının (2014) öğretmen ve yönetici gruplarıyla yaptıkları çalışmaları da bu sonucu desteklemekte, kadınların tükenmişlik ve tükenmişliğin alt boyutlarında erkeklere kıyasla daha yüksek tükenmişlik puanları elde ettikleri görülmektedir. Aynı zamanda, kadınların erkeklere kıyasla tükenmişliğin alt boyutlarından olan duygusal tükenmişliği daha fazla deneyimlediklerini gösteren çalışma sonuçları da bulunmaktadır (Çimen, 2007; Maslach ve Jackson, 1981). Ancak mesleki tükenmişlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığını gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Koçak, 2009). Bunun yanı sıra, bekar olanların evli olanlara kıyasla (Şeker, 2019) ve bekar erkeklerin boşanmış erkeklere kıyasla (Maslach ve ark., 2001) daha fazla tükenmişlik yaşadıkları belirtilmektedir. Benzer şekilde, özel eğitim öğretmenleriyle yapılmış bir çalışmaya göre, bekar öğretmenler, evli olan öğretmenlere kıyasla daha fazla tükenmişlik yaşamaktadırlar (Artıran ve ark., 2019).

Mesleki tükenmişliğin eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen çalışmalar, genellikle ters yönlü bir ilişki ortaya koymakta, eğitim arttıkça tükenmişlik düzeylerinin azaldığını göstermektedir (Basım ve Şeşen, 2006). Cemaloğlu ve Erdemoğlu Şahin (2007) de öğretmenlerde mesleki tükenmişlik düzeylerini farklı demografik değişkenlere

göre incelemiş ve eğitim düzeyi arttıkça tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma düzeylerinin azaldığını elde etmişlerdir. Ancak, tükenmişlik ile eğitim düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki ortaya koyan çalışmaların da olduğu belirtilmektedir (Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008). Bu durum ise, eğitimin artmasıyla beraber kişide oluşan yüksek kariyer beklentileri ve sorumluluğun artmasıyla beraber tükenmişliğin ortaya çıkmasının tetiklenebileceği yönünde açıklanmaktadır (Maslach ve ark., 2001).

Bunun yanı sıra, tükenmişlik gelişiminde düşük bütünlük duygusu, dayanıklılık eksikliği, aleksitimi ve nevrotizm gibi bireysel kişilik özelliklerinin rol oynadığı belirtilmektedir (Kalimo ve ark., 2003; Mattila ve ark., 2007; McCranie ve Brandsma, 1988; Nowack, 1986; Zellars ve ark., 2000). Bu özellikler, tükenmişliği tetikleyen durumsal faktörlerle etkileşime girerek bireyin tükenmişlik riskini arttırabilmektedir (Maslach ve Leiter, 1997; Schaufeli ve Enzmann, 1998; Shirom, 2003). Cano-Garcia ve arkadaşlarının (2005) tükenmişlik ve tükenmişliğin boyutları (duygusal tükenmişlik, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı hissi) ile kişiliğin beş boyutu (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, açıklık ve nevrotizm) arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışma sonuçlarına göre, içedönüklük ve nevrotizmin tükenmişliğin üç boyutuyla da ilişkili olduğu, sorumluluk ve uyumluluk ile duygusal tükenmişliğin, uyumluluk ile duyarsızlaşmanın ve sorumluluk ile de düşük kişisel başarı hissinin ilişkili olduğu elde edilmiştir.

Örgütsel faktörler ise çalışma ortamı ve iş ile ilgili etkenleri kapsamaktadır (Maslach ve Leiter, 1997). Maslach ve arkadaşları (2001) kişinin çalıştığı işi ile uyumlu olmasını, tükenmişliği engelleyici bir faktör olarak ele almaktadır. Buna göre, kişi işi ile ne kadar uyumsuzluk yaşarsa tükenmişlik yaşaması da o kadar artacak, ne kadar uyumlu olursa işine bağlılığı artacaktır. Aynı zamanda, kişinin işi ile uyumsuzluk yaşaması, çalışma arkadaşları ile arasındaki iletişimin bozulmasına ve aidiyet duygusunun zarar görmesine neden olarak tükenmişliğe zemin hazırlamaktadır (Ardıç ve Polatcı, 2008). Bunun yanı sıra, iş yükünün fazla olması da, kişiyi tükenmişliğe sürükleyen bir diğer faktör olarak değerlendirilmektedir (Eren Gümüştekin ve Öztemiz, 2004; Maslach ve Leiter, 1997).

1.1.3. Mesleki Tükenmişlik ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Tükenmişliği açıklamaya yönelik modeller, bireysel ve sosyal etkileşimlerden örgütsel ve toplumsal düzeylere kadar farklı bakış açılarını içermektedir. Bu modellerin ortak temasının, çalışanların beklenti ve talepleri ile karşılayacak kaynakların yetersiz veya düşük olması

arasındaki uzun süreli uyumsuzluğun, etkin bir şekilde baş edilemediğinde tükenmişlikle sonuçlanabilmesi olduğu görülmektedir (Demerouti ve ark., 2001; Schaufeli ve Bakker, 2004; Schaufeli ve Enzmann, 1998).

1.1.3.1. Freudenberger Modeli (1974)

Herbert J. Freudenberger, tükenmişlik kavramını ilk tanımlayan ve bu alandaki literatüre yön veren önemli bir isim olarak değerlendirilmektedir. Freudenberger (1974) "Staff Burn-Out" adlı makalesinde tükenmişlik kavramını, aşırı iş yükü, enerji, güç veya kaynakların aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan bir yorgunluk durumu olarak tanımlamaktadır. Bu modelde tükenmişlik, iş yükü, beklentiler ve kişinin kendisine aşırı yüklenmesiyle ilişkilendirilmektedir. Tükenmişlik belirtilerini ise fiziksel ve davranışsal işaretlerle açıklamaktadır. Fiziksel belirtiler yorgunluk, baş ağrıları, uykusuzluk, nefes darlığı ve mide rahatsızlıkları gibi işaretlerle değerlendirilmektedir. Davranışsal belirtiler ise, hızlı ve kolay öfkelenme, yüksek duygusal tepkiler ve paranoid düşünceler olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, tükenmişlik deneyimleyen kişilerin değişikliklere uyum sağlamada zorlandıkları, sürekli olumsuz bir tutum içerisinde bulundukları ve sosyal çevrelerinden uzaklaştıkları belirtilmektedir (Freudenberger, 1974).

Freudenberger'e (1974) göre tükenmişliğe yatkın kişiler genellikle yüksek özveri gösteren ve yoğun bir şekilde kendilerini işlerine adayan kişilerdir. Bu kişiler, genellikle düşük mali karşılıklarla uzun saatler çalışabilmekte ve hem içsel hem de dışsal baskılar altında kalabilmektedir. Tükenmişlikle mücadelede önleyici tedbirlerin ve bireysel farkındalığın önemi vurgulanarak, tükenmişlik sürecine giren bireyler için destekleyici bir çalışma ortamı ve yeterli dinlenme süresinin sağlanması, iş yükünün dengelenmesi ve çalışma saatlerinin sınırlandırılması gibi düzenlemelerin önemli etkenler olabileceği önerilmektedir.

1.1.3.2. Cherniss Tükenmişlik Modeli (1980)

Cary Cherniss (1980) oluşturmuş olduğu modelinde tükenmişliği çevresel ve bireysel faktörlerin bir etkileşimi olarak değerlendirmekte ve stres faktörleri, bireysel tepkiler ve uzun vadeli sonuçlar şeklinde üç aşamalı bir süreç olarak yapılandırmaktadır. İlk aşama olan stres faktörleri, iş yükü, kaynak eksikliği, rol belirsizliği ve rol çatışmaları gibi çevresel baskılardan oluşmaktadır. Bu baskılar, bireyin iş yerinde destek bulamaması veya işin kendisinden beklenenlerin çok yüksek olmasıyla şiddetlenebilmektedir. İkinci aşama ise bireyin bu stres faktörlerine verdiği bireysel tepkilerden oluşmaktadır. Cherniss'e (1980) göre bu tepkiler,

duygusal tükenme, iş tatminsizliği, motivasyon kaybı ve fiziksel belirtilerle kendini gösterebilmektedir. Özellikle birey, iş ortamındaki bu stres faktörlerine karşı etkili başa çıkma mekanizmaları geliştiremediğinde, tükenmişlik belirtileri daha yoğun hale gelmektedir. Süreç devam ettiğinde ise, birey hem iş performansı hem de kişisel sağlığı üzerinde uzun vadede olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmektedir.

Cherniss'in modelinde tükenmişlik, özellikle insan hizmetleri alanında çalışan profesyoneller arasında sık rastlanan bir olgu olarak ele alınmaktadır. Cherniss tükenmişliği, iş stresinin yoğun olduğu alanlarda, bireylerin duygusal ve fiziksel kaynaklarının tükenmesiyle karakterize edilen bir durum olarak tanımlamakta ve iş ortamındaki strese odaklanmaktadır (Cherniss, 1993). Cherniss'in tükenmişlik modeli yalnızca bireyin özellikleriyle değil, aynı zamanda iş ortamının dinamikleriyle de ilişkilendirilmektedir. Ayrıca bu model, tükenmişliği önlemek için örgütsel düzeyde müdahalelere ve destek mekanizmalarının geliştirilmesine duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır (Cherniss, 1982).

1.1.3.3. Edelwich ve Brodsky Tükenmişlik Modeli (1980)

Jerry Edelwich ve Archie Brodsky (1980) oluşturmuş oldukları modelde tükenmişliği, bireyin mesleki motivasyonunun zamanla değiştiği dinamik bir süreç olarak ele almaktadır. Özellikle yardım mesleklerinde, tükenmişlik sürecini coşku, durgunluk, hayal kırıklığı ve apati olacak şekilde dört aşamalı bir modelle açıklamaktadırlar. Birinci aşama olan coşku evresinde, bireyler genellikle mesleki idealizmle doludur ve yüksek motivasyonla çalışmaya başlamaktadır. Ancak, zamanla ve karşılaştıkları zorluklar nedeniyle, başlangıçtaki coşku ve idealizm, gerçeklerle yüzleşince yıpranmaktadır. Bu dönemi genellikle, mesleklerine yeni adım atmış kişilerin yoğun bir şekilde yaşadığı belirtilmektedir. Coşkunun azalmasıyla birlikte, bireyler işlerinde bir rutine bağlanmakta ve işlerini yaparken giderek daha az enerji harcamaktadır. İkinci aşama olan bu durgunluk evresinde, bireyler işlerindeki monotonluğu ve sınırlamaları daha net bir şekilde görmeye başlamakta ve bu da motivasyonlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu dönem, bireylerin işlerine karşı duydukları bağlılığın azalması ve işten aldıkları tatminin düşmesiyle ilişkilendirilmektedir.

Durgunluk evresinin ardından, bireyler artan bir hayal kırıklığı yaşamakta ve işlerindeki kısıtlamalar nedeniyle hüsrana uğramaktadır. Üçüncü aşama olan bu hayal kırıklığı evresi, bireylerin kendi yetenekleri ve iş yerindeki etkilerini sorgulamaya başladıkları dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu evre, işte karşılaşılan engeller ve engellenmeler nedeniyle ortaya

çıkan duygusal ve motivasyonel çöküntülerle tanımlanmaktadır. Dördüncü ve son aşama olan apati evresi, bireyin artık işine karşı duyarsız ve ilgisiz hissettiği bir dönemdir. Bu aşamada, bireyler, işlerindeki sorunları çözmek için enerji eksikliği ve isteksizlik göstermekte ve sadece zorunlu görevleri yerine getirmektedir. Bu evre, tükenmişliğin en derin ve en zararlı aşaması olarak ve bireylerin mesleki ve kişisel anlamda ciddi bir yenilenmeye ihtiyaç duydukları bir evre olarak değerlendirilmektedir (Edelwich ve Brodsky, 1980).

1.1.3.4. Maslach Tükenmişlik Modeli (1981)

Christina Maslach ve Susan E. Jackson'ın (1981) geliştirdiği model, tükenmişliği duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşüş olmak üzere üç temel boyutta açıklayan en kapsamlı modellerden biri olarak değerlendirilmektedir. Duygusal tükenme, bireyin sürekli stres ve iş yükü altında kendini yorgun ve tükenmiş hissetmesiyle ilişkilendirilmektedir. Duyarsızlaşma, bireyin hizmet ettiği kişilere veya işine karşı olumsuz ve uzak bir tutum geliştirmesidir. Kişisel başarıda düşüş ise, bireyin kendisini yetersiz ve etkisiz hissetmesi anlamına gelmektedir (Maslach, 2003).

Maslach Tükenmişlik Envanteri (MBI), bu modelin ölçülmesi için geliştirilmiş ve tükenmişliğin değerlendirilmesinde en çok kullanılan araç haline gelerek ilgili literatürde önemli bir yer edinmiştir. Ölçek, tükenmişlik durumunu detaylı bir şekilde analiz etmekte ve çeşitli iş ve kişilik özellikleriyle olan ilişkileri belirlemede kullanılmaktadır. Aynı zamanda bu model, tükenmişliği yalnızca bireysel veya süreçsel bir olgu olarak değil, iş ortamındaki etkileşimlerin bir sonucu olarak ele almaktadır. Maslach, özellikle duygusal tükenme boyutunu vurgulayarak, insanlarla doğrudan çalışmayı gerektiren meslek gruplarında çalışan bireylerin iş ortamında sürekli empati kurma zorunluluğunun tükenmişliği arttıran önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir (Maslach ve Jackson, 1981).

1.1.3.5. Suran ve Sheridan Tükenmişlik Modeli (1985)

Bernard G. Suran ve Edward P. Sheridan (1985) psikologların profesyonel gelişim sürecinde tükenmişlik yönetimi üzerine bu modeli ortaya koymaktadırlar. Bu model, tükenmişliğin anlaşılmasını ve yönetilmesini, psikologların kariyer gelişim süreçleri içinde ele alınması gereken bir risk olarak sunmaktadır. Suran ve Sheridan'a (1985) göre tükenmişlik, genellikle profesyonel gelişimin dört aşamasında karşılaşılan zorluklardan kaynaklanmaktadır. Bu dört aşama kimlik karşısında rol karmaşası, yeterlilik karşısında yetersizlik, üretkenlik

karşısında durgunluk ve yeniden adanma karşısında hayal kırıklığı olarak gruplandırılmakta ve temelde Erikson'un (1977) Psikososyal Gelişim Kuramı'na dayanmaktadır.

Birinci aşama olan kimlik karşısında rol karmaşası evresi, genellikle üniversite yıllarında başlamakta ve bireyin profesyonel kimlik gelişimi üzerine odaklanmaktadır. Bireylerin mesleki rollerini ve hedeflerini netleştirmeleri gerektiği vurgulanmaktadır. Aksi taktirde, kendine uygun bir meslek seçemeyebilir ve bu da rol karmaşası yaşamasına neden olabilmektedir. Bu evrede yaşanan çatışmalar tatmin edici bir şekilde çözülemediğinde, bireyler mesleki bağlılıkları, sorumlulukları ve yükümlülükleri konusunda sürekli şüphe ve kararsızlık yaşayabilirler. İkinci aşama olan yeterlilik karşısında yetersizlik evresinde, bireyler profesyonel kimlik gelişiminin tamamlanmasının ardından yeterlilik hissini kazanma sürecine girmektedir. Bu evre, genellikle genç yetişkinlikte ve erken orta yaşlarda, profesyonel becerilerin ve bağımsızlığın geliştirildiği dönem olarak değerlendirilmektedir. Yeterlilik duygusu kazanılamadığında, bireyler kendilerini mesleki olarak yetersiz hissedebilirler. Üçüncü aşama olan üretkenlik karşısında durgunluk evresi, bireylerin kariyerlerinin ilerleyen dönemlerine denk gelmekte ve bu evrede mesleki becerilerini ve ilgi alanlarını daha da geliştirme ve uzmanlaşma süreci başlamaktadır. Bu evrede yeterli üretkenlik sağlanamadığında, bireyler mesleki ilerlemelerinin durduğunu ve tutkularının azaldığını hissedebilirler. Dördüncü ve son aşama olan yeniden adanma karşısında hayal kırıklığı evresi, kariyerin orta ve ileri evrelerine denk gelmektedir. Bireyler daha önceki mesleki ve kişisel kararlarını gözden geçirmekte ve mesleklerine olan bağlılıklarını sorgulamaya başlamaktadır. Bu dönemde mesleki hayal kırıklıkları yaşanabilmekte ve bu da bireyin iş ve kişisel yaşamındaki tatmini azaltabilmektedir (Suran ve Sheridan, 1985).

1.1.3.6. Pines Tükenmişlik Modeli (1988)

Ayala Pines ve Elliot Aranson (1988) tükenmişliği, işle ilgili sürekli stresin sonucu olarak ortaya çıkan duygusal, fiziksel ve zihinsel yorgunluk olarak tanımlamaktadır. Model, tükenmişliğin bireylerin işlerine olan tutkularını ve mesleki başarılarını nasıl olumsuz etkilediğini derinlemesine irdelemektedir. Tükenmişlik süreci, işin duygusal talepleri ve bireysel kapasite arasındaki uyumsuzluk olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, bireylerin işlerinde karşılaştıkları zorluklarla başa çıkabilmeleri için kişisel dayanıklılıklarını arttırmalarının önemi vurgulanmaktadır.

Pines ve Aronson (1988), tükenmişliği yaşayan bireylerin genellikle yüksek idealleri olan ve işlerine derinlemesine bağlı kişiler olduğunu belirtmektedir. Bu kişiler, mesleklerini sadece bir iş olarak değil, bir çağrı olarak görme eğilimindedirler ve bu da onları işlerinde aşırı yüklenmeye ve sonuçta tükenmişliğe sürükleyebilmektedir. Tükenmişlik sürecinde, bireylerin başlangıçtaki coşku ve motivasyonları, yavaş yavaş yerini yetersizlik hissine, başarısızlık korkusuna ve mesleki hedeflerine ulaşamama endişesine bırakmaktadır. Bu durum, iş doyumu ve verimlilikte ciddi düşüşlere neden olmaktadır. Ayrıca bu model tükenmişliği, yalnızca mesleki bir problem olarak değil, bireyin genel yaşam alanlarını etkileyebilen bütünsel bir problem olarak ele almaktadır (Pines, 1993).

1.1.4. Mesleki Tükenmişliğin Etkileri

Mesleki tükenmişlik fiziksel ve zihinsel sağlık sorunları gibi bireysel düzeyde (Suner-Soler ve ark., 2012) olduğu kadar düşük iş performansı, devamsızlık, yanlış değerlendirme ve hatalar, işten ayrılma gibi örgütsel düzeyde (Ochoa, 2018) de olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Mesleki tükenmişlik bıkkınlık, depresyon, kararsızlık (Sılığ, 2003), duyarsızlık, empati yetersizliği, hoşgörüsüzlük, kişiler arası çatışmaların artışı, dikkat eksikliği kaynaklı hata oranının artması, performansın azalması ve sık hastalanma (Arslan, 2023) gibi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmektedir. Bunun yanı sıra, tükenmişlik iş motivasyonunun kaybedilmesi, performansın ve verimliliğin düşmesi, işe devamlılık konusunda isteksizlik, çalışma arkadaşları ile ilişki ve iletişimin bozulması (Ardıç ve Polatcı, 2008; Sağlam Arı ve Çına Bal, 2008; Sürgevil-Dalkılıç, 2014), işe katılım ve iş doyumunun azalması, grup çalışmalarından uzaklaşma, işten ayrılma veya iş değiştirme konusunda girişimler (Ersoy ve Demirel Utku, 2005) gibi iş ve çalışma ortamı ile ilişkili olabilecek olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir.

Sınıflandırma sistemlerinde tükenmişlik, "sağlık durumunu etkileyen faktörler veya sağlık hizmetleri ile temas" başlığı altında yer alan "istihdam veya işsizlikle ilişkili sorunlar" bölümünde (QD85 burnout/tükenmişlik) (DSÖ, 2019a) ya da klinik değerlendirme gerektirebilecek bir durum olarak (V62.29 çalışma yaşamıyla ilgili diğer sorun) (Amerikan Psikiyatri Birliği (APB), 2014) gruplandırılmaktadır. Bu anlamda, iş gücü bağlamında depresyon, anksiyete bozuklukları ve alkol bağımlılığı gibi psikolojik rahatsızlıklar iş verimi üzerinde olumsuz etkilere sahip yaygın rahatsızlıklar olarak ele alınmaktadır (Honkonen ve ark., 2007; Sanderson ve Andrews, 2006). Kuzey Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre, tükenmişlik yaşayan öğretmen meslek grubunda klinik depresyonun, tükenmişlik yaşamayan öğretmenlere kıyasla daha yaygın olduğu elde edilmiştir (Belcastro ve Hays, 1984). Kuzey

Amerikalı doktorlar ile yapılmış 25 yıllık boylamsal bir çalışmanın sonuçları da, başlangıçta ölçülen depresif belirtilerin, çalışmanın sonunda tükenmişlik ile pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymaktadır (McCranie ve Brandsma, 1988). Bunun yanı sıra, insan hizmetleri çalışanlarında (Jayaratne ve ark., 1986; Lemkau ve ark., 1988) ve çeşitli meslek gruplarında (Toker ve ark., 2005) tükenmişlik ile kaygı arasında pozitif yönde ilişkiler, çalışan popülasyonda (Lindblom ve ark., 2006), insan hizmetleri çalışanlarında (Corrigan ve ark., 1995; Richardsen ve ark., 1992; Turnipseed, 1998) ve hastalarda (Roelofs ve ark., 2005) tükenmişlik ile durumluk ve sürekli kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Tükenmişliğin fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkileri de çeşitli çalışmalarla ele alınmıştır (Armon ve ark., 2010; Mommersteeg ve ark., 2006; Shirom ve ark., 2005). Dört yıllık bir takip çalışmasında, tükenmişlik deneyimleyen erkek çalışanların, takip süreci içerisinde teşhis edilen kalp krizlerini öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır (Appels ve Shouten, 1991). Benzer şekilde, öğretmenlerde deneyimlenen tükenmişlik düzeylerinin kalp hastalıklarıyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Belcastro, 1982). Hallman ve arkadaşlarının (2003) yapmış oldukları kesitsel bir çalışmanın sonuçlarına göre, koroner kalp hastalığı olan kadın hastaların, sağlıklı kontrol grubuna kıyasla daha fazla tükenmişlik deneyimledikleri bulgulanmıştır.

1.2. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilgili olarak yapılan çok sayıda çalışmaya karşılık, çalışmacıların kabul ettiği tek bir tanım bulunmamakta, farklı çalışmacılar psikolojik dayanıklılığın farklı özelliklerine odaklanmaktadır (Sisto ve ark., 2019). APB (2018), psikolojik dayanıklılığı "özellikle zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik ve dış ve iç taleplere uyum sağlama yoluyla zor veya zorlu yaşam deneyimlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci" olarak tanımlar. Mehta ve arkadaşları (2008) ise dayanıklılığı, bireyin risk ve tehditler karşısında fiziksel ve psikolojik sağlığını koruması olarak tanımlamaktadır. Sisto ve arkadaşları (2019), yaptıkları sistematik literatür taraması çalışmasında, psikolojik dayanıklılığın tanımlanmasında bazı eksikliklerin bulunduğunu vurgulayarak, "bireyin hayatının farklı alanlarında karşılaştığı zorlukları azimle aşabilme yeteneği" şeklinde bir tanımlama yapmışlardır. Ayrıca, bireyin kendini fark etme kapasitesi ve içsel tutarlılığının korunması, dayanıklılığın bir parçası olarak değerlendirilmektedir. Bu süreç, bireyin kişisel büyüme projesini hayata geçirmesini de içermektedir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı literatüre ilk olarak psikopatoloji çerçevesinde kazandırılmış (Staudingger ve ark., 1995), sonrasında ise pozitif psikoloji, gelişim psikolojisi, stres ve baş etme gibi farklı alanlarda genişletilmiştir (Mlinac ve Schwabenbauer, 2018). Majnaric ve arkadaşları (2021) yapılan çalışmalar doğrultusunda dayanıklılığı bireysel, sosyal, çevresel ve nörobiyolojik düzeyde kategorilere ayırmıştır. Bireysel düzeyde, ebeveyn monitörü, bağlanma, adaptif baş etme, pozitif bakış açısı, duygu düzenleme, pozitif düşünme, öz yeterlilik, öz değer, optimizm, sağlamlılık, yaratıcılık, yaşam düzenleme yetenekleri, sosyal desteğin algılanması gibi etmenler bulunmaktadır. Sosyal düzeyde ise, sosyal destek, güvenilir ilişkiler, aitlik, kültürel değerler, spiritüellik, stabil yaşam koşulları, eğitim, akademik katılım, maddi kaynaklar, yüksek sosyoekonomik düzey, ev/ulaşım ve öğrenme gibi boyutlar bulunmaktadır. Çevresel düzeyi sağlık servisleri, tıbbi bakım, sağlıklı ortam ve güçlü marjinal gruplar oluştururken, nörobiyolojik düzeyi ise genler, epigenetik, nöral devreler, fizyolojik süreçler ve hücresel ve moleküler adaptasyon süreçleri oluşturmaktadır. Ek olarak, yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin adaptif baş etme mekanizmalarına ve olumlu duygulara sahip oldukları, yaşamlarından memnun oldukları ve daha olumlu ve umut dolu oldukları bildirilmiştir.

1.2.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler ve İlgili Kuramsal Çerçeve

Bireysel faktörler, baş etme yetenekleri, kültür, toplum, sosyal ilişkiler ve ulaşılabilir kaynaklar gibi etmenler bireylerin zorluklara yönelik sahip olduğu koruyucu mekanizmaları oluşturmaktadır (Ahern, 2006; Masten ve Wright, 2010). Everall ve arkadaşları (2006), içsel ve dışsal kaynaklarla zorlukların üstesinden gelen genç bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bulunduğunu vurgulamaktadır. Bu kaynaklar sosyal (yetişkinlerle olan destekleyici ilişkiler gibi), duygusal (duyguların farkına varma ve ifade etme gibi), bilişsel (perspektif değiştirme gibi) ve amaç odaklı (fırsatlar oluşturma gibi) olabilmektedir. İlgili literatür, psikolojik dayanıklılığın oluşmasını etkileyen anahtar psikososyal faktörlerin, temel bakım verenle kurulan olumlu bağ, duygu düzenleme becerisi, bilişsel esneklik, kontrol ve amaç algısı ve de ulaşılabilir sosyal destek olduğunu bulgulamaktadır (Alim ve ark., 2008; Pietrzak ve Southwick, 2011; Sapienza ve Masten, 2011). Ek olarak, erken dönem travmaların bireylerin dayanıklılık düzeylerini etkileyebildiği bildirilmektedir (King, 2016). Oshio ve arkadaşları (2018) yürüttükleri meta analiz çalışmasında, psikolojik dayanıklılık ve Büyük Beşli Kişilik Özellikleri arasındaki olası ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaları, dayanıklılığın kişisel özellikler ve adaptasyon süreçleri ile ilişkili olduğunu ve kişilik faktörlerinin dayanıklılık türlerine göre

farklı etkiler gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Genel olarak dayanıklılık, *nevrotiklik* ile negatif, *dışadönüklük, açıklık, uyumluluk* ve *sorumluluk* özellikleriyle pozitif korelasyon göstermektedir. *Ego-dayanıklılığı* ile *nevrotiklik* arasında daha güçlü bir negatif ilişki bulunurken, *açıklık* ve *uyumluluk* ile daha güçlü pozitif yönde ilişkiler gözlemlenmiştir.

1.2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramına Gelişimsel Yaklaşımlar

Psikolojik dayanıklılık üzerine yapılan ilk çalışmalardan biri, Norman Garmezy (1971) tarafından gerçekleştirilmiştir. Garmezy, özellikle risk altındaki çocukların neden bazı durumlarda olumsuz sonuçlardan korunduğunu araştırmıştır. Çalışmaları, problem çözme becerisi ve benlik saygısı gibi bireysel koruyucu faktörler ile ailevi destekler ve çevresel kaynaklar gibi etkenlerin psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli rol oynadığını göstermektedir. Garmezy ve Masten'a (1991) göre psikolojik dayanıklılık, bireyin zorlayıcı ve tehdit edici koşullara rağmen başarılı bir uyum süreci göstermesi, olumlu sonuçlar elde etmesi veya bu uyumu gerçekleştirme kapasitesine sahip olması anlamına gelmektedir.

Michael Rutter (1985), psikolojik dayanıklılığı "riskli yaşam koşullarında olumlu adaptasyon" olarak tanımlamış ve bireyin risk faktörlerine rağmen dayanıklılık göstermesini sağlayan mekanizmalar üzerine odaklanmıştır. Rutter'a göre, dayanıklılığı etkileyen temel süreçler arasında stresle başa çıkma becerileri, sosyal destek sistemleri ve olumlu yaşam deneyimleri bulunmaktadır. Çocuklarda güçlü sosyal bağların varlığı, risk faktörlerinin etkisini önemli ölçüde azaltabilmektedir (Rutter, 1999).

Suniya Luthar (2000), dayanıklılığı çok boyutlu bir olgu olarak ele almış ve bireylerin riskli durumlarla başa çıkmasında hem bireysel hem de toplumsal kaynakların önemine dikkat çekmiştir. Özellikle dayanıklılığı, bireyin akademik başarı ve duygusal sağlık gibi yaşamın farklı alanlarında gösterebildiği bir kapasite olarak tanımlamaktadır. Luthar'a göre dayanıklılık, bireysel faktörlerle birlikte bağlamsal ve kültürel unsurların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Akran desteği ve olumlu okul çevresi, dayanıklılığı güçlendiren kritik faktörlerdir (Luthar, 1991).

George Bonanno (2004), psikolojik dayanıklılığı, bireylerin travmatik olaylardan sonra "normal işlevselliği sürdürme ve yeniden kazanma" kapasitesi olarak ele almıştır. Bonanno, dayanıklılığın bireyin çevresel taleplerine uyum sağlama yeteneğiyle yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, bu teori, dayanıklılığın bir dizi bireysel ve sosyal faktörlerden etkilendiğini ortaya koymaktadır. Bonanno'ya göre dayanıklılığı arttıran en önemli faktörlerden

biri, bireyin olumlu duyguları deneyimleme kapasitesidir (Bonanno, 2005). Sosyal destek sistemleri, bireyin travma sonrası esnekliğini arttırmaktadır (Bonanno, 2011). Ann Masten (2001) da, benzer şekilde dayanıklılığı "olağanüstü koşullarda sıradan uyum süreçlerinin başarısı" olarak tanımlamış ve dayanıklılığın biyolojik ve çevresel sistemlerin uyumlu bir şekilde işlemesine bağlı olduğunu savunmuştur. Bu bağlamda, dayanıklılığı destekleyen faktörler gelişimsel süreçte öğrenilebilmekte ve geliştirilebilmektedir.

1.2.1.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramına Fizyolojik Yaklaşımlar

Biyolojik ve nörolojik perspektifle yürütülen akademik çalışmalar, bireylerin stres, travma ve zorlu yaşam olaylarına karşı gösterdikleri dayanıklılığın biyolojik temellerini anlamaya odaklanmaktadır. Bu yaklaşımlar, dayanıklılığın yalnızca çevresel faktörler ve psikososyal süreçlerle sınırlı olmadığını, aynı zamanda genetik (Niitsu ve ark., 2018; Oak ve ark., 2000), nörolojik ve fizyolojik mekanizmalarla (Charney, 2004) ilişkili olabileceğini göstermektedir. Hsieh ve arkadaşlarının (2024) çalışmasında, beynin varsayılan mod ağı ile sağ frontal kutup arasındaki fonksiyonel bağlantının, yüksek dayanıklılık düzeyine sahip bireylerde daha güçlü olduğu görülmüştür. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın hem psikolojik hem de nörobiyolojik mekanizmalarla, bireylerin zorluklara uyum sağlamasını desteklediğini ortaya koymaktadır.

Charney (2004), dayanıklılığı nörobiyolojik bir perspektiften ele almış ve genetik yatkınlık, beyin plastisitesi ve stres hormonlarının düzenlenmesinin dayanıklılığı şekillendirdiğini savunmuştur. Charney'ye göre, dayanıklılığı etkileyen mekanizmalar arasında dopamin ve serotonin sistemleri önemli bir rol oynamaktadır. Beyindeki stres düzenleme mekanizmaları, bireyin travmaya karşı dayanıklılığını arttırmaktadır. Benzer olarak King'in (2016) derleme çalışmasında da nörobiyolojik açıdan, dayanıklılığın beyindeki gen ekspresyonu, sinir hücreleri ve ağlar düzeyinde adaptif değişikliklerle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Stres bireylerde genetik ve epigenetik değişimlere yol açarak uzun vadeli etkiler bırakmakta, özellikle erken dönem travmalar dayanıklılık düzeyini şekillendirebilmektedir. Dayanıklı bireylerin strese karşı daha uyumlu nörobiyolojik yanıtlar geliştirdiği, bunun ise stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığı ifade edilmektedir.

1.2.1.3. Psikolojik Dayanıklılık Kavramına Yönelik Oluşturulan Modeller

Fletcher ve Sarkar'ın (2013), psikolojik dayanıklılığa yönelik akademik yaklaşımları karşılaştırdığı çalışmasına göre, ilgili teorilerden bazıları biyopsikososyal dengeyi yeniden kazanma sürecine odaklanırken, diğerleri bireylerin veya grupların risk, koruyucu faktörler ve sonuçlar arasındaki etkileşimlerini vurgulamaktadır. Buna karşılık modellerin tümü, dayanıklılığın çok boyutlu ve bağlama bağlı bir olgu olduğuna işaret etmektedir.

Aile Uyum ve Adaptasyon Tepki Modeli (Family Adjustment and Adaptation Response Model): Bu model, ailelerin anlam yaratma becerilerini kullanarak stresli durumlara nasıl uyum sağladığını ele almaktadır. Model, ailelerin bir krizle karşılaştıklarında ya uyum sağladıklarını ya da bir adaptasyon sürecinden geçtiklerini öne sürmektedir (Patterson, 1988).

Dayanıklılık Modeli (*The Resiliency Model):* Dayanıklılık Modeli, bireyin biyopsikospiritüel dengesinin, bozucu olayların ardından yeniden bütünleşme süreçlerini açıklamaktadır. Bu modele göre bireyler, pozitif bütünleşme, dengeye dönüş, kayıpla bütünleşme veya işlevsizlikle bütünleşme olmak üzere dört farklı sonuçla karşılaşabilmektedir (Richardson, 2002; Richardson ve ark., 1990).

Bakım Modeli *(Nursing Model of Resilience):* Polk'un (1997) modeli, dayanıklılığı bireysel, ilişkisel, durumsal ve felsefi olmak üzere dört temel örüntüyle açıklamaktadır. Bu model, dayanıklılığı bireysel ve çevresel faktörlerin bir araya gelerek oluşturduğu bir sinerji olarak ele almaktadır.

Organizasyonel Dayanıklılık Modeli (*Model of Organizational Resilience):* Bu model, dayanıklılığın hem bireysel hem de organizasyonel düzeydeki koruyucu kaynaklar aracılığıyla nasıl desteklendiğini açıklamaktadır. Bireysel düzeydeki faktörler arasında kişisel beceriler ve eğilimler yer alırken, organizasyonel düzeydeki faktörler arasında yapılar ve süreçler bulunmaktadır (Riolli ve Savicki, 2003).

Ergen Dayanıklılık Modeli (*Adolescent Resilience Model*): Haase'ın (2004) modeli, gençlerin dayanıklılık süreçlerini koruyucu faktörler (örneğin aile ve sosyal destek), risk faktörleri (örneğin bireysel ya da hastalıkla ilgili riskler) ve sonuçlar (örneğin yaşam kalitesi) olmak üzere üç temel faktöre dayandırmaktadır. Modele göre, bu faktörlerin etkileşimleri dayanıklılığın temelini oluşturmaktadır.

Psikolojik Travmaya Yanıt Olarak Genel Dayanıklılık Modeli (*Generic Model of Resilience in Response to Psychological Trauma):* Agaibi ve Wilson (2005), dayanıklılığı beş değişkenin etkileşimi ile açıklamaktadır. Bu değişkenler kişilik, duygusal düzenleme, savunma mekanizmaları, baş etme tarzları ve koruyucu faktörlerin kullanımı olarak belirlenmiştir. Bu model, psikolojik travmalar sonrası bireylerin dayanıklılık mekanizmalarını analiz ederek oluşturulmuştur.

Toplum ve Gençlik Dayanıklılığına İlişkin Kavramsal Model (*Conceptual Model for Community and Youth Resiliency):* Brennan (2008), toplulukların ve gençlerin karşılaştıkları risklere yanıt olarak oluşturulan destek sistemlerini ve dayanıklılık süreçlerini açıklamaktadır. Bu modelde topluluk desteği ve bağlılığı, dayanıklılığı arttıran temel unsurlar olarak ele alınmaktadır.

Kişisel Dayanıklılığın Temellendirilmiş Kuramı (*A Grounded Theory of Personal Resiliency):* Bu model, ciddi hastalıklarla başa çıkmayı başaran bireylerin kişisel dayanıklılık hikayelerini temel alarak oluşturulmuştur. Model, bireylerin sosyal çevresi, aile, fiziksel çevre, içsel bilgelik ve manevi sağlık olmak üzere beş boyuta dayanmaktadır (Denz-Penhey ve Murdoch, 2008).

"Başa Çıkma Rezervuarı" Modeli (*The "Coping Reservoir" Model):* Dunn ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen bu model, bireylerin olumlu (rezervuarı dolduran) ve olumsuz (rezervuarı boşaltan) girdilere nasıl tepki verdiklerini açıklamaktadır. Rezervuarın iç yapısı, kişilik ve mizaç gibi faktörlerle belirlenmekte ve dayanıklılık ya da tükenmişlik gibi sonuçlara yol açmaktadır.

Askeri Ailelerde Risk ve Dayanıklılığa İlişkin Bir Kuram (*A Theory of Risk and Resilience in Military Families):* Palmer (2008), askeri ailelerin dayanıklılığını, stresli olayların çocuk üzerindeki dolaylı etkilerini, ebeveyn-çocuk ilişkilerini ve askeri risk faktörlerini göz önünde bulundurarak açıklamaktadır.

Yetişkinlikte Utanç ve Dayanıklılığa İlişkin Temellendirilmiş Kuram (*A Grounded Theory of Shame and Resilience in Adulthood):* Van Vliet (2008), utançla başa çıkmayı dayanıklılığın temel bir unsuru olarak ele almakta ve dayanıklılığın bağlanma, yeniden odaklanma, kabul, anlayış ve direnme süreçlerini içerdiğini öne sürmektedir.

Başa Çıkma, Dayanıklılık ve Gelişim İçin Bütünleştirici Bir Model (*An Integrative Model of Coping, Resilience, and Development):* Bu model, baş etme süreçlerinin dayanıklılık ve gelişim üzerindeki etkisini açıklamaktadır. Kişisel ve durumsal koşullar, bireylerin dayanıklılık süreçlerini belirleyen temel faktörlerdir (Leipold ve Greve, 2009).

Dayanıklılık için Hipotezleşmiş Model (*Hypothesized Model of Resilience):* Mancini ve Bonanno (2009), bireysel farklılıkların (örneğin kişilik, inançlar, duygusal düzenleme) ve sosyal desteğin dayanıklılığı nasıl şekillendirdiğini incelemiştir. Bu faktörlerin kayıpla baş etme üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkileri ele alınmıştır.

1.2.2. Psikolojik Dayanıklılığın Etkileri

Psikolojik dayanıklılığın, stresle sağlıklı başa çıkma (Morales-Rodríguez ve ark., 2021), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) (Horn ve Feder, 2018), depresyon, anksiyete ve somatik semptomlar (Ran ve ark., 2020) gibi çeşitli zorluklar açısından koruyucu etkisi bulgulanmakta, psikolojik iyi oluşla yakından ilişkisine işaret edilmektedir (Souri ve Hasanirad, 2011; Tay ve Lim, 2020). İlgili olarak uyku kalitesi (Germain ve Dretsch, 2016; Hughes ve ark., 2018), akademik başarı (Kotze ve Kleynhans, 2013), fiziksel sağlığı da (Majnaric ve ark., 2021) farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Gooding ve arkadaşlarının çalışması da (2012), öz bildirime bağlı sağlık ve enerjinin, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Raeisoon ve arkadaşlarının (2024) yürüttüğü deneysel çalışmada, altıncı sınıf kız öğrenciler üzerinde yapılan psikolojik dayanıklılık eğitiminin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Deney grubuna 8 oturumdan oluşan dayanıklılık eğitimi verilmiş, kontrol grubuna ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Bulgular, bu alandaki bir eğitimin deney grubundaki depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini anlamlı bir şekilde azalttığını göstermiştir. Çalışmanın bulguları, psikolojik dayanıklılık eğitiminin öğrencilerin ruh sağlığını iyileştirme potansiyeline sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Hsieh ve arkadaşları (2024), bireylerin yaşadığı zorlukların sayısının öznel iyilik hali üzerinde önemli bir etkisi olduğunu bulgulamıştır. Zorluk faktörlerinin sayısı arttıkça, bireylerin huzurlu olma düzeyleri azalmaktadır. Ancak yüksek düzeyde dayanıklılığa sahip bireylerin, daha fazla sayıda zorluğa rağmen öznel iyilik hallerini koruyabildiği

gözlemlenmiştir. Yaşın da bu ilişki üzerinde belirleyici bir rol oynadığı, yaşça daha büyük bireylerin daha fazla zorluğa rağmen iyilik halini daha yüksek tutabildiği belirlenmiştir.

Azzahra ve Paramita (2019), kadın tıp öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın stres üzerindeki ilişkisini incelemişlerdir. Bulgular, dayanıklılığın psikolojik sıkıntı üzerinde negatif bir etkisinin olduğunu, yani dayanıklılığın arttıkça psikolojik sıkıntının azaldığını, dayanıklılığın azaldıkça ise psikolojik sıkıntının arttığını ortaya koymaktadır. Araştırmada, psikolojik sıkıntının %18,2'sinin dirençlilik ile açıklanabildiği, geri kalan %81,8'lik kısmının ise farklı faktörlere bağlı olduğu tespit edilmiştir. Dayanıklılığın yüksek olduğu bireylerde stresle başa çıkma, zorlu yaşam koşullarına uyum sağlama ve olumsuz deneyimlerden güçlenerek çıkma gibi olumlu özellikler gözlemlenmiştir. Psikolojik sıkıntının, kaygı, umutsuzluk, sinirlilik ve fiziksel rahatsızlıklar gibi etkiler yarattığı, bireylerin yaşam kalitesini düşürdüğü ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabildiği belirtilmiştir. Bu bulgular, kadın tıp öğrencilerinde dayanıklılığın arttırılmasının, psikolojik sıkıntının azaltılmasında önemli bir strateji olabileceğini göstermektedir. Bu bulgularla paralel olarak, Hughes ve arkadaşlarının (2018) gazilerle yürüttükleri çalışması, dayanıklılığın iki bileşeni olan uyum sağlama kapasitesi ve öz-yeterlilik, kötü uyku ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide hafifletici bir etki göstermektedir. Çalışma, dayanıklılığın, kötü uyku kalitesine rağmen olumsuz psikolojik sonuçları azaltabileceğini önermektedir.

Ong ve arkadaşlarının (2006) çalışması psikolojik dayanıklılığın ve günlük pozitif duyguların stres sürecinde önemli roller oynadığını göstermektedir. Pozitif duyguların, stresin olumsuz etkilerini hafifleterek bireylerin duygusal toparlanma süreçlerini hızlandırdığı bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, günlük stres ile ilişkili negatif duygusal tepkilerinde azalma yaşadığı ve pozitif duyguları daha etkin bir şekilde kullanabildiği saptanmıştır. Çalışma, pozitif duyguların hem koruyucu hem de iyileştirici işlevlere sahip olduğunu, stres sırasında negatif duyguların etkisini azaltırken, bireylerin duygusal dengeyi yeniden kazanmasına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

1.2.2.1. Psikolojik Dayanıklılık ve Mesleki Tükenmişlik

Meslek gruplarının fiziksel, sosyal veya organizasyonel alanlarda fiziksel ve bilişsel gereklilikleri olabilmektedir. Bu doğrultuda çalışanların harcadığı efor, tükenmişlik sendromu gibi bazı fiziksel ve psikolojik sonuçlar doğurabilmektedir (Bakker ve Demerouti, 2007; Van Wingerden ve ark., 2016). Psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli ve zorlu durumlarla başa

çıkma kapasitelerini arttırmakta (Hsieh ve ark., 2024; Morales-Rodríguez ve ark., 2021), iş kaynaklı stresin olumsuz etkilerini azaltmakta (Arrongante ve Aparicio-Zaldivar, 2017) ve mesleki tükenmişliğin yoğunluğunu etkileyebilmektedir (Rushton ve ark., 2015). İlgili literatür, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli şekillerde tükenmişlik düzeylerini etkileyebildiğine işaret etmektedir. Dayanıklılık, bireyin stres, belirsizlik veya zorlayıcı iş koşulları karşısında hızla toparlanmasını ve uyum sağlamasını sağlamaktadır (Hughes ve ark., 2018). Dayanıklılığı yüksek bireyler iş stresi ve baskısını algıladıklarında bunları yönetilebilir bir sorun olarak görme eğilimindedir (Sisto ve ark., 2019). Ayrıca, dayanıklılık, bireylerin daha etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine olanak sağlayarak (Morales-Rodríguez ve ark., 2021; Windle, 2011), duygusal tükenme riskini (Ona ve ark., 2006) ve olumsuz olayların etkisini azaltabilmektedir (Arrongante ve Aparicio-Zaldivar, 2017; Bonanno, 2004). Bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, iş-yaşam dengelerini daha iyi yönetmelerini ve sosyal destek kaynaklarını etkin bir şekilde kullanmalarını kolaylaştırarak tükenmişliği dolaylı şekillerde etkileyebilmektedir (Kara-Arseven ve Yurdakul, 2024). Bu bağlamda, dayanıklılık, mesleki tükenmişliği önlemek veya azaltmak için kritik bir koruyucu faktör olarak görülmektedir (Golparvar ve Parsakia, 2023).

Literatürde, psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların birçok meslek grubu için tekrarlandığı görülmektedir (Akgemci ve ark., 2013; Garcia-Izquierdo ve ark., 2018; Kutluturkan ve ark., 2016). Örneğin akademisyenlerle yürütülen ulusal bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığın tükenmişliği negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bulgulara göre, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça tükenmişlik semptomları deneyimleme olasılıkları azalmaktadır (Akgemci ve ark., 2013). Benzer olarak Üzar-Özçetin ve arkadaşlarının (2019) da onkoloji hemşireleriyle yürüttükleri çalışmaları, psikolojik dayanıklılığın, tükenmişlik ve iyi oluş durumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri yükseldikçe tükenmişlik düzeylerinin azaldığı görülmektedir (Fırat ve ark., 2022). Taku'nun (2013) çalışmasının bulguları da, paralel olarak daha yüksek düzeyde psikolojik büyüme, dayanıklılık ve aile desteğinin tükenmişlik seviyelerinin düşmesiyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Psikolojik büyümenin etkisinin, özellikle aile desteği düşük olan bireylerde daha güçlü olduğu ve dayanıklılığı düşük olan hekimler için kişisel başarı hissini artırabileceği tespit edilmiştir.

Strümpfer (2003), dayanıklılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelediği derleme çalışmasında, dayanıklılığı tükenmişlikten korunmada ve işe bağlılığı artırmada etkili bir faktör olarak değerlendirmektir. Dayanıklılık insanların zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırarak

tükenmişliği önleyebilmekte ve iş yaşamına pozitif bağlılık ile desteklenebilmektedir. Bulgular, dayanıklılığın olumlu duygular, anlamlılık, öznel iyi oluş, proaktif başa çıkma gibi faktörlerle desteklenebileceğini göstermektedir. Ayrıca, tükenmişliği önlemek ve iş bağlılığını artırmak için kişisel stratejik planlama, yenileyici mekanlar, optimal deneyim ve kişilerarası ilişkilerin güçlendirilmesi gibi pratik öneriler sunulmaktadır. Tükenmişliğin bazı boyutlarının da psikolojik sağlığı olumsuz şekilde etkilediği bilinmektedir. Garcia-Izquierdo ve arkadaşlarının (2018) çalışması dayanıklılığın, tükenmişliğin alt boyutları olan alaycılık ve kişisel başarısızlık algısının olumsuz etkilerini hafiflettiğini ve daha yüksek dayanıklılığa sahip hemşirelerin daha iyi psikolojik sağlık algılarına sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, dayanıklılık özellikle iş stresi ile başa çıkmada bir tampon görevi görmekte ve stresin sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaktadır.

Bu bulgulara karşılık, mesleki tükenmişlik bağlamında incelendiğinde bazı bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının bulunmadığı tespit edilmiştir (Katsiana ve ark., 2021). O'Dowd ve arkadaşları (2018) iş ortamında çalışanların stresle başa çıkma becerileri ve psikolojik dayanıklılıklarını inceledikleri çalışmasında, katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapmışlardır. Görüşmeler sonucunda katılımcıların psikolojik dayanıklılığı "stresle başa çıkma" olarak algıladıkları ve zorluklara baş etme konusunda bir dizi kolaylaştırıcı aktivitelerde bulundukları tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcılar uzun mesai, ağır iş yükü ve kaynak yetersizliği gibi iş kaynaklı stresin iyi oluşları için risk oluşturduklarını belirtmişlerdir.

Literatürde dayanıklılık, çalışanların sağlıklarını korumak için gerekli olan psikolojik bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Jackson ve ark., 2007). Tükenmişliği önlemenin en önemli yollarından bir olarak, stres kaynaklarını etkili yönetmek olduğu belirtilmektedir. Bu doğrultuda bireylerin kişilik özellikleri ve psikolojik becerileri tükenmişliği önleme konusunda önemli bir rol oynamaktadır (Antoniou ve ark., 2003). Golparvar ve Parsakia'nın (2023) çalışması da, duygusal zekanın geliştirilmesi, iş-yaşam dengesinin sağlanması ve destekleyici bir çalışma ortamının oluşturulmasının tükenmişliği hafifletebilecek etkili yöntemler olduğuna işaret etmektedir.

1.3. Pilotluk Mesleği

Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü (SHGM, n.d.), pilotluk mesleğini "hobi, hususi veya profesyonel olarak bir hava taşıtını kullanan, sevk ve idaresini üstlenen meslek grubunun genel adı" olarak tanımlamaktadır. Hobi veya profesyonel olarak pilotluk yapılabilmekle birlikte,

hobi için husus pilotluk lisansına sahip olmak yeterliyken, geçimi sağlamak amacıyla yapılan profesyonel pilotluk için ticari seviyede bir lisans gerekli olmaktadır. Pilotların görevleri arasında, kritik koşullarda uçağı manuel olarak kontrol etme, uçağın inme ve kalkma aşamalarında karmaşık sistemleri yürütme, hava kontrol ve acil durumlarda kabin ekibiyle karşılıklı etkili iletişimde olma ve acil durumları idare etme gibi yükümlülükler bulunmaktadır (Bor ve ark., 2002).

Türkiye'de faaliyet gösteren 232 hava taşıma işletmesinin yanında, 12.277 lisanslı uçak ve helikopter pilotu, 875 diğer hava araçlarına ait pilot ve 1732 öğrenci pilot olmak üzere 14.884 pilot bulunmaktadır. Bu sayının 2022 ile kıyaslandığında %6 oranında arttığı görülmektedir. Ek olarak, 518 yabancı uçak ve helikopter pilotu görev yapmaktadır (SHGM, 2023). Ticari pilotların yılın her günü veya her saati uçuşa çıkabilme ihtimallerinde dolayı düzenli çalışma programları bulunmamaktadır. Genel olarak, uçucu ekiplerin uçuş görev süreleri, dinlenme süreleri ve yıllık çalışma sürelerine ilişkin sınırların belirlendiği görülmektedir. Örneğin, bir takvim ayında uçuş süresi 110 saati, üç ayda 300 saati, bir yılda ise 1000 saati geçmemektedir. Haftalık uçuş görev süresi ise 56 saat ile sınırlıdır. Uçuş görev süresi içinde yer alan faaliyetler, uçuş hazırlığı, uçuş süresi ve sonrası yapılan işlemleri kapsamaktadır. Ayrıca, uzun menzil uçuşları gibi özel durumlar için ilave süre düzenlemeleri yapılmış ve bu süreler sorumlu kaptan pilotun kararına bağlı olarak arttırılabilir veya azaltılabilir olacak şekilde belirlenmiştir (SHGM, 2005).

Pilotların dinlenme koşulları ise uçuş emniyetini korumaya yönelik olarak düzenlenmiştir. Her bir pilot, uçuş görev süresinin ardından belirli bir dinlenme süresine tabidir. Örneğin, günlük uçuş süresi 6 saati aşmıyorsa asgari dinlenme süresi 8 saat olarak belirlenmiştir. Uzun menzil uçuşlarda ise bu süreler arttırılmakta ve dinlenme sürelerinin kesintisiz olması koşulu bulunmaktadır. Ayrıca, haftalık ve aylık bazda minimum dinlenme ve boş gün süreleri de tanımlanmıştır. Bu düzenlemelerin, uçuş emniyetini arttırmak ve pilotların fiziksel ve zihinsel sağlıklarını korumak amacıyla oluşturulduğu bildirilmektedir (SHGM, 2005).

1.3.1. Pilotluk Mesleği ve Psikolojik Sağlık

Birçok faktörün pilotların zihinsel ve fiziksel sağlıklarını farklı şekillerde etkileyebildiği (Madhavan ve Lacson, 2006; O'Hagan ve ark., 2016; Pasha ve Stokes, 2018), yorgunluk, düzensiz çalışma saatleri, düşük düzeydeki otonomi ve kapalı alanda çalışma zorunluluğu gibi

pilotluk mesleğinden kaynaklanan iş stresinin de bireyleri sosyal, fiziksel ve psikolojik olarak etkileyebildiği görülmektedir (Cahill ve ark., 2016). Çalışmalar pilotların genel popülasyonla benzer oranlarda, bazen daha yüksek derecede iyi oluş problemleri deneyimlediklerini bildirmektedir (Pasha ve Stokes, 2018; Wu ve ark., 2016). Pilotların vardiyaları nedeniyle uyku ve yeme düzenleri bozulabilmektedir. Uzun ve kısa menzilli uçuşlar pilotların sirkadiyen ritimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Cahill ve ark., 2019a). Uzun mesai süresine bağlı olarak bozulan sirkadiyen ritmin bireylerde zihinsel yorgunluğa ve uykusuzluğa neden olabileceği raporlanmaktadır (Wright ve ark., 2005). Feijo ve arkadaşları (2012), pilotlar arasında anksiyete ve depresyon dahil olmak üzere psikiyatrik problemlerin %6,7 oranında deneyimlendiğini bildirmektedir. Pilotların en yaygın olarak deneyimledikleri psikolojik problemler uyum bozukluğu, duygudurum bozuklukları, anksiyete ve mesleki stres, ilişki problemleri, cinsel bozukluklar ve alkol problemleri olarak belirlenmiştir (Bor ve ark., 2017). Özel ve Hacıoğlu'nun (2021), 254 pilotla yürüttükleri çalışması, kokpit ve kabin görevlilerinin iş tatmini ve performanslarının yorgunluk ve stresten etkilendiğini, duygusal yorgunluğun temel kaynaklarının depresyon, anksiyete ve bireysel problemler olduğunu bulgulamaktadır.

Bor ve arkadaşları (2002) çalışmalarında özellikle 11 Eylül terör saldırısı çevresinde pilotların psikolojik sağlıklarını inceleyen araştırmaları ele almışlar, ticari ve askeri havacılık alanında pilotların zihinsel sağlık durumlarını kapsamlı bir şekilde incelemişlerdir. Araştırma kapsamında, pilotların yaşam tarzları, psikolojik gereklilikleri, psikolojik problemleri, kişilik özellikleri, kişisel ilişkilerdeki zorluklar, olaylar ve kazalara yönelik tepkileri, alkol ve madde bağımlılığı, uçakla intihar vakaları ve çevresel zorluklar gibi konular ele alınmıştır. Pilotların, fiziksel ve psikolojik açıdan oldukça katı tıbbi sertifikasyon gerekliliklerine uymaları gerektiği, düzenli sağlık kontrolleri ve simülasyon testlerine tabi tutuldukları, bunun da iş stresini arttıran faktörler arasında olduğu belirtilmektedir. Çalışma ayrıca, pilotlar arasında psikolojik destek arama konusunda güvensizlik ve direnç olduğunu vurgulamaktadır. Bu durum, zihinsel sağlık sorunlarının tespit edilmesini ve tedavi edilmesini zorlaştırmaktadır. Araştırma, pilotlarda yaygın olarak görülen psikolojik sorunlar arasında alkol bağımlılığı, anksiyete, depresyon ve ilişki çatışmalarının olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, havacılık kazaları ve olaylarına maruz kalan pilotların TSSB ve depresyon gibi ciddi psikolojik bozukluklar yaşayabildikleri belirlenmiştir.

Benzer olarak, Pasha ve Stokes'un (2018) çalışması da, pilotların mesleki ve kişisel yaşamlarının psikolojik sağlıkları üzerinde etkileri olduğunu göstermektedir. Pilotların maruz kaldığı mesleki stres, uyku düzenindeki bozukluklar, yorgunluk, alkol ve madde kullanımı gibi

etkenler depresyon ve diğer psikolojik sorunların gelişiminde rol oynayabilmektedir. Ayrıca, zihinsel sağlık sorunlarıyla karşılaşan pilotların, kariyerlerinin olumsuz etkileneceği düşüncesiyle bu problemleri rapor etmekten kaçındıkları ifade edilmektedir. Bu durum, tedavi ve destek mekanizmalarına erişimi zorlaştırmaktadır.

Pilotların deneyimlediği zorluklar çeşitli şekillerde mesleklerini uygulama kalitelerini de etkileyebilmektedir. Mental sağlık, yaşam kalitesi açısından belirleyici olabilmekle birlikte, mesleki performans üzerinde de olumsuz etkileri olabilmektedir (Butcher, 2002). Uçuş memurlarıyla ilgili psikolojik, fizyolojik, bireysel ve psikososyal faktörler uçuş performansını olumsuz yönde etkileyebilmekte, hatta çeşitli kazaların oluşmasında da rol oynayabilmektedir (Vural, 2023). Madhavan ve Lacson'ın (2006) çalışması, hava koşullarının kötüleştiği durumlarda pilotların karar verme süreçlerini etkileyen psikolojik ve bilişsel faktörlere odaklanmaktadır. Bulgular, kötü hava koşullarında yapılan uçuşların ciddi bir kısmının pilot hatalarından kaynaklandığını ve bu hataların çoğunlukla yetersiz durum değerlendirmesi, düşük risk algısı, aşırı öz güven ve motivasyonel etkiler gibi faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Pilotların riskli kararları alırken bilişsel önyargılar ve sosyal baskılar gibi etkenlerden etkilendikleri belirtilmektedir.

Pilotların deneyimlediği psikolojik zorlukların etkileriyle ilgili olarak, yüksek düzeyde ve kronik stresin uyku miktarı ve kalitesini olumsuz şekilde etkilediği, böylelikle yorgunluğa neden olduğu bildirilmektedir (Chen ve ark., 2014; McEwen ve Karatsoreos, 2015). Venus'ün (2022) çalışması da, uluslararası pilotların stres, uyku problemleri, yorgunluk ve ruh sağlığı arasındaki karmaşık etkileşimleri ortaya koymaktadır. Bulgulara göre, pilotların meslekleri gereği harcadıkları uzun mesai saatleri, düzensiz vardiyalar ve yetersiz dinlenme süreleri, yüksek düzeyde yorgunluk ve uyku problemlerine neden olmaktadır. Pilotların yaklaşık %76'sı yüksek düzeyde yorgunluk bildirirken, %33'ü çok yüksek düzeyde yorgunluk deneyimlediklerini raporlamıştır. Wu ve arkadaşları (2016), depresif semptomları deneyimleyen pilotlarla ilgili olarak, bir kısım pilotun intihar düşüncelerine sahip olduğunu bildirmektedir. İlgili literatür incelendiğinde de depresif semptomların intihar riskiyle önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmektedir. Buna karşılık, uçuş kayıplarının olduğu pilot intihar oranının %1'den az olduğu görülmektedir (Lewis ve ark., 2014).

Pilotların deneyimledikleri depresif semptom ve anksiyetenin, görev başında geçirdikleri süre ile doğru orantılı şekilde arttığı bildirilmektedir. Görevde daha fazla vakit geçiren pilotlar daha yüksek oranda depresif ve endişeli hissetmektedirler. Özellikle, haftalık 36-40 saatten

fazla çalışan pilotların depresyon veya anksiyete deneyimleme olasılığının belirgin şekilde arttığı gözlemlenmiştir. Ek olarak, yorgunluk nedeniyle kokpitte kendilerini aktif göreve uygun hissetmeyen pilotların depresyon veya anksiyete bildirme olasılığı önemli ölçüde yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde, iş kaynaklı uyku bozukluklarını sık yaşayan pilotların depresyon ve anksiyete bildirme olasılığının da arttığı gözlemlenmiştir (O'Hagan ve ark., 2016).

DeHoff ve Cusick'in (2018) çalışması, ticari havacılık sektöründeki pilotların ruh sağlığı üzerine odaklanarak, depresyon ve anksiyete gibi sorunların pilot performansı ve uçuş güvenliği üzerindeki etkilerini incelemektedir. Pilotların düzenli tıbbi muayenelerden geçmeleri gerekmekle birlikte, bu süreçlerin genellikle fiziksel sağlığa odaklandığı ve ruhsal sağlık sorunlarını tespit etmede yetersiz kaldığı belirtilmektedir. Psikolojik sağlık sorunlarının yeterince ele alınmamasının, pilotların yardım arama konusunda çekingen davranmasına ve sorunların gizli kalmasına yol açtığı vurgulanmaktadır. Örnek olarak, JetBlue Flight 191'de bir kaptanın panik atak şüphesiyle uçuşu terk etmesi, Germanwings Flight 9525'in yardımcı pilotunun depresyon nedeniyle uçağı kasten düşürmesi ve Malaysia Flight 370'in kaptanının olası intihar eylemiyle bağlantılı olaylar incelenmiştir. Bu tür olaylar, ruh sağlığının uçuş güvenliği için kritik bir konu olduğunu göstermektedir. Ayrıca, depresyon ve anksiyetenin pilotlar arasında genel nüfusa benzer oranlarda görüldüğünü ve bu sorunların çoğunlukla düşük enerji, konsantrasyon zorluğu ve karar alma süreçlerinde bozulma gibi semptomlara yol açtığı belirtilmektedir. Pilotların yoğun çalışma programları, izole yaşam koşulları ve kariyer endişeleri, bu sorunları çözmeyi daha da zorlaştırmaktadır. Bu sonuçlarla benzer olarak Mengenci (2014) de, uçuş ekibinin yaşadığı tükenmişliğin hata yapmaya ve kazalara neden olabileceğine işaret etmektedir.

1.3.1.1. Pilotlarda Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılığın, iş yaşam dengesiyle pozitif yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Siu, 2013). Kara-Aseven ve Yurdakul'un çalışması psikolojik dayanıklılığın, ticari havayolu pilotlarının da iş tatmini ve iş-yaşam dengesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresle başa çıkma ve iş-yaşam dengesini sağlama konusundaki kapasitelerini arttırmaktadır. Pilotların psikolojik sermayesinin alt bileşenlerinden biri olan dayanıklılığın, iş-yaşam dengesi üzerinden iş tatminiyle ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan pilotların, hem kişisel hem de profesyonel yaşamlarını daha etkili bir şekilde yönetebildiği ve bu durumun iş tatminini arttırdığı

belirtilmektedir. Ek olarak, dayanıklılık iş tatminini doğrudan değil, iş-yaşam dengesi gibi aracı değişkenler üzerinden etkileyebilmektedir (Kara-Arseven ve Yurdakul, 2024).

Pilotluk mesleğinin iş kaynaklı strese neden olabileceği ve tükenmişliğe yol açabileceği raporlanmaktadır. İş kaynaklı stres de, pilotların iyi oluşlarını, performans ve güvenliklerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Pilotların genel olarak deneyimledikleri zorlukları normalleştirdikleri görülmektedir. Bazı durumlarda farklılık göstermekle birlikte pilotların iş kaynaklı stresle baş etme yöntemleri geliştirdikleri, bazılarının fiziksel egzersiz ve uyku düzenleme stratejileri kullanarak psikolojik dayanıklılık geliştirdikleri raporlanmaktadır (Cahill ve ark., 2018; 2019a; 2019b). Cahill ve arkadaşlarının 2021 tarihli çalışması da, bazı pilotların egzersiz, uyku yönetimi ve diyet kontrolü gibi stratejileri kullanarak stresle başa çıkabildiğini ve bu stratejilerin depresyon şiddetini azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, tüm pilotların aynı derecede psikolojik dayanıklılığa sahip olmadığı, bazı pilotların stresle daha az etkili başa çıkabildiği ifade edilmektedir.

Douglas ve Pittinger'in (2020) çalışması sonucunda, kadın pilotların dayanıklılık seviyelerinin ulusal örneklem ortalamasından anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Kadın pilotların iş yerinde maruz kaldıkları problemler, dayanıklılıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Araştırma ayrıca, yaş ve mesleki deneyimin dayanıklılığı arttırdığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, 35 yaş üstü ve 15 yıl veya daha fazla deneyime sahip pilotların dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, yaş ve deneyimin dayanıklılığı geliştiren faktörlerden olduğuna işaret etmektedir.

Sunulan bulgulara karşı, pilotların üzerindeki organizasyonel kısıtlamalar ve baskılar, iş yükünü artırarak tükenmişlik ve gizlilik kültürüne yol açabilmektedir. Eğitim ve düzenleyici sistemler sahadaki gerçekliklerle uyumsuz olabilmektedir. Pilotlar dayanıklılığın bir yansıması olarak, standart prosedürlerin öngöremediği veya kapsamadığı durumlarla başa çıkmak için esnek ve yaratıcı çözüm yollarına başvurabilmekte, fakat bu durumun riskleri maskeleyebileceği ve sistemin uzun vadeli sürdürülebilirliğini tehdit edebileceği vurgulamaktadır (Steen ve ark., 2024).

1.3.1.2. Pilotlarda Mesleki Tükenmişlik

Pilotların %40'lık kesiminin yüksek düzeyde tükenmişlik deneyimlediği raporlanmaktadır (Demerouti ve ark., 2018). Kısa dinlenme periyotları, zorlu hava koşulları,

uçak bakım problemleri ve performans beklentisi gibi faktörlerin pilotlarda tükenmişliğe neden olabileceği ifade edilmektedir (Fanjoy ve ark., 2010). Brezonakova'nın (2017), pilotlarda tükenmişlik sendromu, yorgunluk ve mesleki taleplerin kaynaklarla olan etkileşimini incelediği çalışması, yüksek mesleki taleplerin kaynaklarla dengelenemediğinde tükenmişlik riskinin arttığını göstermektedir. Tükenmişlik, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve azalmış kişisel başarı duygusu olmak üzere üç temel boyutta ele alınmıştır. Özellikle yorgunluğun tükenmişlik sürecindeki rolü vurgulanmakta ve yorgunluğun karar alma becerilerini ve tepki sürelerini olumsuz etkileyerek uçuş güvenliğini tehdit ettiği belirtilmektedir. Pilotların stres algılarıyla ilgili olarak, Özer ve Küçük (2024), algılanan stresin artmasıyla yaşam doyumlarının azaldığını tespit etmişlerdir.

Tükenmişliğin artması, iş tatminini olumsuz yönde etkileyerek işten ayrılma olasılığını da arttırmaktadır (Scanlan ve Still, 2013). Ceyhun ve Özbağ'ın (2014) çalışması, Türk deniz pilotlarının tükenmişlik düzeylerini ve bu düzeylerin iş tatmini ve işten ayrılma niyetleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bulgular, pilotların tükenmişlik düzeylerinin iş tatminini olumsuz etkilediğini ve işten ayrılma niyetlerini arttırdığını göstermektedir. Bu bağlamda, tükenmişlik belirtilerinin pilotların çalışma koşullarıyla doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin, yüksek manevra sayısı, düzensiz çalışma saatleri, yetersiz uyku, kötü hava ve deniz koşulları, ekipman sorunları ve köprü üzerindeki gürültü gibi faktörlerin tükenmişliği arttırdığı belirlenmiştir. Çalışma, tükenmişlik koşullarının özellikle duygusal tükenmişlik boyutuyla ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Benzer olarak, Tamilselvan'ın (2011) çalışması da, pilotların iş yükü, örgütsel kültür, iş tatmini ve yorgunluk gibi değişkenlerin tükenmişlik düzeylerini ve meslekten ayrılma olasılıklarını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Özellikle yorgunluk ve iş yükünün yüksek olması, pilotların tükenmişlik düzeylerini arttırırken, bu durum meslekten ayrılma eğilimlerini de güçlendirmektedir. Ek olarak, pilotların tıbbi sertifikasyon durumlarının da meslekten ayrılma olasılıkları üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Tıbbi sertifikasyonunu kaybetme riski yüksek olan pilotların tükenmişlik seviyelerinin daha yüksek olduğu ve bu durumun meslekte kalma kararlarını olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Ayrıca, iş tatmini ve maaş gibi faktörler, tükenmişliğin etkilerini hafifleten önemli değişkenler olarak öne çıkmıştır. İş tatmini yüksek olan pilotların tükenmişlik düzeyleri daha düşük ve mesleklerini sürdürme eğilimleri daha yüksek bulunmuştur.

Pilotların dayanıklılık düzeyleriyle ilgili yapılan bir çalışma, dayanıklılık düzeyi yüksek olan pilotların, kaçınmaya yönelik stratejilerden ziyade, planlama ve aktif başa çıkma gibi rasyonel stratejiler kullandıklarını göstermektedir. Ayrıca, dayanıklılık düzeyleri yüksek bireylerin daha az oranda stres yaşadıkları ve stresin etkilerini daha iyi yönettikleri görülmüştür. Dayanıklılığın geliştirilmesi, pilotların ve benzer meslek gruplarının görev performansını arttırabileceği ve stresin kısa ve uzun vadeli olumsuz etkilerini azaltabileceği ifade edilmektedir (Kowalczyk ve ark., 2015). İlgili olarak Demerouti ve arkadaşları (2018) da pilotların tükenmişlik düzeylerinin artmasıyla mutluluk düzeylerinin azaldığını bulgulamaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemi 46 pilot (%52.3) ve 42 diğer meslek gruplarından (%47.7) olmak üzere 88 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

2.2. Araştırma Modeli

Araştırmada pilotlarda tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu nedenle araştırma modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır ve kesitsel bir çalışmadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısımda, araştırma verilerini toplamak için kullanılan ölçekler ve formlar hakkındaki bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada; katılımcıların araştırma hakkında bilgilendirildiği ve gönüllü olarak katıldıklarını belirttikleri onam formu, sosyodemografik veri formu, Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum ve mesleki deneyim sürelerine dair sorulara yer verilmiştir.

2.3.2. Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu (TÖ-KF)

Pines tarafından 2005 yılında geliştirilen ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu 7'li likert tipidir. Ölçek maddeleri bireylerin meslek hayatlarında elde ettikleri deneyimler sonucundaki tükenmişlik seviyelerini belirlemek amacıyla katılımcıların ölçek maddelerine "1=hiçbir zaman" ile "7=her zaman" arasında değişkenlik gösteren cevaplar vermektedirler. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayısı 0,85 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPDÖ)

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek yapısal stil (3,9,15,21), gelecek algısı (2,8,14,20), aile uyumu (5,11,17,23,26,32), kendilik algısı (1,7,13,19,28,31,), sosyal yeterlilik (4,10,16,22,25,29) ve sosyal kaynaklar (6,12,18,24,27,30,33) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin

Cronbach Alfa güvenilirlik kat sayıları; “Kendilik Algısı” için 0,80, “Gelecek Algısı” için 0,75, “Sosyal Yeterlilik” için 0,82, “Aile Uyumu” için 0,86, “Sosyal Kaynaklar” için 0,84 ve “Yapısal Stil” için 0,76 olarak bulunmuştur (Friborg ve ark. 2005).

2.4. Verilerin Toplanması İşlemi

Anket soruları, Google formda düzenlenmiş olup sosyal medya aracılığıyla (instagram, whatsapp) gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde 88 katılımcıya sırasıyla onam formu, sosyodemografik veri formu, Tükenmişlik Ölçeği-Kısa Formu ve Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, ölçeklerin nasıl doldurulacağı, anket sorularına ayıracakları süre ve gizlilik ilkesi hakkında bilgilerin sunulduğu bir onam formu iletilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizleri için IBM SPSS 25 kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin arasında ilişki olup olmadığını saptamak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin birbirleri üzerindeki yordayıcı etkileri çoklu regresyon analizi kullanılarak saptanmıştır. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılması için ki-kare analizi uygulanmıştır. İki grubun ölçek ortalamalarının karşılaştırılması için ise bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır.

Tablo 1’de, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik testi sonuçlarına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak ulaşılmıştır.

Tablo 1

Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	**Çarpıklık**	**Basıklık**
Tükenmişlik Ölçeği	0,79	-0,12
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları		
Gelecek Algısı	-0,75	-0,59
Yapısal Stil	-0,43	-0,41
Aile Uyumu	-0,49	-0,21
Kendilik Algısı	-0,71	-0,78
Sosyal Yeterlilik	-0,35	-0,83
Sosyal Kaynaklar	-0,41	-0,71
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	-0,37	-0,98

Tablo 1 incelendiğinde verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu saptanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olmasının verilerin normal dağılım gösterdiği anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, araştırma verilerinin analiz edilmesinde parametrik testler kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde pilotlardaki mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılığa yönelik bulgulara ve katılımcıların sosyodemografik bulgularına yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 2

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler	***N(%)***
Cinsiyet	
Kadın	20(22,7)
Erkek	68(77,3)
Yaş	
Min.-Maks.	25-57
Ort.-S.S	34,32±9,25
Eğitim Düzeyi	
Lise	1(1.1)
Lisans	70(79,5)
Lisansüstü	17(19,3)
Aylık Gelir Düzeyi	
Düşük	2(2,3)
Orta	33(37,5)
Yüksek	53(60,2)
Medeni Durum	
Evli	30(34,1)
Bekar	58(65,9)
Meslekte kaçıncı yılınız?	
1-10 yıl	56(63,6)
11-20 yıl	32(36,4)

Tablo 2'de katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya pilot ve diğer meslek gruplarından toplamda 88 birey (%22,7 kadın, %77,3 erkek) katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 34,32, büyük çoğunluğu ise eğitim düzeyi lisans (%79,5), aylık gelir düzeyi yüksek (%60,2), medeni durumu bekar (%65,9) ve 1-10 yıl mesleki deneyimi (%63,6) olan bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 3

Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	**Ort. ±S.S.**
Tükenmişlik Ölçeği	2,92±1,38
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları	
Gelecek Algısı	4,11±0,88
Yapısal Stil	3,84±0,82
Aile Uyumu	3,74±0,86
Kendilik Algısı	4,17±0,78
Sosyal Yeterlilik	3,92±0,77
Sosyal Kaynaklar	3,98±0,68
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	3,96±0,66

Tükenmişlik ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt boyutlarına ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

3.2. Gruplar Arası Farklılıklara Yönelik Bulgular

Tablo 4

Pilotların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kadın (N=7)	**Erkek (N=39)**	**t**	**p**
	Ort±SS	**Ort±SS**		
Tükenmişlik Ölçeği	2,84±**0,**56	2,08 0,96	2,03	**p<0,05**
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları				
Gelecek Algısı	4,54±0,67	4,53±0,7	-0,01	p>0,05
Yapısal Stil	4,29±0,59	4,17±0,66	0,42	p>0,05
Aile Uyumu	3,98±0,56	4,06±0,71	-0,31	p>0,05
Kendilik Algısı	4,45±0,56	4,49±0,69	-0,13	p>0,05
Sosyal Yeterlilik	4,36±0,62	4,21±0,72	0,51	p>0,05
Sosyal Kaynaklar	4,02±0,66	4,21±0,62	-0,73	p>0,05
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	4,25±0,49	4,27±0,58	-0,09	p>0,05

Pilotların cinsiyetlerine göre ölçek ortalamaları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre pilotların cinsiyetlerine göre tükenmişlik ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$). Kadın pilotların tükenmişlik ortalamasının erkek pilotlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 5

Pilotların Medeni Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Evli (N=22)	**Bekar (N=24)**	**t**	**p**
	Ort±SS	**Ort±SS**		
Tükenmişlik Ölçeği	2,13±**0,**73	2,25±1,13	-0,449	p>0,05
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları				
Gelecek Algısı	4,64±0,58	4,45±0,78	0,925	p>0,05
Yapısal Stil	4,5±0,62	3,91±0,54	3,477	**p<0,05**
Aile Uyumu	4,16±0,48	3,95±0,82	1,034	p>0,05
Kendilik Algısı	4,55±0,54	4,42±0,77	0,689	p>0,05
Sosyal Yeterlilik	4,25±0,76	4,22±0,65	0,167	p>0,05
Sosyal Kaynaklar	4,27±0,62	4,1±0,62	0,897	p>0,05
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	4,37±0,51	4,17±0,59	1,211	p>0,05

Pilotların medeni durumlarına göre ölçek ortalamaları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stilin pilotların medeni durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$). Medeni durumu evli olan pilotların yapısal stil düzeylerinin medeni durumu bekar olan pilotlardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 6

Pilotların Mesleki Deneyim Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	1-10 yıl (N=24)	11-20 yıl (N=22)	t	p
	Ort±SS	Ort±SS		
Tükenmişlik Ölçeği	2,38±1,16	1,99±,62	1,401	p>0,05
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları				
Gelecek Algısı	4,42±0,82	4,67±0,49	-1,282	p>0,05
Yapısal Stil	3,97±0,62	4,43±0,59	-2,577	**p<0,05**
Aile Uyumu	3,93±0,82	4,18±0,48	-1,258	p>0,05
Kendilik Algısı	4,31±0,77	4,67±0,48	-1,884	p>0,05
Sosyal Yeterlilik	4,17±0,69	4,3±0,72	-0,658	p>0,05
Sosyal Kaynaklar	4,05±0,68	4,32±0,53	-1,459	p>0,05
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	4,13±0,63	4,41±0,44	-1,748	p>0,05

Araştırmaya katılan pilotların mesleki deneyim sürelerine göre ölçek ortalamalarının karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stilin pilotların mesleki deneyim sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$). Mesleki deneyim süresi 11-20 yıl olan pilotların yapısal stil düzeylerinin mesleki deneyim süresi 1-10 yıl olan pilotlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 7

Mesleklere Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Pilot (N=46)	Diğer (N=42)	t	p
	Ort±SS	**Ort±SS**		
Tükenmişlik Ölçeği	2,19±,95	3,72±1,35	-6,07	**p<0,05**
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları				
Gelecek Algısı	4,54±0,69	3,63±0,83	5,58	**p<0,05**
Yapısal Stil	4,19±0,65	3,46±0,83	4,61	**p<0,05**
Aile Uyumu	4,05±0,68	3,39±0,9	3,85	**p<0,05**
Kendilik Algısı	4,48±0,67	3,83±0,75	4,32	**p<0,05**
Sosyal Yeterlilik	4,23±0,69	3,59±0,71	4,29	**p<0,05**
Sosyal Kaynaklar	4,18±0,62	3,76±0,69	3,01	**p<0,05**
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	4,27±0,56	3,62±0,59	5,22	**p<0,05**

Katılımcıların mesleklerine göre ölçek ortalamaları bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonucuna göre tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından gelecek algısı, yapısal stil, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık toplam düzeylerinin katılımcıların mesleklerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0,05$).

Pilotların tükenmişlik düzeylerinin diğer meslek gruplarına mensup kişilerden daha düşük olduğu saptanmıştır. Buna karşılık pilotların psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından gelecek algısı, yapısal stil, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve psikolojik dayanıklılık toplam düzeylerinin diğer meslek gruplarına mensup kişilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 8

Pilotların Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Tükenmişlik Ölçeği	1							
Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Alt Boyutları								
2. Gelecek Algısı	-0,67**	1						
3. Yapısal Stil	-0,44**	0,65**	1					
4. Aile Uyumu	-0,69**	0,61**	0,59**	1				
5. Kendilik Algısı	-0,56**	0,78**	0,67**	0,6**	1			
6. Sosyal Yeterlilik	-0,49**	0,49**	0,44**	0,44**	0,75**	1		
7.Sosyal Kaynaklar	-0,58**	0,68**	0,58**	0,68**	0,87**	0,69**	1	
8. Psikolojik Dayanıklılık Toplam	-0,68**	0,82**	0,75**	0,79**	0,94**	0,78**	0,92**	1

**p<0.01.*p<0.05

Pearson korelasyon analizi uygulanarak pilotların tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve aynı zamanda bu değişkenlerin alt boyutlarıyla diğer değişkenler arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

Tükenmişlik ile psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından gelecek algısı (r=-0,67, p<0,05), yapısal stil (r=-0,44, p<0,05), aile uyumu (r=-0,69, p<0,05), kendilik algısı (r=-0,56, p<0,05), sosyal yeterlilik (r=-0,49, p<0,05), sosyal kaynaklar (r=-0,58, p<0,05) ve psikolojik dayanıklılık toplam (r=-0,68, p<0,05) düzeyleri arasında orta ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 9

Pilotlarda Psikolojik Dayanıklılığın Tükenmişlik Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	**B**	**SH**	**ß**	**t**	**p**	**%95 Güven Aralığı**
Sabit	7,14	0,81		8,87	**p<0,05**	5,52, 8,77
Psikolojik Dayanıklılık	-1,16	0,19	-0,68	-6,19	**p<0,05**	-1,54, -0,78
$R=0,68$, $R^2=0,46$, $\Delta R^2=0,45$, $F(1-99)=38,37$, $p<0,05$						

Bağımlı Değişken: Tükenmişlik

Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=38,37$; $p<0,05$). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır (ß=-0,68). Psikolojik dayanıklılık, varyansın %46'sını yordamaktadır ($R^2=0,46$).

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Psikolojik dayanıklılık birçok psikiyatrik bozukluk ve stres faktörü açısından koruyucu görev üstlenmekte (Garmezy, 1971; Horn ve Feder, 2018; Morales-Rodríguez ve ark., 2021; Ran ve ark., 2020), bireyin problem çözme, zorluklar karşısında uyum sağlama ve güçlenme potansiyelini oluşturmaktadır (APB, 2018; Majnaric ve ark., 2021; Sisto ve ark., 2019). Literatür incelendiğinde, ticari pilotların çalışma saat ve süreleri, çalışma ortamı, çalışma programındaki düzensizlikler, yüksek sorumluluk, fiziksel yorgunluk gibi birçok etmenin doğrudan ve dolaylı olarak çeşitli sorunlara neden olabildiği görülmektedir (Cahill ve ark., 2016; Madhavan ve Lacson, 2006; O'Hagan ve ark., 2016; Pasha ve Stokes, 2018). Çeşitli yoğunluklarda depresyon, anksiyete, uyku bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları gibi psikiyatrik tablolar pilotların deneyimleyebildikleri problemler arasında yer almaktadır (Bor ve ark., 2017; Feijo ve ark., 2012; Özel ve Hacıoğlu, 2021). Birçok akademik araştırma pilotların deneyimlediği bazı problemlerin mesleki tükenmişliğin etkisiyle ortaya çıktığını belirtmektedir (Demerouti ve ark., 2018; Özer ve Küçük, 2024; Scanlan ve Still, 2013). Bu ilişki ticari pilotlarda görülebildiği gibi iş yükü ve stresi yoğun olan birçok meslek grubu için de geçerli olabilmektedir (Akgemci ve ark., 2013; Garcia-Izquierdo ve ark., 2018; Kutluturkan ve ark., 2016). Tükenmişlik, bireyin isteklerinin karşılanmaması, enerji ve güç kaybı, yıpranma ve başarısızlık duygusunun bir araya gelmesiyle ortaya çıkan içsel kaynakların tükenmesi durumu olarak tanımlanmakta ve sadece bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda iş performansını ve sosyal ilişkilerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Freudenberger, 1974). Mesleki tükenmişliğin iş ortamında maruz kalınan duygusal baskılarla ortaya çıkabildiği belirtilmektedir (Maslach ve Jackson, 1981).

Sunulan literatür çerçevesinde, bu çalışmanın amacı iş kaynaklı stresin ve buna bağlı fiziksel ve psikolojik sorunların yaşanabildiği ticari pilotluk mesleğindeki çalışanların, mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemek ve farklı meslek gruplarındaki bireylerle karşılaştırmak olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda, ilgili ölçekler kullanılarak, 46 ticari pilot ve 42 farklı meslek grubu çalışanından veriler toplanmıştır. Yaklaşık bir ay içinde veri toplama süreci tamamlanmış, veriler analiz edilmiş ve ticari pilotlarla farklı meslek gruplarına ait katılımcıların, psikolojik dayanıklılık ve mesleki tükenmişlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Ek olarak, literatürün işaret ettiği çeşitli sosyodemografik değişkenler de incelenmiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, kurulan hipotezlerin büyük ölçüde desteklendiği görülmektedir. Bu bölümde bulgular ilgili literatür doğrultusunda incelenecek ve yorumlanacaktır.

4.1. Örneklemin İncelenmesi

Sosyodemografik özelliklerin ve ilgili değişkenlerin, psikolojik dayanıklılık ve mesleki tükenmişlik düzeyine etkilerinin incelenmesi amacıyla katılımcılardan bu yönde bilgiler toplanmıştır. Öncelikle, çalışmanın örneklemini çoğunlukla erkekler oluşturmaktadır (%77,3). Örneklemin yaş ortalaması 34,32 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların yüksek bir bölümünün (%98,8) üniversite ve üstü bir eğitim programından mezun olduğu, benzer şekilde çoğunluğun (%60,2) gelir düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Bu noktada örneklemin yüksek sosyo-ekonomik sınıfı temsil ettiği ve cinsiyet açısından eşit bir dağılımın olmadığı görülmektedir. Ek olarak, katılımcıların çoğunlukla (%65,9) bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların mesleklerini genel olarak (%63,6), 1-10 yıl arasında sürdürdükleri görülmektedir. Örneklemde 20 yıl üstünde çalışan katılımcı bulunmamaktadır. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, örneklemin cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi bakımından evrendeki belirli bir kesimi temsil edebileceği düşünülmektedir. Ayrıca örneklemde 20 yıl üzeri çalışan bulunmaması nedeniyle, meslekte geçirilen uzun sürenin etkisi incelenememiştir. Örneklemin belirli sosyodemografik özelliklerde yoğunlaşması, bu özelliklerin bağımlı değişkenlere etkisi hakkında yorum yapmayı zorlaştırabileceği ve bulguların evrene genellenebilirliğini etkileyebileceği düşünülmektedir.

4.2. Hipotezlerin Değerlendirilmesi

H1: Bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça, deneyimledikleri mesleki tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır.

H2: Psikolojik dayanıklılık, mesleki tükenmişliği negatif yönde yordamaktadır.

Öncelikle, kurulan hipotezler doğrultusunda mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir korelasyon olacağı düşünülmüştür. İlgili literatür dayanıklılığın tükenmişlik riskini azalttığına işaret etmektedir. Bu nedenle yapılacak regresyon analizi sonucunda da, dayanıklılığın tükenmişliği negatif şekilde etkileyeceği hipotezi kurulmuştur. Yapılan analizler sonucunda bu hipotezlerin elde edilen bulgularla desteklendiği görülmüştür.

Temel değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelendiğinde, mesleki tükenmişliğin psikolojik dayanıklılık ve tüm alt boyutları ile negatif yönde ve orta derecede anlamlı şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arttıkça, mesleki tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Tükenmişliğin yordanmasına yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda da benzer olarak, psikolojik

dayanıklılığın negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve tükenmişlik varyansının %46'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Bireylerin sahip oldukları psikolojik dayanıklılık, meslek kaynaklı tükenmişlik düzeylerini azaltabilecek önemli bir etken olarak görülmektedir.

Elde edilen bulgular, meslek grubundan bağımsız olarak psikolojik dayanıklılığın mesleki tükenmişlikle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri arttıkça, deneyimledikleri mesleki tükenmişlik seviyeleri azalmaktadır. Bu bulgu, sadece ticari pilotlar için değil, çalışmaya katılan tüm katılımcılar için geçerlidir. Literatürde, birçok meslek grubu için psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik arasındaki ilişkiye işaret eden çalışma bulunmaktadır (Akgemci ve ark., 2013; Garcia-Izquierdo ve ark., 2018; Kutluturkan ve ark., 2016). Ayrıca çeşitli çalışmalarda, bu çalışmanın bulgularıyla da paralel olarak, birçok meslek grubu için dayanıklılığın tükenmişliği etkilediği görülmektedir (Fırat ve ark., 2022; Üzar-Özçetin ve ark., 2019). Bu bağlamda dayanıklılık, tükenmişlikten korunmada ve işe bağlılığı arttırmada etkili bir faktör olarak görülmektedir.

Dayanıklılık ve tükenmişlik arasındaki ilişki birçok farklı şekilde oluşabilmektedir. Örneğin, psikolojik dayanıklılık, bireyin stresli ve zorlu durumlarla başa çıkma kapasitelerini arttırmakta (Hsieh ve ark., 2024; Morales-Rodríguez ve ark., 2021), iş kaynaklı stresin olumsuz etkilerini azaltmakta (Arrongante ve Aparicio-Zaldivar, 2017), iş kaynaklı zorluklara karşı dayanıklılıklarını arttırabilmekte (Strümpfer, 2003) ve mesleki tükenmişliğin şiddetini etkileyebilmektedir (Rushton ve ark., 2015). Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres, belirsizlik veya zorlayıcı iş koşulları karşısında hızla toparlanmasına ve sağlıklı bir şekilde uyum sağlamasına katkıda bulunur (Hughes ve ark., 2018). Dayanıklılığı yüksek bireyler iş stresi ve baskısını algıladıklarında bunları yönetilebilir bir sorun olarak görme eğilimindedir (Sisto ve ark., 2019). Bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, iş-yaşam dengelerini daha iyi yönetmelerini ve sosyal destek kaynaklarını etkin bir şekilde kullanmalarını kolaylaştırarak, tükenmişliği dolaylı şekillerde etkileyebilmektedir (Kara-Arseven ve Yurdakul, 2024). Bu bağlamda, dayanıklılık, mesleki tükenmişliği önlemek veya azaltmak için kritik bir koruyucu faktör olarak görülmektedir (Golparvar ve Parsakia, 2023). Bireylerin etkili başa çıkma mekanizmaları geliştirmelerine olanak sağlayarak (Morales-Rodríguez ve ark., 2021; Windle, 2011), duygusal tükenme riskini azaltmada psikolojik dayanıklılık önemli bir rol oynamaktadır (Ona ve ark., 2006). Bu çalışmada da, bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki negatif ilişki, sunulan geniş literatürce desteklenmektedir. Literatürle benzerliğin, psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutları için de geçerli olduğu görülmektedir.

Haase (2004), dayanıklılığı aile uyumu ve desteği, dışsal destek kaynakları ve kişisel özelliklerce oluşabildiğini belirtmektedir. Dayanıklılığın sağladığı pozitif ve esnek düşünme, zorlu koşullara uyum sağlama, zorlu süreçleri güçlenerek atlatma, etkili problem çözme gibi yetiler de bireylerin mesleki zorluklar ve çalışma koşullarına karşı tükenmişlik yaşamamalarına katkı sağlayabilmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da, benzer olarak psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutlarının tükenmişlikle negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir. Bireylerin yapısal dayanıklılıkları, olumlu gelecek algıları, aile uyumu, olumlu kendilik algıları, sosyal yeterlilikleri ve sosyal kaynakları arttıkça, deneyimledikleri mesleki tükenmişlik düzeyleri azalmaktadır. Mesleki tükenmişlikle en güçlü negatif ilişkiyi ise aile uyumu göstermektedir. Literatür aile dinamiklerinin, sağlıklı aile ortamının ve aile desteğinin birçok psikolojik ve çevresel problem için önemli koruyucu faktörlerden biri olduğunu göstermektedir (Li ve Xu, 2020; Oliva ve ark., 2009; Wills ve ark., 1992). Özellikle ebeveyn veya temel bakım verenle kurulan olumlu ilişkilerin psikolojik dayanıklılık açısından büyük öneme sahip olduğu belirtilmektedir (Fonagy ve ark., 1994, Hawley ve DeHaan, 1996).

H3: Ticari pilotların psikolojik dayanıklılık düzeyleri diğer meslek gruplarına göre daha yüksektir.

Kurulan hipotez doğrultusunda, ticari pilotların ve diğer meslek grubundaki bireylerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları karşılaştırılmış ve ilgili hipotezin desteklendiği görülmüştür. Yapılan varyans analizi sonucunda, pilotların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin diğer meslek grubundaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, pilotların %76,1'i yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip iken, diğer meslek grubundaki katılımcıların ise %33,3'ü yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahiptir. Buna karşılık, pilot grubunun %23,9'u, diğer meslek grubunun ise %66,7'si düşük düzeyde dayanıklılığa sahip olduklarını belirtmiştir.

İlgili literatür, psikolojik dayanıklılığın meslek grubuna bağlı birçok şekilde değişebileceğine işaret etmektedir. Majnaric ve arkadaşları (2021) yapılan çalışmalar doğrultusunda dayanıklılığı bireysel, sosyal, çevresel ve nörobiyolojik düzeyde kategorilere ayırmıştır. Adaptif baş etme, pozitif bakış açısı, duygu düzenleme, pozitif düşünme, öz yeterlilik, öz değer, optimizm, sağlamlılık, yaratıcılık, yaşam düzenleme yetenekleri, sosyal desteğin algılanması, sosyal destek, güvenilir ilişkiler, aitlik, kültürel değerler, stabil yaşam koşulları, eğitim, akademik katılım, maddi kaynaklar, yüksek sosyoekonomik düzey, sağlık

servisleri, tıbbi bakım, genler gibi birçok etmen bireylerin dayanıklılığını oluşturmaktadır. Pilotluk mesleğinin risk ve sorumlulukları düşünülünce, bir mesleki zorunluluk olarak çalışanların eğitim, sağlık kontrolü, problem çözme gibi sıralanan birçok faktörü karşılaması beklenmektedir. Ayrıca pilotların sosyoekonomik düzeyleri ve maddi kaynaklarının toplum ortalamasının üstünde olduğu, bu durumun bazı açılardan psikolojik dayanıklılıklarını olumlu şekilde etkilediği düşünülmektedir.

Pilotların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin diğer meslek gruplarına göre anlamlı derecede yüksek olması, bu meslek grubunun karakteristik özellikleri ve iş ortamıyla ilişkilendirilmektedir. Pilotluk, yüksek sorumluluk gerektiren, karar verme becerisinin ön planda olduğu ve genellikle stresli durumlarla başa çıkma kapasitesinin güçlü olması gereken bir meslektir. Bu durum, pilotların mesleki seçilim süreçlerinden itibaren dayanıklılık düzeylerinin gelişmiş olmasıyla açıklanabilir. Nergard ve arkadaşlarının (2012) çalışması pilotların kendi ifadelerinden yola çıkarak, iyi bir pilotun sahip olması gereken özellikleri tespit etmiştir. Bulgulara göre, özellikle uçuş sırasında bilgiye dayalı kararlar alabilme, mürettebatla etkili iletişim kurma ve bireysel farkındalığın geliştirilmesi gibi unsurlar öne çıkmaktadır. Mesleki gereklilik olarak ele alınan bu özelliklerin de psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yüksek gelir ve eğitim düzeyi sağlık hizmetlerine ulaşımı ve yardım arama davranışını destekliyor olabilmektedir. Pilotların eğitim ve ekonomik düzeylerinin yüksek olabileceği belirtilmektedir (Tuncer ve Kızgın, 2021). Ek olarak, pilotların düzenli sağlık kontrollerinin ve meslek içi eğitimlerinin, dayanıklılık düzeylerini arttırıcı şekilde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu bakımdan iş ortamının sağladığı sosyal ve tıbbi imkanlar bu konuda değerlendirilmelidir.

Diğer meslek gruplarındaki katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, pilot katılımcılara göre düşük olması, bu bireylerin karşılaştığı iş stresinin ve yaşam zorluklarının daha az yönetilebilir olduğu anlamına gelebilir. Özellikle, mesleklerinde yeterli destek ve rehberlik almayan bireylerin, psikolojik dayanıklılık seviyelerinde azalma olduğu düşünülebilir. Ayrıca, iş ortamındaki stres kaynaklarının fazla olması, bireylerin duygusal tükenmişliğe daha açık olmasına neden olmaktadır. Her meslek grubunun ve çalışma ortamının çalışanlarına sunduğu destek ve imkanlar farklıdır. Bu nedenle, bu gruptaki bireylerin mesleki problemlerle baş etme konusundaki kaynaklarının, pilotlara göre daha sınırlı olduğu düşünülmüştür. Fakat, bu konuda daha net bir değerlendirilme yapılabilmesi için, bu meslek gruplarının özellikleri ve imkanlarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

H4: Ticari pilotların deneyimledikleri mesleki tükenmişlik düzeyleri, diğer meslek gruplarına göre daha yüksektir.

Çalışmanın diğer temel hipotezi pilotların diğer meslek gruplarına göre daha yüksek düzeyde mesleki tükenmişlik deneyimledikleri yönünde kurulmuştur. Hipotezin test edilmesi doğrultusunda, bir sonraki adımda pilotların ve diğer meslek grubu çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Öncelikle gruplar arası tüm puan farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Buna karşılık, diğer meslek grubu çalışanlarının, pilotlara göre daha yüksek mesleki tükenmişlik yaşadığı görülmüştür. Ek olarak, pilot grubunun %17,4'ü, diğer meslek grubunun ise %71,4'ü yüksek düzeyde mesleki tükenmişlik deneyimlediklerini belirtmişlerdir.

Elde edilen bu bulgular, kurulan ilgili hipotezi desteklememektedir. Pilotların diğer meslek gruplarına kıyasla daha az tükenmişlik deneyimlemelerinin birçok sebebi olabileceği düşünülmektedir. Mesleki tükenmişlik, genellikle uzun süreli stres ve yüksek iş yükü nedeniyle ortaya çıkan bir durumdur (Schaufeli ve Greenglass, 2001). İlgili literatür, tükenmişliğin iş kaynaklı çevresel ve örgütsel etmenlerden kaynaklanabildiği gibi, bireysel özellik ve yatkınlıklardan da kaynaklanabildiğini göstermektedir (Kilerci, 2020; Maslach ve ark., 2001; Maslach ve Leiter, 1997). Bu doğrultuda, analize dahil edilen grupların iş olanak ve imkanlarının farklı olabileceği, ticari pilotluk koşullarının stres yönetiminde belirli avantajlara sahip olabileceği düşünülmüştür. İlgili literatür, kısa dinlenme periyotları, zorlu hava koşulları, uçak bakım problemleri ve performans beklentisi gibi faktörlerin pilotlarda tükenmişliğe neden olabileceği ifade edilmektedir (Fanjoy ve ark., 2010). Ek olarak, havacılık ve ticari operasyonlarda görev yapan pilotlarda rotasyonlu vardiyalar, uzun çalışma saatleri ve sınırlı kabin alanındaki stresli ortam gibi faktörlerin, uzun süreli duygusal tükenme ve motivasyon kaybına neden olarak tükenmişliğe yol açabildiği bilinmektedir. Bu doğrultuda, pilotların %40'ının çok yüksek, %20,3'ünün ise yüksek tükenmişlik puanlarına sahip olduğu bildirilmektedir (Demerouti ve ark., 2019).

Fakat bu çalışmanın bulgularına göre pilotlar daha düşük düzeyde tükenmişlik yaşamaktadır. Elde edilen bulgular, ilgili literatürle kısmen çelişmektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre, pilotların %17,4'ü yüksek düzeyde tükenmişlik deneyimlerken, diğer gruptaki katılımcıların %71,4'ünün yüksek düzeyde tükenmişlik deneyimlediği görülmüştür. Pilotlar, genellikle yüksek standartlarda eğitim alan ve düzenli sağlık kontrollerine tabi tutulan bir meslek grubunu temsil etmektedir. Bu süreçler, tükenmişlik risklerini azaltmaya yönelik koruyucu bir etki yaratabilir. Ek olarak, eğitim düzeyinin artmasıyla, tükenmişlik düzeylerinin

azalabildiği bilinmektedir (Basım ve Şeşen, 2006). Aynı zamanda, havacılık sektörü gibi düzenli ve protokollere dayalı iş alanlarında çalışmak, iş yükünün ve görevlerin daha öngörülebilir olmasını sağlayarak stres düzeylerini azaltabilir. Destekleyici olarak, Brezonakova'nın (2017) çalışması, pilotlarda yüksek mesleki taleplerin kaynaklarla dengelenemediğinde tükenmişlik riskinin arttığını göstermektedir. Bu çalışmaya katılan pilotların kaynaklarının yeterli olduğu ve psikolojik dayanıklılıklarıyla desteklendiği yorumu yapılabilir.

Psikolojik dayanıklılık problemlerle başa çıkma, sağlıklı uyum sağlama, olumlu düşünme gibi birçok avantaj sağlamaktadır (APB, 2018; Majnaric ve ark., 2021; Sisto ve ark., 2019). Bu çalışmaya katılan pilotların, diğer meslek grubundaki katılımcılara göre daha yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları görülmüştür. Bu bağlamda, pilotların yüksek dayanıklılığa sahip olmaları daha düşük düzeylerde tükenmişlik deneyimlerini sağlamış olabilmektedir. Literatür psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik etkilerini azalttığı ilişkiyi destekler niteliktedir. Kowalczyk ve arkadaşlarının (2015) çalışması, dayanıklılık düzeyi yüksek olan pilotların, kaçınmaya yönelik stratejilerden ziyade, planlama ve aktif başa çıkma gibi rasyonel stratejiler kullandıklarını göstermektedir. Dayanıklılık düzeyleri yüksek bireyler daha az oranda stres yaşamakta ve stresin etkilerini daha iyi yönetebilmektedirler.

Ek olarak, pilotluk mesleği belirli bir eğitim düzeyini zorunlu kılmaktadır. Bu konuda literatür, eğitim düzeyi ve mesleki tükenmişlik arasında genellikle ters yönlü bir ilişki ortaya koymakta, eğitimin artmasıyla tükenmişlik düzeylerinin azaldığını göstermektedir (Basım ve Şeşen, 2006). Yaş grubu açısından ele alındığında da, genç grubun daha ileri yaşlara kıyasla daha fazla mesleki tükenmişlik deneyimledikleri görülmektedir (Boyar, 2011; Maslach, 2003). Örneklemin sosyodemografik özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, pilotların mesleki tükenmişlik düzeylerinin daha düşük olması, sunulan sosyodemografik değişkenlerden kaynaklanabiliyor olabileceği de düşünülmektedir.

Diğer yandan, meslek gruplarındaki tükenmişlik düzeylerinin yüksek olmasının farklı nedenleri bulunabilmektedir. Meslek gruplarının fiziksel, sosyal veya organizasyonel alanlarda fiziksel ve bilişsel gereklilikleri olabilmektedir. İş yükünün fazla olması da, kişiyi tükenmişliğe sürükleyen önemli bir faktördür (Eren Gümüştekin ve Öztemiz, 2004; Maslach ve Leiter, 1997). Bu doğrultuda çalışanların harcadığı efor, tükenmişlik sendromu gibi bazı fiziksel ve psikolojik sonuçlar doğurabilmektedir (Bakker ve Demerouti, 2007; Van Wingerden ve ark., 2016). Bu doğrultuda, diğer meslek grubunun genellikle daha düzensiz iş saatlerine, belirsiz iş tanımlarına ve duygusal yükün yüksek olduğu iş ortamlarına maruz kalabildikleri düşünülebilir. Bu durum,

iş ortamlarındaki destek sistemlerinin ve yapılandırılmış çalışma düzenlerinin eksikliğine işaret etmektedir. Bu alanda bir değerlendirmenin yapılması, diğer meslek gruplarındaki çalışanların iş ve çalışma koşullarının tespitiyle mümkün olabilir.

H5: Sosyodemografik değişkenler bireylerin psikolojik dayanıklılık ve mesleki tükenmişlik düzeylerini anlamlı şekilde etkilemektedir.

Birçok çalışma farklı bireysel ve çevresel özelliğin, farklı şekillerde mesleki tükenmişlik ve dayanıklılık üzerinde etkili olacağını vurgulamaktadır. Bu doğrultuda cinsiyet, eğitim, medeni durum gibi temel değişkenler gibi, meslekte çalışma süresi gibi ilgili değişkenlerin de bireylerin tükenmişlik ve dayanıklılık düzeylerini anlamlı şekilde etkileyeceği düşünülmüştür. Yapılan analizler sonucunda, kurulan hipotezlerin kısmen desteklendiği görülmüştür.

Öncelikle cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi gözlemlenmemiştir. Douglas ve Pittinger'in (2020) çalışması sonucunda, kadın pilotların dayanıklılık seviyelerinin ulusal örneklem ortalamasından anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir. Fakat, bu çalışmada cinsiyetler arası psikolojik dayanıklılık farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir. Buna karşılık, cinsiyetin mesleki tükenmişlik üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, kadınların tükenmişlik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat örneklemdeki kadın sayısının 7 olması sonuçların genellenebilirliğini etkilemektedir. İlgili literatür incelendiğinde kadınların daha yüksek düzeylerde mesleki tükenmişlik deneyimlediğini gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Kazu ve Yıldırım, 2021; Lindblom ve ark., 2006). Ersoy Yılmaz ve arkadaşlarının (2014) öğretmen ve yönetici gruplarıyla yaptıkları çalışmaları da bu sonucu desteklemekte, kadınların tükenmişlik ve tükenmişliğin alt boyutlarında erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar elde ettiklerini göstermektedir. Purvanova ve Muros'un (2010) meta-analiz çalışması, kadınların işyerinde daha fazla duygusal tükenmişlik yaşadıklarını, erkeklerin ise daha fazla duyarsızlaşma eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır.

Cinsiyetler arası mesleki tükenmişlik farklılığı, mesleki rollerin cinsiyet temelli beklentilerle çatışmasından kaynaklanıyor olabilir. 2019 yılına ait bir rapora göre, iş yaşamında çalışma saatleri, maaş ve kariyer gelişimi açısından belirgin bir cinsiyet eşitsizliği söz konusu olmaktadır (Institute for Women's Policy Research, 2019). Artz ve arkadaşları (2021), kadınların tükenmişlik düzeylerinin cinsiyet rolleri algılarına bağlı olarak farklılık gösterdiğini vurgulamaktadır. Kadın pilotların, erkek egemen bir meslek grubunda çalıştıkları için daha

fazla performans baskısı hissedebilecekleri ve meslektaşları veya yolcular tarafından daha fazla değerlendirilme kaygısı yaşayabilecekleri düşünülmektedir. Germain ve arkadaşları (2012), kadın pilotların erkek egemen havacılık sektöründeki deneyimlerini inceleyen çalışmalarında, kadınların mesleki ilerlemelerini engelleyen faktörleri belirlemeye çalışmışlar ve kadınların toplumsal cinsiyet kalıp yargıları, düşük öz yeterlik, yetersiz sosyal destek ve ayrımcılıkla karşılaştıklarını ortaya koymuşlardır. Ayrıca, kadın pilotların iş-yaşam dengesi kurma konusunda daha fazla zorluk yaşadığı ve bu durumun tükenmişlik düzeylerini arttırabileceği öne sürülebilir. İlgili literatür, kadınların tükenmişlik yaşamasında sosyal beklentiler, aile yükümlülükleri ve cinsiyet rolleri algılarının önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu faktörler, kadınların iş yüklerini arttırarak veya beklentileri ile gerçeklik arasında bir çatışma yaratarak tükenmişliğe yol açabilmektedir (Artz ve ark., 2021; Purvanova ve Muros, 2010).

Katılımcıların medeni durumlarının bağımlı değişkenler üzerinde etkisi de incelenmiştir. Medeni durum gruplarının ölçek puanları karşılaştırıldığında, sadece psikolojik dayanıklılığın, yapısal stil alt boyutu puanlarının medeni duruma göre farklılaştığı görülmektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre, evli katılımcıların yapısal psikolojik dayanıklılıkları bekar olanlara göre daha yüksektir. Fakat medeni durum grupları arasında, diğer alt boyutlar ve toplam puan açısından bir farklılık tespit edilmemiştir. Olson ve arkadaşları (2003), yapısal kişisel özellikleri, sosyal olma, öz yeterlilik, iletişim becerisi, fiziksel güçlülük, zeka ve yetenek gibi yapısal özellikler olarak sıralamaktadır. Evli bireylerin eş desteği sayesinde duygusal açıdan daha dengeli olabileceği ve stresle başa çıkmada daha etkili stratejiler geliştirebileceği düşünülebilir. Evlilik, sosyal destek sisteminin önemli bir parçası olarak kabul edildiğinde, bireylerin stresli durumlarla başa çıkarken daha fazla güçlenmesini sağlayabilir. Özellikle pilotluk gibi yüksek stresli bir meslekte bu destek, dayanıklılığı arttırmada kritik bir rol oynayabilir. Çalışmalar sağlıklı aile ortamının ve aile desteğinin birçok problem için koruyucu bir faktör olduğunu göstermektedir (Li ve Xu, 2020; Oliva ve ark., 2009; Wills ve ark., 1992). İlgili olarak, Westman ve arkadaşları (2004), kadınlar için, iş seyahatinden eve dönüş aşamasında ev işleri ve iş birikiminin yarattığı stresin, iş-aile çatışmasına neden olabildiğini fakat, erkeklerin genellikle aile desteği sayesinde bu çatışmayı daha az hissettiklerini vurgulamaktadır.

Medeni durum ile ilgili elde edilen diğer bulgular ise genel olarak literatürle çelişmektedir. Katılımcıların mesleki tükenmişlik düzeyleri medeni duruma göre anlamlı bir farklılık göstermese de, ilgili literatür medeni durumun etkisini vurgulamaktadır. Bekar bireylerin evli olanlara kıyasla (Şeker, 2019) ve bekar erkeklerin boşanmış erkeklere kıyasla

(Maslach ve ark., 2001) daha fazla tükenmişlik yaşadıkları belirtilmektedir. Bu çalışmada, tükenmişlik durumunun anlamlı bulunmamasının nedenlerinden biri, örneklemin temsil gücünün belirli bir kesime ait olması olabilir. Örneklem büyük ölçüde erkek, eğitimli, yüksek gelirli ve bekar bireylerden oluşmaktadır. Bu nedenle bazı sosyodemografik değişken grupları arasındaki farkın anlamlı olmadığı düşünülmüştür.

Mesleki deneyim incelendiğinde, katılımcıların sadece yapısal stil alt boyutu puanlarının deneyim süresine göre farklılaştığı görülmüştür. Meslekteki süreleri 11-20 yıl arasında olan katılımcıların yapısal stil düzeyleri, 1-10 yıl arasında olanlara göre daha yüksektir. Bu bağlamda, meslekte daha uzun süre geçiren kişilerin yapısal psikolojik dayanıklılıklarının daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum, meslekte geçirilen yılların bireylerin stresle başa çıkma becerilerini ve dayanıklılık mekanizmalarını geliştirdiğini göstermektedir. Meslek deneyimi arttıkça, bireylerin iş ortamındaki zorluklarla daha etkili şekilde başa çıkmayı öğrendikleri ve mesleki baskılara karşı daha dirençli hale geldikleri söylenebilir.

Meslek hayatının ilk 10 yılı içinde olan pilotların tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olması, bu dönemin adaptasyon süreciyle ilişkili olabilir. Mesleğin ilk yıllarında, bireylerin yüksek beklentilerle karşılaşması ve iş yüküne alışma sürecindeki zorluklar tükenmişliği arttırabilir. Aynı zamanda, bu süreçte stres yönetimi ve zamanlama gibi mesleki becerilerin henüz tam olarak oturmamış olması, tükenmişlik düzeylerinde artışa neden olabilir. Bulgularla paralel olarak, Douglas ve Pittinger'in (2020) çalışması yaş ve mesleki deneyimin dayanıklılığı arttırdığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, 35 yaş üstü ve 15 yıl veya daha fazla deneyime sahip pilotların dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, yaş ve deneyimin dayanıklılığı geliştiren faktörlerden olduğuna işaret etmektedir.

Meslekteki süre gruplarına ait farkın ayrıca bireylerin yaşlarına ve içinde bulundukları gelişim dönemlerine bağlı olarak da ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Meslekte daha uzun süre çalışan bireylerin yaş ortalamasının daha yüksek olduğu düşünülebilir. Psikolojik dayanıklılık ve getirdiği birçok adaptif beceri yaşla birlikte gelişebilen veya yaşam boyunca kazanabilen yetilerdir. Gooding ve arkadaşları (2011), yaşlı bireylerin genç bireylere kıyasla psikolojik dayanıklılık açısından daha yüksek seviyelere sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmada, yaşlı bireylerin özellikle duygusal düzenleme ve problem çözme becerilerinde daha güçlü olduğu, genç bireylerin ise sosyal destekle ilişkili dayanıklılıkta daha güçlü olduğu belirtilmiştir. Bonanno (2007), psikolojik dayanıklılığın deneyime bağlı olarak da yaşla birlikte artabileceğini belirtmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Ticari pilotların mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini farklı meslek grupları çalışanlarınkiyle karşılaştırmayı hedefleyen bu çalışma sonucunda kurulan hipotezlerin büyük ölçüde desteklendiği görülmektedir. Çalışmanın üç temel bulgusu bulunmaktadır. İlk olarak literatürle de paralel olarak, psikolojik dayanıklılığın artmasıyla mesleki tükenmişin azaldığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın mesleki tükenmişlik üzerinde negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır. Bu bağlamda, psikolojik dayanıklılığın mesleki tükenmişlik riskini azaltan önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Dayanıklılık düzeyleri yüksek olan bireylerin iş kaynaklı stresle daha kolay başa çıkabilecekleri düşünülmektedir.

Çalışmanın diğer bir temel bulgusu, pilotların diğer meslek grupları çalışanlarına göre daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olduğudur. Pilotluk mesleğinin gerektirdiği çeşitli psikolojik, akademik ve fiziksel özelliklerin bu pilot katılımcılardaki yüksek psikolojik dayanıklılığın oluşmasında etkili olabileceği düşünülmüştür. Pilotların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksekliği (%76,1 yüksek dayanıklılık), pilotluk mesleğinin işe alımların dayanıklılık özelliklerini gerektirdiğini ve mesleki destek sistemlerinin veya iş koşul ve imkanlarının bu dayanıklılığı artırıcı bir etki sunduğunu göstermektedir. Ayrıca örneklemin eğitim, gelir düzeyi, medeni durum gibi sosyodemografik özellikleri nedeniyle de, grubun psikolojik dayanıklılığı yüksek bulunmuş olabilir. Son olarak, ticari pilotların tükenmişlik düzeylerinin, beklenenin aksine diğer meslek gruplarına göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedenleri arasında pilotların yüksek eğitim standartları, geçtikleri düzenli sağlık kontrolleri ve protokole dayalı iş süreçleri ile tükenmişlik riskini azaltan mesleki destek mekanizmalarının yer alması olduğu düşünülmektedir. Ayrıca pilotların psikolojik dayanıklılıklarının da yüksek olması, mesleki tükenmişlik düzeylerini azaltıcı yönde etkilemiş olabilmektedir.

Çalışmanın temel bulgularının yanında çeşitli sosyodemografik faktörlerin de, kişilerin dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerini etkileyebileceği görülmüş ve bu etkinin farklı şekillerde ortaya çıkabileceği tartışılmıştır. Sosyodemografik özelliklerin tek başına etkileri yerine, kişilerin içinde bulundukları bağlam dahilinde bütüncül olarak ele alınması gerekmektedir. Meslekte ilk 10 yıl içinde olmanın tükenmişlik üzerinde arttırıcı bir etkisinin olması, meslekten bağımsız olarak bireylerin uyum konusunda zorluk yaşayabildiklerini gösterebilir.

Elde edilen bulguların hem ilgili literatüre hem psikolojik sağlık alanına hem de iş politikaları üreticilerine önemli katkıları olduğu düşünülmektedir. Öncelikle örneklemin önemli bir kısmının ticari pilotlardan oluşması, bu alanda sağlıklı bilgi toplanmasına katkı sağlamıştır. Ticari pilotluk gibi yüksek risk ve stres düzeyi içeren bir meslek grubunun dayanıklılık ve tükenmişlik özelliklerinin incelenmesi, bu alandaki sınırlı çalışmalara önemli bir katkıda bulunmuştur. Çalışmanın bulguları, psikolojik dayanıklılığın mesleki tükenmişlik üzerindeki negatif etkisini ortaya koyarak ilgili literatürü desteklemekte, bu iki değişkenin ilişkisini inceleyen literatüre yeni bir meslek grubu perspektifinden katkı sağlamaktadır. Özellikle ticari pilotlar gibi yüksek stresli mesleklerde dayanıklılık ve tükenmişlik ilişkisine dair farklı bulgulara ulaşılmıştır. Pilotluk mesleğinde düşünülenin aksine, psikolojik dayanıklılığın diğer meslek gruplarına göre daha yüksek olduğu, bu durumun pilotluk mesleğinin getirdiği zorluk, sorumluluk ve stresle baş etmeyi önemli ölçüde kolaylaştırdığı görülmektedir. Diğer meslek gruplarında ise gerek bireysel özellikler, gerekse de mesleki koşullar nedeniyle çalışanların dayanıklılıklarının yeterince desteklenmediği görülmektedir. Bu bağlamda, pilotlu mesleğinde çalışanların tükenmişlik düzeylerini azaltan ve dayanıklılıklarını geliştiren uygulama ve politikaların belirlenip diğer meslek gruplarına adapte edilmesi, tüm çalışanların psikolojik sağlık ve yaşam kalitelerini buna bağlı olarak iş verimliliklerini arttırabilecektir.

Çalışmanın literatüre katkısı ve öneminin yanında bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle örneklem büyüklüğü bulguların genellenebilirliğini etkilemektedir. 46 pilot ve 44 farklı meslek grubuna ait katılımcının verileri anlamlı sonuçlar sunsa da, evrene genellenebilirliğin arttırılması amacıyla bir sonraki çalışmaların daha fazla örneklem büyüklüğü ile çalışması önerilmektedir. Benzer şekilde çalışma örnekleminde bazı sosyodemografik özellikler öne çıkmakta, bu durum da bu özelliklerin etkisini incelemeyi ve bulguları genellemeyi zorlaştırmaktadır. Özellikle örneklem büyük ölçüde erkek, yüksek eğitim ve gelir düzeyine sahip kişilerden oluşmaktadır. Bu nedenle, cinsiyetin, eğitim ve gelir düzeyinin mesleki tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi tam olarak yorumlanamamıştır. Sonraki çalışmalarda daha dengeli dağılmış sosyodemografik değişkenlerle çalışılması önerilmektedir.

Çalışmanın bir diğer kısıtlılığı ise diğer meslek grubundaki bireylerin meslek özelliklerinin çalışmaya dahil edilmemesidir. Ticari pilotluk mesleğinin çalışma koşulları, stres etmenleri ve olası zorluklarıyla ilgili çeşitli rapor ve çalışmalar ele alınmıştır. Fakat diğer meslek grubunda bu bilgiler belirsiz kalmaktadır. Bu nedenle meslek grubu bazında bir yorum yapılamamıştır. Diğer meslek grubundaki iş alanlarının bilinmemesi nedeniyle, grupların stres

ve zorluk seviyelerini karşılaştırmak mümkün olmamaktadır. İş ortamıyla ilgili olarak, iş imkanları, çalışma saat ve süreleri, çalışılan kurum, iş ilişkileri, görev tanımı, sorumluluk düzeyi, iş gereklilik ve yükümlülükleri, kurumun büyüklüğü gibi bir çok faktörün psikolojik destek ile mesleki tükenmişlik arasındaki ilişkide rol alabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, pilotluğun karşılaştırılacağı grubun meslek şartlarıyla ilgili bilgi alınmaması bu çalışmanın eksikliklerinden biri olarak görülmektedir.

Pilot katılımcıların yüksek dayanıklılığa sahip olmasının bir nedeni olarak, belirgin sosyodemografik özelliklerin dayanıklılığı destekleyici nitelikte olduğu belirtilmiştir. Fakat gruplara ait sosyodemografik özellikler paylaşılmamıştır. Pilot ve diğer meslek grubundaki katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi, medeni durum gibi özelliklerinin birbirinden ayrı olarak ele alınması, iki grubun bu özellikler açısından karşılaştırılmasını mümkün kılabilecektir. Örneğin, pilot katılımcılardaki cinsiyet oranının bilinmemesi nedeniyle bulgular toplumsal cinsiyet açısından yorumlanamamıştır. Fakat, pilotluğun erkek egemen bir meslek alanı olabileceği bu nedenle cinsiyetler arası farka toplumsal cinsiyet perspektfinden bakmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Son olarak, ticari pilotların çalıştıkları kurumla ilgili bilgi olmaması da iş ortamı ve imkanları hakkında yorum yapmayı zorlaştırmaktadır. Tüm pilot katılımcıların aynı kurumda çalışması, psikolojik dayanıklılığı kurum kaynaklı imkanlara veya kurumun işe alım kriterleriyle ilgili olabileceğini düşündürtebilir. Buna karşılık işe kaynaklı stres ve tükenmişlik, çalışma ortamının koşullarına ve imkanlarına göre değişebilmektedir. Bu nedenle, katılımcıların çalışma ortamı hakkında da bilgi toplanması bulguların değerlendirilmesi açısından yararlı olacaktır.

Elde edilen bulgular ve çalışmanın eksiklikleri doğrultusunda akademik ve pratik alana yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

Akademik Alana Öneriler:

- Sonraki çalışmaların, bulguların genellebilirliğinin arttırılmasına yönelik katılımcı sayılarını arttırmaları, meslek gruplarının daha fazla katılımcıdan oluşturulması önerilmektedir.
- Diğer meslek grubunda hangi mesleklerden katılımcıların olduğu belirtilmelidir. Karşılaştırmanın yapılacağı grubun tek tip meslekten oluşması, meslek açısından daha net bir karşılaştırma yapılmasını kolaylaştıracaktır.

- Grupların sosyodemografik özelliklerini birbirinden ayrı ele alınması önerilmektedir. Böylelikle değişlenler arasındaki ilişki yorumlanırken sosyodemografik değişkenlerin etkisi incelenebilir.
- Örneklemde belirli sosyodemografik özelliklerin yoğunlaşmaması için farklı kurumlardan ve meslek gruplarından veri toplanması önerilmektedir. Ayrıca sadece çevrim içi şekilde değil, çevrim dışı veri toplamak da katılımcı özelliklerini çeşitlendirebilir.
- Pilotlardaki mesleki tükenmişliğin diğer gruba göre daha az olmasının nedenlerinin araştırılması amacıyla, mesleki imkanların kurum ve sektör bazında incelenerek, etkili yöntemlerin diğer meslek gruplarında kullanabileceği vurgulanmalıdır.
- Pilotlarda psikolojik dayanıklılığın diğer gruba göre yüksek bulunmasıyle ilgili olarak yapılacak çalışmaların, pilotluk işe alım süreçlerinde değerlendirilen kriterleri incelemeleri önerilmektedir. Özellikle işe alım sürecinde kullanılan psikolojik test ve değerlendirme yöntemleri sayesinde psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler pilot olarak işe alınmış olabilirler.
- Son olarak, diğer yüksek stresli meslek gruplarındaki dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi önerilmektedir. Bu çalışmaların, genel sonuçların doğrulanması ve meslekler arası farklılıkların daha iyi anlaşılması için önemli olacağı düşünülmektedir.

Pratik Alana Öneriler:

- Psikolojik dayanıklılığı arttırmayı hedefleyen stres yönetimi, zihinsel dayanıklılık ve öz farkındalık eğitimleri tüm meslek gruplarına uygulanabilir. Pilot seçim süreçlerinde mevcut olan dayanıklılık testlerinin diğer riskli meslek gruplarına uyarlanması da değerlendirilebilir.
- Pilotlarda tükenmişliği azaltan düzenli sağlık kontrolleri ve protokole dayalı süreçlerin, yüksek stresli diğer meslekler için de uyarlanarak uygulanabilir. İşverenler, psikolojik danışmanlık ve mentorluk hizmetleri sunarak çalışanların dayanıklılığını destekleyebilir. Böylelikle çalışanlar iş kaynaklı stres ve tükenmişlikle daha etkili bir şekilde baş edebileceklerdir.

- İlk 10 yıl içinde tükenmişlik riskinin yüksek olduğu dikkate alınarak, yeni işe başlayan çalışanlara uyum süreçlerini kolaylaştırıcı rehberlik ve destek programları sağlanabilir. Bu programların, özellikle pilotluk gibi çok katmanlı mesleklerde yeni başlayan çalışanlar için kolaylaştırıcı olacaığ düşünülmektedir.
- Pilotlar gibi yüksek dayanıklılık gerektiren mesleklerde çalışanlara yönelik stres yönetimi ve dayanıklılık artırıcı meslek içi eğitimlerin düzenlenmesi önerilmektedir. Bu eğitimler etkili sorun çözme, etkili iletişim, bilinçli farkındalık, stresle baş etme, hatalı bilişler, duyguları tanıma ve sağlıklı bir şekilde ifade etme, olumlu kendilik algısı gibi konuları içerebilir.

KAYNAKÇA

Acker, G. M. (2011). Burnout among mental health care providers. *Journal of Soc5al Work, 12*(5), 475-490.

Agaibi, C. E. ve Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience. *Trauma, Violence, & Abuse, 6*(3), 195-216. doi:10.1177/15248380052774

Agius, R. M., Blenk5n, H., Deary, I. J., Zealley, H. E. ve Wood, R. A. (1996). Survey of perce5ved stress and work demands of consultant doctors. *Occupational and Environmental Medicine, 53*(4), 217-224.

Akgemci, T., Demirsel, M. T. ve Kara, Ö. (2013). The effect of psychological resilience on employees' burnout level. *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, *2*(11), 122-128.

Akten, S. (2007). *Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.

Alghamdi, A. A. ve Alghamdi, H. (2023). Determining the best approach: Comparing and contrasting the impact of different coping strategies on work-related stress and burnout among Saudi commercial pilots. *Cureus, 1*5(7), e41948. doi:10.7759/cureus.41948

Alim, T. N., Feder, A., Graves, R. E., Wang, Y., Weaver, J., Westphal, M., Alonso, A., Aigbogun, N. U., Smith, B. W., Doucette, J. T., Mellman, T. A., Lawson, W. B. ve Charney, D. S. (2008). Trauma, resilience, and recovery in a high-risk African-American population. *The American Journal of Psychiatry, 165*(12), 1566-1575. doi:10.1176/appi.ajp.2008.07121939

AlSaedi, A., Shah, H., Alghamdi, A. ve AlShafei, E. (2019). Prevalence and determinants of insomnia and fatigue among Saudi Arabian airlines pilots in Jeddah, 2018. *Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences, 6*(4), 8205-8215.

Ahern N. R. (2006). Adolescent resilience: An evolutionary concept analysis. *Journal of Pediatric Nursing, 21*(3), 175-185. doi:10.1016/j.pedn.2005.07.009

Antoniou, A.S., Davidson, M.J. ve Cooper, C.L. (2003). Occupational stress, job satisfaction and health state in male and female junior hospital doctors in Greece. *Journal of Managerial Psychology*, 18, 592-621.

American Pychological Association. (2018). *Burnout*. https://dictionary.apa.org/burnout

American Pychological Association. (2018). *Resilience.* https://dictionary.apa.org/resilience

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2014). *DSM-5 Tanı ölçütleri başvuru elkitabı* (5. Baskı) (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

Appels, A. ve Schouten, E. (1991). Burnout as a risk factor for coronary heart disease. *Behavioral Medicine 17*(2), 53-59.

Ardıç, K. ve Polatcı, S. (2008). Tükenmişlik sendromu akademisyenler üzerinde bir uygulama (GOÜ örneği). *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 10*(2), 69-96.

Armon, G., Melamed, S., Shirom, A. ve Shapira, I. (2010). Elevated burnout predicts the onset of musculoskeletal pain among apparently healthy employees. *Journal of Occupational Health Psychology, 15*(4), 399-408.

Arrogante, O. ve Aparicio-Zaldivar, E. (2017). Burnout and health among critical care professionals: The mediational role of resilience. I*ntensive and Critical Care Nursing, 42,* 110-115. doi:10.1016/j.iccn.2017.04.010

Arslan, S. (2023). Mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık üzerine alanyazın taraması ve yönetim organizasyonu. *International Social Sciences Studies Journal, 9*(118), 9707-9711. doi:10.29228/sssj.737 47

Artıran, M., Er, A. C. ve Artıran, H. M. (2019). Özel eğitim öğretmenlerinde negatif düşüncelerin tükenmişlik düzeyi ve iş doyumu ile ilişkisi. *Elementary Education Online, 18*(4), 2027-2040.

Artz, B., Kaya, I. ve Kaya, O. (2021). Gender role perspectives and job burnout. *Review of Economics of the Household*. doi:10.1007/s11150-021-09579-2

Aydemir, F. S. ve Akçay, H. (2021). Examination of teachers' burnout levels in terms of various variables. *Research on Education and Psychology, 5*(1), 118-131.

Azzahra, F. ve Paramita, R. W. (2019, March). The effect of resilience toward psychological distress among female medical students. In *4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018)* (pp. 103-105). Atlantis Press.

Bakker, A. B. ve Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources Model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology, 22*(3), 309-328. doi:10.1108/ 02683940710733115

Basım, H. Nejat ve Çetin, Fatih (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*, 2, 104-114.

Basım, H. N. ve Şeşen, H. (2006). Mesleki tükenmişlikte bazı demografik değişkenlerin etkisi: Kamuda bir araştırma. *Ege Akademik Bakış Dergisi, 6*(2), 15-23.

Belcastro, P. A. (1982). Burnout and its relationship to teachers' somatic complaints and illnesses. *Psychological Reports, 50*, 1045-1046.

Belcastro, P. A. ve Hays, L. C. (1984) Ergophilia...ergophobia...ergo...burnout? *Professional Psychology: Research and Practice, 15*(2), 260-270.

Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *The American psychologist*, *59*(1), 20-28. doi:10.1037/0003-066X.59.1.20

Bonanno, G. A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science, 14*(3), 135-138. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00347.x

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 75*(5), 671-682. doi:10.1037/0022-006x.75.5.671

Bonanno, G. A., Westphal, M. ve Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology, 7*(1), 511-535. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526

Bor, R., Eriksen, C., Oakes, M. ve Scragg, P. (2017). *Pilot mental health assessment and support: A practitioner's guide.* Routledge.

Bor, R., Field, G., ve Scragg, P. (2002). The mental health of pilots: An overview. *Counselling Psychology Quarterly, 15*(3), 239-256. doi:10.1080/09515070210143471

Boyar, E. (2011). *Türkiye'de muhasebe meslek mensuplarının mesleki tükenmişlik durumlarının araştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Brennan, M. A. (2008). Conceptualizing resiliency: An interactional perspective for community and youth development. *Child Care in Practice, 14*(1), 55-64. doi:10.1080/13575270701733732

Brezonakova, A. (2017). Pilot burnout as a human factor limitation. *Transportation Research Procedia, 28*, 11-15. doi:10.1016/j.trpro.2017.12.163

Butcher, J. N. (2002). Assessing pilots with "the wrong stuff": A call for research on emotional health factors in commercial aviators. *International Journal of Selection and Assessment, 10*, 168-184. doi:10.1111/1468-2389.00204

Cahill, J., Cullen, P., ve Gaynor, K. (2018, September 20-21). *Estimating the impact of work-related stress on pilot wellbeing and flight safety* [Paper presentation]. 2nd International Symposium on Human Mental Workload: Models and Applications (H-WORKLOAD 2018), Amsterdam, Netherlands Aerospace Centre (NLR), The Netherlands.

Cahill, J., Cullen, P., Anwer, S., Wilson, S. ve Gaynor, K. (2021). Pilot work related stress (wrs), effects on wellbeing and mental health, and coping methods. *The International Journal of Aerospace Psychology, 31*(2), 87-109. doi:10.1080/24721840.2020.1858714

Cahill, J., Cullen, P., ve Gaynor, K. (2019b, May 7-10). Estimating the impact of work-related stress on pilot wellbeing and flight safety. *Proceedings of the International symposium on Aviation Psychology*.

Cahill, J., Cullen, P. ve Gaynor, K.(2019a). Interventions to support the management of work-related stress (WRS) and wellbeing/mental health issues for commercial pilots. *Cogn Tech Work, 22*, 517-547. doi:10.1007/s10111-019-00586-z

Cahill J, Cullen P, ve Gaynor K (2016) Managing Mental Health Issues in Pilots. Paper presented at the Human Factors in Aviation Safety Conference, November 2016

Cano-Garcia, F. C., Padilla-Munoz, E. M. ve Carasco-Ortiz, M. A. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences, 38*(4), 929-940.

Çapri, B. (2013). Tükenmişlik ölçeği-kısa formu ile eş tükenmişlik ölçeği-kısa formu'nun Türkçe uyarlaması ve psikoanalitik-varoluşçu bakış açısından mesleki ve eş tükenmişlik ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 13 (3)*, 1393-1418.

Cemaloğlu, N. ve Erdemoğlu Şahin, D. (2007). Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 15*(2), 463-484.

Ceyhun, G. Ç. ve Özbağ, G. K. (2014). Does Burnout Working Conditions Affect Marine Pilots' Job Satisfaction and Turnover Intentions? A Study of Turkish Marine Pilots.

International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 4(3), 301-312.

Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Ifmplications for successful adaptation to extreme stress. *American Journal of Psychiatry, 161*(2), 195-216. doi:10.1176/appi.ajp.161.2.195

Chen, X., Gelaye, B. ve Williams, M. A. (2014). Sleep characteristics and health-related quality of life among a national sample of American young adults: Assessment of possible health disparities. *Quality Of Life Research : An International Journal Of Quality of Life Aspects of Treatment, Care and Rehabilitation, 23*(2), 613-625. doi:10.1007/s11136-013-0475-9

Cherniss, C. (1980). *Staff burnout: Job stress in the human services.* Sage Publications.

Cherniss, C. (1982). *Burnout: Two ways of defining it and their implications.* Annual Convention of the American Psychological Association, Washington.

Cherniss, C. (1993). Role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. W. B. Schaufeli, C. Maslach ve T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 135-151) içinde. Taylor & Francis.

Corrigan, P. W., Holmes, E. P. ve Luchins, D. (1995). Burnout and collegial support in state psychiatric hospital staff. *Journal of Clinical Psychology, 51*(5), 703-710.

Çetinkaya, B., Gülaçtı, F. ve Çiftci, Z. (2019). Çalışanların mesleki tükenmişlik, mesleki doyum ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 14*(20), 1475-1500.

Çimen, S. (2007). *İlköğretim öğretmenlerinin tükenmişlik yaşantıları ve yeterlik algıları* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.

DeHoff, M. C. ve Cusick, S. K. (2018). Mental health in commercial aviation - depression & anxiety of pilots. *International Journal of Aviation, Aeronautics, and Aerospace, 5*(5). doi:10.58940/2374-6793.1287

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F. ve Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 499-512.

Demerouti, E., Veldhuis, W., Coombes, C., ve Hunter, R. (2018). Burnout among pilots: psychosocial factors related to happiness and performance at simulator training. *Ergonomics*, 1-13. doi:10.1080/00140139.2018.1464

Denz-Penhey, H. ve Murdoch, C. (2008). Personal resiliency: Serious diagnosis and prognosis with unexpected quality outcomes. *Qualitative Health Research, 18*(3), 391-404. doi:10.1177/1049732307313431

Douglas, S., ve Pittenger, L. M. (2020). Adversity in Aviation: Understanding Resilience in the Workplace for Female Pilots. The International Journal of Aerospace Psychology, 1–15. doi:10.1080/24721840.2020.1763

Dunn, L. B., Iglewicz, A. ve Moutier, C. (2008). A conceptual model of medical student well-being: Promoting resilience and preventing burnout. *Academic Psychiatry, 32*(1), 44-53. doi:10.1176/appi.ap.32.1.44

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2019a). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th Revision). https://icd.who.int/browse11/l-m/en

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2019b). *Burn-out an "occupational phenomenon": International classification of diseases.* https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Edelwich, J. ve Brodsky, A. (1980). *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions.* Human Sciences Press.

Eren Gümüştekin, G. ve Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 23,* 61-85.

Erikson, E. H. (1977). *Childhood and society.* Paladin Books.

Ersoy, A. ve Demirel Utku, B. (2005). Konaklama işletmeleri muhasebe müdürlerinde tükenmişlik sendromu-1. *Muhasebe ve Finansman Dergisi,* (26), 43-50.

Ersoy Yılmaz, S. E., Yazıcı, N. ve Yazıcı, H. (2014). Öğretmen ve yönetici öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 12(24), 135-157.

Everall, R. D., Altrows, K. J. ve Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling & Development, 84*(4), 461-471. doi:10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x

Fanjoy, R. O., Harriman, S. L., ve DeMik, R. J. (2010). Individual and environmental predictors of burnout among regional airline pilots. International Journal of Applied Aviation Studies, 10(1), 15–30

Feijó D, Luiz RR, ve Camara VM (2012) Common mental disorders amongst civil aviation pilots. Aviat Space Environ Med 83(5):509–513

Fırat, M., Demir-Gökmen, B., Kanbay, Y. ve Utkan, M. (2022). Burnout and psychological resilience in nurses: A structural equality modeling. *Journal of Education and Research in Nursing, 19*(4), 396-402.

Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23. doi:10.1027/1016-9040/a000124

Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A. ve Target, M. (1994). The Emanuel Miller Memorial Lecture 1992. The theory and practice of resilience. *Journal Of Child Psychology And Psychiatry, And Allied Disciplines, 35*(2), 231-257. doi:10.1111/j.1469-7610.1994.tb01160.x

Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159-165.

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. ve Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Msychiatric Research, 14*(1), 29-42.

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment?. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 12*(2), 65-76. doi:10.1002/mpr.143

Friesen, D. ve Sarros, J. C. (1989). Sources of burnout among educators. *Journal of Organizational Behavior, 10*(2), 179-188.

Garcia-Izquierdo, M., Meseguer de Pedro, M., Rios-Risquez, M. I. ve Sanchez, M. I. S. (2018). Resilience as a moderator of psychological health in situations of chronic stress (burnout) in a sample of hospital nurses. *Journal of Nursing Scholarship: An Official*

Publication Of Sigma Theta Tau International Honor Society Of Nursing, 50(2), 228-236.

Garmezy, N. (1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry, 41*(1), 101-116. doi:10.1111/j.1939-0025.1971.tb01111.x

Garmezy, N. (1985). Stress-resistant children: the search for protective factors. J. E. Stevenson (Ed.), *recent research in developmental psychopathology: Journal of child psychology and psychiatry book supplement* içinde, (pp. 213-233). Pergamon.

Germain, A. ve Dretsch, M. (2016). Sleep and resilience—a call for prevention and intervention. *SLEEP, 39*(5), 963-965. doi:10.5665/sleep.573

Germain, M.-L., Herzog, M. J. R. ve Hamilton, P. R. (2012). Women employed in male-dominated industries: lessons learned from female aircraft pilots, pilots-in-training and mixed-gender flight instructors. *Human Resource Development International, 15*(4), 435-453. doi:10.1080/13678868.2012.7075

Golparvar, M. ve Parsakia, . K. (2023). Building resilience: psychological approaches to prevent burnout in health professionals. *KMAN Counseling & Psychology Nexus, 1*(1), 159-166. doi:10.61838/kman.psychnexus.1.1.18

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J.,ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 27*(3), 262-270. doi:10.1002/gps.2712

Haase, J. E. (2004). The Adolescent Resilience Model as a guide to interventions. J*ournal of Pediatric Oncology Nursing, 21*(5), 289-299. doi:10.1177/10434542042679

Hallman, T., Thomsson, H., Burell, G., Lisspers, J. ve Setterlind, S. (2003). Stress, burnout and coping: Differences between women with coronary heart disease and healthy matched women. *Journal of Health Psychology, 8*(4), 433-445.

Hawley, D. R. ve DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process, 35*(3), 283-298. doi:10.1111/j.1545-5300.1996.00283.x

Honkonen, T., Virtanen, M., Ahola, K., Kivimäki, M., Pirkola, S., Isometsä, E., Aromaa, A. ve Lönnqvist, J. (2007). Employment status, mental disorders and service use in the working age population. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, 33*(1), 29-36.

Horn, S. R. ve Feder, A. (2018). Understanding resilience and preventing and treating PTSD. *Harvard Review of Psychiatry, 26*(3), 158-174. doi:10.1097/hrp.000000000

Hughes, J. M., Ulmer, C. S., Hastings, S. N., Gierisch, J. M. ve Howard, M. O. (2018). Sleep, resilience, and psychological distress in United States military veterans. *Military Psychology,* 1-11. doi:10.1080/08995605.2018.1478

Hsieh, S., Chang, Y. H., Yao, Z. F., Yang, M. H. ve Yang, C. T. (2024). The effect of age and resilience on the dose–response function between the number of adversity factors and subjective well-being. *Frontiers in Psychology, 15*, 1332124.

Institute for Women's Policy Research. (2019). *Gender inequality, work hours, and the future of work.*

Jackson, C. A. ve Earl, L. (2006). Prevalence of fatigue among commercial pilots. *Occupational Medicine, 56*(4), 263-268.

Jackson, D., Firtko, A. ve Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: A literature review. *Journal of Advanced Nursing, 60*(1), 1-9. doi:10.1111/ j.1365-2648.2007.04412.x üJayaratne, S., Chess, W. A. ve Kunkel, D. A. (1986). Burnout: Its impact on child welfare workers and their spouses. *Social Work, 31*(1), 53-59.

Kalimo, R., Pahkin, K., Mutanen, P. ve Toppinen-Tanner, S. (2003). Staying well or burning out at work: Work characteristics and personal resources as long-term predictors. *Work & Stress, 17*(2), 109-122.

Kara Arseven, G. ve Yurdakul, E. (2024). Commercial airline pilots' psychosocial risk factors: Evaluating the mech- anisms influencing job satisfaction. *Human Factors in Aviation and Aerospace, 1*(1), 1-19. doi:10.26650/hfaa.1471279

Katsiana, A., Galanakis, M., Saprikis, V., Tsiamitros, D. ve Stalikas, A. (2021). Psychological resilience and burnout levels in occupational therapists in Greece. an epidemiological nationwide research. *Psychology, 12,* 84-106. doi:10.4236/psych.2021.121006

Kazu, İ. Y. ve Yıldırım, D. (2021). Mesleki tükenmişlik: Etki eden faktörler, belirtileri ve sonuçları. *Journal of Research in Education and Society, 8*(2), 462-473. doi:10.51725/etad.1003628

Kilerci, S. (2020). *Yoğun bakım sağlık çalışanlarının benlik saygısı, tükenmişlik ve duygusal emek düzeyi arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Biruni Üniversitesi.

King, A. (2016). Neurobiology: Rise of resilience. *Nature, 531*(7592), 18-19. doi:10.1038/531s18a

Koçak. R. (2009). Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(1), 65-83.

Kotze, M. ve Kleynhans, R. (2013). Psychological Well-being and resilience as predictors of first-year students' academic performance. *Journal of Psychology in Africa, 23*(1), 51-59. doi:10.1080/14330237.2013.10820593

Kowalczyk, M., Orzechowska, A., Talarowska, M., Zboralski, K., Macander, M., Truszczyński, O., ve Gałecki, P. (2015). Resilience in the process of coping with traumatic situations among pilots in the missions overseas. The Polish Journal of Aviation Medicine and Psychology, 21(4).

Kutluturkan, S., Sozeri, E., Uysal, N. ve Bay, F. (2016). Resilience and burnout status among nurses working in oncology. *Annals of General Psychiatry, 15*, 33. doi:10.1186/s12991-016-0121-3.

Lasebikan, V. O. ve Oyetunde, M. O. (2012). Burnout among nurses in a Nigerian general hospital: Prevalence and associated factors. *International Scholarly Research Notices Nursing*, 1-6.

Leipold, B. ve Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist, 14*(1), 40-50. doi:10.1027/1016-9040.14.1.40

Leiter, M. P. ve Schaufeli, W. B. (1996). Consistency of the burnout construct across occupations. *Anxiety, Stress and Coping, 9*(3), 229-243.

Lemkau, J. P., Purdy, R. R., Rafferty, J. P. ve Rudisill, J. R. (1988). Correlates of burnout among family practice residents. *Journal of Medical Education, 63*(9), 682-691.

Lewis R, Forster E, Whinnery J., ve Webster N (2014) Aircraft assisted pilot suicides in the United States 2003–2012. Civil Aerospace Medical Institute, Washington (Federal Aviation Authority

Li, Y., Chen, H., Xin, X., ve Ji, M. (2020). The influence of mindfulness on mental state with regard to safety among civil pilots. Journal of Air Transport Management, 84, 101768. doi:10.1016/j.jairtraman.2020.101768

Li, S. ve Xu, Q. (2022). Family support as a protective factor for attitudes toward social distancing and in preserving positive mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Psychology, 27*(4), 858-867. doi:10.1177/1359105320971697

Lindblom, K. M., Linton, S. J., Fedeli, C. ve Bryngelsson, I.-L. (2006). Burnout in the working population: Relations to psychosocial work factors. *International Journal of Behavioral Medicine, 13*(1), 51-59.

Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: A study of high-risk adolescents. *Child Development, 62*(3), 600. doi:10.2307/1131134

Luthar, S. S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology, 12*(4), 857-885. doi:10.1017/s0954579400004156

Madhavan, P., ve Lacson, F. C. (2006). Psychological factors affecting pilots' decisions to navigate in deteriorating weather. North American Journal of Psychology, 8(1), 47–62.

Majnarić, L. T., Bosnić, Z., Guljaš, S., Vučić, D., Kurevija, T., Volarić, M., Martinović, I. ve Wittlinger, T. (2021). Low psychological resilience in older individuals: An association with increased inflammation, oxidative stress and the presence of chronic medical conditions. *International Journal of Molecular Sciences, 22*(16), 8970. doi:10.3390/ijms22168970

Mancini, A. D. ve Bonanno, G. A. (2009). Predictors and parameters of resilience to loss: toward an individual differences model. *Journal of Personality, 77*(6), 1805-1832. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00601.x

Maslach C. (1976). Burn-out. *Human Relations, 9*(5), 16-22.

Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention. *American Psychological Society, 12*(5), 189-192.

Maslach, C. ve Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour, 2*(2), 99-113.

Maslach, C. ve Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.

Maslach, C. ve Zimbardo, P. G. (1982). *Burnout-the cost of caring.* Prentice-Hall.

Maslach, C., Schaufeli, W. B. ve Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology, 52*, 397-422.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238. doi:10.1037/0003-066x.56.3.227

Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. Development and Psychopathology, 2(04), 425. doi:10.1017/s0954579400005812

Masten, A. S. ve Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. J. W. Reich, A. J. Zautra, ve J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* içinde (pp. 213-237). The Guilford Press.

Mattila, A. K., Ahola, K., Honkonen, T., Salminen, J. K., Huhtala, H. ve Joukamaa, M. (2007). Alexithymia and occupational burnout are strongly associated in working population. *Journal of Psychosomatic Research, 62*(6), 657-665.

McCranie, E. W. ve Brandsma, J. M. (1988). Personality antecedents of burnout among middle-aged physicians. *Behavioral Medicine, 14*(1), 30-36.

McEwen, B. S. ve Karatsoreos, I. N. (2015). Sleep Deprivation and Circadian Disruption: Stress, Allostasis, and Allostatic Load. Sleep medicine clinics, 10(1), 1-10. https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2014.11.007

Mehta, M., Whyte, E., Lenze, E., Hardy, S., Roumani, Y., Subashan, P. ve ark. (2008). Depressive symptoms in late life: Associations with apathy, resilience and disability vary between young-old and old-old. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 23*, 238-243.

Mengenci, C. (2014). Could burnout be a reason behind airlines accident? An Emperical Research Study in Turkish Airlines Companies. European Journal of Business and Management, 6(30), 52-62.

Mlinac, M. E. ve Schwabenbauer, A. (2018). Psychological resilience. *Resilience in Aging,* 81-104. doi:10.1007/978-3-030-04555-5_5

Mommersteeg, P. M. C., Heijnen, C. J., Kavelaars, A. ve van Doornen, L. J. P. (2006). Immune and endocrine function in burnout syndrome. *Psychosomatic Medicine, 68*(6), 879-886.

Morales-Rodriguez, F. M., Martinez-Ramon, J. P., Mendez, I. ve Ruiz-Esteban, C. (2021). Stress, coping, and resilience before and after covid-19: A predictive model based on artificial intelligence in the university environment. *Frontiers in Psychology, 12*, 647964. doi:10.3389/fpsyg.2021.647964

Nergard, V., Hatlevik, O. E., Martinussen, M. ve Lervag, A. (2012). An airman's personal attitude: pilots' point of view. *Aviation, 15*(4), 101-111. doi:10.3846/16487788.2011.6517

Niitsu, K., Rice, M. J., Houfek, J. F., Stoltenberg, S. F., Kupzyk, K. A. ve Barron, C. R. (2019). A systematic review of genetic influence on psychological resilience. *Biological Research for Nursing, 21*(1), 61-71. doi:10.1177/1099800418800396

Nowack, K. M. (1986). Type A, hardiness, and psychological distress. *Journal of Behavioral Medicine, 9*(6), 537-548.

Oak, J. N., Oldenhof, J.,ve Van Tol, H. H. (2000). The dopamine D(4) receptor: One decade of research. *European Journal of Pharmacology, 405*, 303-327.

Ochoa, P. (2018). Impact of burnout on organizational outcomes, the influence of legal demands: The case of ecuadorian physicians. *Frontiers in Psychology, 9*, 662.

O'Dowd, E., O'Connor, P., Lydon, S., Mongan, O., Connolly, F., Diskin, C., McLoughlin, A., Rabbitt, L., McVicker, L., Reid-McDermott, B. ve Byrne, D. (2018). Stress, coping, and psychological resilience among physicians. *BMC Health Services Research, 18*(1), 730. doi:10.1186/s12913-018-3541-8

O'Hagan, A. D., Issartel, J., Nevill, A. ve Warrington, G. (2017). Flying into depression. *Workplace Health & Safety, 65(*3), 109-117. doi:10.1177/2165079916659506

Oliva, A., Jiménez, J. M. ve Parra, Á. (2009). Protective effect of supportive family relationships and the influence of stressful life events on adolescent adjustment. *Anxiety, Stress & Coping, 22(*2), 137-152. doi:10.1080/10615800802082296

Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence, 26*(1), 1-11. doi:10.1016/s0140-1971(02)00118-5

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(4), 730-749. doi:10.1037/0022-3514.91.4.730

Oruç, S. (2007). *Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (Adana ili örneği)* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi.

Oshio, A., Taku, K., Hirano, M. ve Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 127*, 54-60. doi:10.1016/j.paid.2018.01.048

Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L. ve Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(4), 730-749. doi:10.1037/0022-3514.91.4.730

Özel, E. ve Hacıoğlu, Ü. (2021). Examining the relationship between burnout and job satisfaction of flight crew: An analysis on the critical fatigue risk factors in the aviation industry. *Internatıonal JournaloOf Busıness Ecosystem & Strategy 3*(1), 1-20.

Palmer, C. (2008). A theory of risk and resilience factors in military families. *Military Psychology, 20*(3), 205-217. doi:10.1080/08995600802118858

Patterson, J. M. (1988). Families experiencing stress: I. The Family Adjustment and Adaptation Response Model: II. Applying the FAAR Model to health-related issues for intervention and research. *Family Systems Medicine, 6*(2), 202-237. doi:10.1037/h0089739

Pasha, T., ve Stokes, P. R. A. (2018). Reflecting on the Germanwings Disaster: A Systematic Review of Depression and Suicide in Commercial Airline Pilots. *Frontiers in Psychiatry, 9*. doi:10.3389/fpsyt.2018.00086

Perlman, B. ve Hartman, E. A. (1982). Burnout: Summary and future research. *Human Relations, 35*(4), 283-305.

Peterson, U., Demerouti, E., Bergström, G., Samuelsson, M., Asberg, M. ve Nygren, A. (2008). Burnout and physical and mental health among Swedish healthcare workers. *Journal of Advanced Nursing, 62*(1), 84-95.

Pietrzak, R. H. ve Southwick, S. M. (2011). Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and

psychosocial correlates. *Journal of Affective Sisorders, 133*(3), 560-568. doi:10.1016/j.jad.2011.04.028

Pines, A. M. (1993). Burnout: An existential perspective. W. B. Schaufeli, C. Maslach ve T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 33-53) içinde. Taylor & Francis.

Pines, A. M. ve Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures.* The Free Press.

Polk, L. V. (1997). Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in Nursing Science, 19*(3), 1-13. doi:10.1097/00012272-199703000-00002

Purvanova, R. K. ve Muros, J. P. (2010). Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior, 77*(2), 168-185. doi:10.1016/j.jvb.2010.04.006

Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Jose Marques, A., Fernandes de Silva, C. ve Pereira, A. (2020). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the Operational Police Stress Questionnaire. *Frontiers in Psychology, 11*, 587.

Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J. ve Kuang, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine,* 113261. doi:10.1016/j.socscimed.2020.1

Reid, Y., Johnson, S., Morant, N., Kuipers, E., Szmukler, G., Thornicroft, G., Bebbington, P. ve Prosser, D. (1999). Explanations for stress and satisfaction in mental health professionals: A qualitative study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services, 34*(6), 301-308.

Raeisoon, M., Mohammadi, Y. ve Talaie, M. (2024). The effects of resilience training on mental health among students. *Modern Care Journal*, *35*, 566-576.

Richardsen, A. M., Burke, R. J. ve Leiter, M. P. (1992). Occupational demands, psychological burnout and anxiety among hospital personnel in Norway. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal, 5*(1), 55-68.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 307-321. doi:10.1002/jclp.10020

Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S. ve Kumpfer, K. L. (1990). The Resiliency Model. *Health Education, 21*(6), 33-39. doi:10.1080/00970050.1990.10614589

Riolli, L. ve Savicki, V. (2003). Optimism and coping as moderators of the relation between work resources and burnout in information service workers. *International Journal of Stress Management, 10*(3), 235-252. doi:10.1037/1072-5245.10.3.235

Roelofs, J., Verbraak, M., Keijsers, G. P. J., de Bruin, M. B. N. ve Schmidt, A. J. M. (2005). Psychometric properties of a Dutch version of the Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-DV) in individuals with and without clinical burnout. *Stress and Health: Journal of the International Society fort he Investigation of Stress, 21*(1), 17-25.

Romani, M. ve Ashkar, K. (2014). Burnout among physicians. *The Libyan Journal of Medicine, 9*(1), 23556.

Rushton, C. H., Batcheller, J., Schroeder, K. ve Donohue, P. (2015). Burnout and resilience among nurses practicing in high-intensity settings. *American Journal of Critical Care, 24*, 412-20. doi:10.4037/ajcc2015291

Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry, 147*, 598- 611. doi:10.1192/bjp.147.6.598

Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. American Journal of Orthopsychiatry, 57(3), 316–331. doi:10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x

Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy, 21*(2), 119-144. doi:10.1111/1467-6427.00108

Sağlam Arı, G. ve Çına Bal, E. (2008). Tükenmişlik kavramı: Birey ve örgütler açısından önemi. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 37*(2), 61-82.

Sanderson, K. ve Andrews, G. (2006). Common mental disorders in the workforce: Recent findings from descriptive and social epidemiology. *Canadian Journal of Psychiatry, 51*(2), 63-75.

Sapienza, J. K. ve Masten, A. S. (2011). Understanding and promoting resilience in children and youth. *Current Opinion in Psychiatry, 24*(4), 267-273. doi:10.1097/YCO.0b013e32834776a8

Scanlan, J. N., ve Still, M. (2013). Job satisfaction, burnout and turnover intention in occupational therapists working in mental health. Australian occupational therapy journal, 60(5), 310–318. doi:10.1111/1440-1630.12067

Schaufeli, W. B. ve Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior, 25*(3), 293-315.

Schaufeli, W. ve Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis.* Taylor & Francis.

Schaufeli, W. ve Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology and Health, 16*, 501-510.

Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. J. C. Quick ve L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of occupational health psychology* (ss. 245-265) içinde. American Psychological Association.

Shirom, A., Melamed, S., Toker, S., Berliner, S. ve Shapira, I. (2005). Burnout and health review: Current knowledge and future directions. G. P. Hodgkinson ve J. K. Ford (Eds.), *International review of industrial and organizational psychology* (Volume 20) (ss. 269-309) içinde. John Wiley & Sons.

Sılığ, A. (2003). *Banka çalışanlarının tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.

Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglini, D. ve Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina, 55*(11), 745. doi:10.3390/medicina55110745

Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü. (n.d.). https://web.shgm.gov.tr/tr/havacilik-personeli/2207-pilot

Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü. (2023). *İstatsitkler*.

Siu, O. L. (2013). Psychological capital, work well-being, and work-life balance among Chinese employees. *Journal of Personnel Psychology, 12*(4), 170-181. doi:10.1027/1866-5888/a000092

Snibbe, J. R., Radcliffe, T., Weisberger, C., Richards, M. ve Kelly, J. (1989). Burnout among primary care physicians and mental health professionals in a managed health care setting. *Psychological Reports, 65*(3), 775-780.

Souri, H. ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 1541-1544. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.299

Soykan, E. (2012). *Örgütsel bağlılık ve tükenmişlik ilişkisi: Eğitim sektöründe bir uygulama* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.

Staudinger, U. M., Marsiske, M. ve Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. D. Cicchetti ve D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology* içinde (ss. 801-847). John Wiley & Sons.

Striimpfer, D. J. W. (2003). Resilience and burnout: A stitch that could save nine. *South African Journal o f Psychology, 33*(2), 69-79.

Suner-Soler, R., Grau-Martin, A., Font-Mayolas, S., Gras, M. E., Bertran, C. ve Sullman, M. J. M. (2012). Burnout and quality of life among Spanish healthcare personnel. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 20*(4), 305-313.

Suran, B. G. ve Sheridan, E. P. (1985). Management of burnout: Training psychologists in professional life span perspectives. *Professional Psychology: Research and Practice, 16*(6), 741-752.

Sürgevil-Dalkılıç, O. (2014). Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu: Tükenmişlikle mücadele teknikleri. Nobel.

Şeker, M. (2019). *Avukatlarda tükenmişlik (burnout) sendromu: Sivas ili merkez ilçe örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics*. Person Education. Boston.

Tamilselvan, G. (2011). Pilots' Likelihood to Quit Flying in Part 121 Commercial Aviation [Yayınlannmamış yüksek Lisans Tezi] College of Aeronautics Florida.

Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences, 59*, 120-23. doi:10.1016/j.paid.2013.1

Tay, P. K. C. ve Lim, K. K. (2020). Psychological resilience as an emergent characteristic for well-being: A pragmatic view. *Gerontology*, 1-8. doi:10.1159/000509210

Thomsen, S., Soares, J., Nolan, P., Dallender, J. ve Arnetz, B. (1999). Feelings of professional fulfilment and exhaustion in mental health personnel: The importance of organisational and individual factors. *Psychotherapy and Psychosomatics, 68*(3), 157-164.

Toker, S., Shirom, A., Shapira, I., Berliner, S. ve Melamed, S. (2005). The association between burnout, depression, anxiety, and inflammation biomarkers: C-reactive protein and fibrinogen in men and women. *Journal of Occupational Health Psychology, 10*(4), 344-362.

Toppinen-Tanner, S., Kalimo, R. ve Mutanen, P. (2002). The process of burnout in white-collar and blue-collar jobs: Eight-year prospective study of exhaustion. *Journal of Organizational Behavior, 23*(5), 555-570.

Tuncer, B. ve Kızgın, Y. (2021). Pilot adaylarının uçuş okulu seçim davranışını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Journal of Aviation, 5*(2), 170-180.

Turnipseed, D. L. (1998). Anxiety and burnout in the health care work environment. *Psychological Reports, 82*(2), 627-642.

Üzar Özçetin, Y. S. ve Erkan, M. (2019). Yüksek riskli gebelerde psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve psikososyal sağlık. *Cukurova Medical Journal, 44*(3), 1017-1026, doi:10.17826/cumj.502989.

Van Vliet, K. J. (2008). Shame and resilience in adulthood: A grounded theory study. *Journal of Counseling Psychology, 55*(2), 233-245. doi:10.1037/0022-0167.55.2.233

Van Wingerden, J., Bakker, A. B. ve Derks, D. (2016). A test of a job demands-resources intervention. *Journal of Managerial Psychology, 31*(3), 686-701. doi:10.1108/JMP-03-2014-0086

Venus, M., ve grosse Holtforth, M. (2022). Interactions of International Pilots' Stress, Fatigue, Symptoms of Depression, Anxiety, Common Mental Disorders and Wellbeing. International Journal of Aviation, Aeronautics, and Aerospace, 9(1). doi:10.15394/ijaaa.2022.1667

Vural, S. (2023). Why are flight psychologists important to flight safety? Journal of Aviation, 7(1), 156-160.

Westman, M., Etzion, D. ve Gortler, E. (2004). The work-family interface and burnout. *International Journal of Stress Management, 11*(4), 413-428. doi:10.1037/1072-5245.11.4.413

Wills, T. A., Vaccaro, D. ve McNamara, G. (1992). The role of life events, family support, and competence in adolescent substance use: A test of vulnerability and protective factors. *American Journal of Community Psychology, 20*(3), 349-374. doi:10.1007/bf00937914

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology, 21*, 152-169. doi:10.1017/S0959259810000420

Wright, T. A. ve Douglas, G. B. (1997). The contribution of burnout to work performance. *Journal of Organizational Behavior, 18*(5), 491-499.

Wright, N., Powell, D., Mcgown, A., Broadbent, E. ve Loft, P. (2005) Avoiding involuntary sleep during civil air operations: validation of a wrist-worn alertness device. *Aviat Space Environ Med, 76*, 847-856

Wu, A. C., Donnelly-McLay, D., Weisskopf, M. G., McNeely, E., Betancourt, T. S., ve Allen, J. G. (2016). Airplane pilot mental health and suicidal thoughts: a cross-sectional descriptive study via anonymous web-based survey. Environmental health : A global access science source, 15(1), 121. doi:10.1186/s12940-016-0200-6

Zellars, K. L., Perrewé, P. L. ve Hochwarter, W. A. (2000). Burnout in health care: The role of the five factors of personality. J*ournal of Applied Social Psychology, 30*(8), 1570-1598.

EKLER

Ek 1. Gönüllü Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Ayşe Akbulut tarafından Dr. Öğr. Üyesi Bülent Kadri Gültekin danışmanlığında yürütülen bir çalışmadır.

Çalışmaya 25-65 yaş arası çalışan bireylerin katılımı beklenmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden demografik bilgi formunu ve ölçek bataryasını eksiksiz biçimde yanıtlamanız beklenmektedir.

Araştırma boyunca kimlik bilgileriniz hiçbir şekilde istenmeyecektir. Elde edilen tüm veriler gizli tutulacaktır. Araştırmada elde edilen sonuçlar yürütülen çalışma kapsamında rapor edilebilecek, yayımlanabilecek ve/veya sunulabilecektir. Ancak bu durumların her birinde sizlerin şahsi bilgileri yer almayacak, sizi açık edebilecek herhangi bir durum oluşmayacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen formlardaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında olmayın. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Ek 2: Sosyodemografik Bilgi Formu

Yaş :_____

Cinsiyet :

- Kadın
- Erkek

Medeni durum:

- Evli
- Bekar

Eğitim durumu:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite
- Yüksek lisans/Doktora

Meslek: _____

Gelir Düzeyi:

- Düşük
- Orta
- Yüksek

Meslekte kaçıncı yıl: _____

Ek 3: Tükenmişlik Ölçeği- Kısa Formu (TÖ-KF)

Bu bir kendini değerlendirme ölçeğidir. **İş ortamınız ve mesleğinizle** ilgili aşağıdaki durumları ne sıklıkla yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen aşağıdaki her ifadeyi okuduktan sonra 7 dereceli ölçeği kullanarak her bir maddenin yanındaki boşluğa size en uygun olan rakamı yazın.

ÖRNEK: __5__ 1- Yorgun

1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir Zaman	**Sadece Bir Defa**	**Nadiren**	**Bazen**	**Sıksık**	**Çoğunlukla**	**Her Zaman**

_____1- Yorgun

_____2- İnsanlar İle İlgili Hayal Kırıklığına Uğramış

_____3- Umutsuz

_____4- Kapana Kısılmış

_____5- Çaresiz

_____6- Çökmüş

_____7- Zayıf

_____8- Güvensiz

_____9- Uyuma Güçlüğü

_____10- Yeter Artık Dayanamıyorum

Ek 4: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YİPD)

1. Beklenmedik bir olay olduğunda…						
Her zaman bir çözüm bulurum	☐	☐	☐	☐	☐	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların…						
Başarılması zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır…						
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	☐	☐	☐	☐	☐	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. …olmaktan hoşlanıyorum						
Diğer kişilerle birlikte	☐	☐	☐	☐	☐	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı…						
Benimkinden farklıdır	☐	☐	☐	☐	☐	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları …						
Hiç kimseyle tartışmam	☐	☐	☐	☐	☐	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi…						
Çözemem	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi…						
Nasıl başaracağımı bilirim	☐	☐	☐	☐	☐	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda …						
Ileriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	☐	☐	☐	☐	☐	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak						
Onemli değildir	☐	☐	☐	☐	☐	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi … hissederim						
Çok mutlu	☐	☐	☐	☐	☐	Çok mutsuz
12. Beni …						
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim…						
Olduğuna çok inanırım	☐	☐	☐	☐	☐	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin … olduğunu hissediyorum						
Umit verici	☐	☐	☐	☐	☐	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir…						
Zamanımı planlama	☐	☐	☐	☐	☐	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu … bir şeydir						
Kolayca yapabildiğim	☐	☐	☐	☐	☐	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir …						
Birbirinden bağımsız	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler …						
Zayıftır	☐	☐	☐	☐	☐	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma …						
Çok fazla güvenmem	☐	☐	☐	☐	☐	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım …						
Belirsizdir	☐	☐	☐	☐	☐	yi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar …						
Günlük yaşamımda yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak …						
Benim için zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem …						
Geleceğe pozitif bakar	☐	☐	☐	☐	☐	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında…						
Bana hemen haber verilir	☐	☐	☐	☐	☐	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken						
Kolayca gülerim	☐	☐	☐	☐	☐	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:						
Birbirlerini desteklemez biçimde	☐	☐	☐	☐	☐	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım						
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	☐	☐	☐	☐	☐	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda … eğilimim vardır						
Her şeyi umutsuzca gören bir	☐	☐	☐	☐	☐	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için …						
Zordur	☐	☐	☐	☐	☐	Kolaydır
30. Ihtiyacım olduğunda …						
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	☐	☐	☐	☐	☐	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) …						
Başa çıkmaya çalışırım	☐	☐	☐	☐	☐	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz …						
İşleri bağımsız olarak yapmayı	☐	☐	☐	☐	☐	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri …						
Yeteneklerimi beğenirler	☐	☐	☐	☐	☐	Yeteneklerimi beğenmezler

ÖZ GEÇMİŞ

Ayşe Akbulut, Atılım Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olduktan sonra akademik kariyerine İstanbul Kent Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji yüksek lisans programında devam etmektedir. Lisans ve yüksek lisans eğitimi süresince çeşitli hastanelerde staj yaparak klinik gözlem, vaka analizi ve hasta değerlendirme süreçlerinde deneyim kazanmıştır. Psikoloji alanındaki akademik kariyerinin yanı sıra aktif olarak pilotluk eğitimi almaktadır. Hem klinik psikoloji hem de havacılık alanında kendini geliştirmeye devam etmekte olup, multidisipliner bir yaklaşımla bu iki alanı birleştirerek profesyonel çalışmalar yürütmeyi amaçlamaktadır. İyi seviyede İngilizce konuşabilmektedir.