

Beliren Yetişkinlerde Stres ile Tükenmişlik Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkilerde Psikolojik Sağamlılığın Aracılık Rolü

Öner ÇELİKKALELİ*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerde algılanan stresin, öğrenci tükenmişliğine etkisinde psikolojik sağamlılığın aracılık rolüne sahip olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu amaçla, 309 üniversite öğrencisinden (107 erkek, 202 kadın) veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak, Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu, Algılanan Stres Ölçeği ve Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen ilk bulgulara göre, beliren yetişkinlerde algılanan stres ile öğrenci tükenmişliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bunun yanında, algılanan stres ile psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık ile öğrenci tükenmişliği arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Aracılığa ilişkin bulgularda ise, algılanan stresin öğrenci tükenmişliği üzerindeki toplam etkisinin pozitif yönde anlamlı olarak bulunmuştur. Diğer taraftan, algılanan stresin öğrenci tükenmişliği üzerinde, psikolojik sağamlık aracılığıyla elde edilen, dolaylı etkisinin anlamlı, doğrudan etkisinin ise anlamsız olduğu görölmektedir. Buna göre, psikolojik dayanıklılığın algılanan stres ile öğrenci tükenmişliği arasında tam aracılık rolü üstlendiği söylenebilir. Bulgular alanyazını ışığında tartışılmış, yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Stres, Tükenmişlik, Psikolojik dayanıklılık

 DOI Number: <http://dx.doi.org/10.22521/jesr.2020.101.1>

e-ISSN 2146-5266

Received Date: 20.03.2020

Accepted Date: 19.05.2020

Atıf için / Please cite as:

Çelikkaleli, Ö. (2019). Beliren yetişkinlerde stres ile tükenmişlik arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerde psikolojik sağamlılığın aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi - Journal of Educational Sciences Research*, 10(1), 1-21. <https://dergipark.org.tr/ebader>

* Doç. Dr. - MSKU Eğitim Fakóltesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, celikkaleli@gmail.com, ORCID: 0000-0003-0210-3647

GİRİŞ

Üniversite yaşamına geçiş, tek başına bireye birçok gelişimsel görevler yüklemektedir. Chickering ve Havighurst'e (1988) göre, bu gelişimsel görevler; aileden uzaklaşmadan kaynaklı duygusal bir bağımsızlık kazanmak, bir meslek seçmek ve buna hazırlamak, uzun süreli ilişkiler yaşamak ve kendisini aile hayatına hazırlamak ve etik bir sistem geliştirmektir. Bu uzun ve zorlu süreçte, üniversite öğrencileri sürekli bir biçimde strese maruz kalırlar ve günlük olarak da bu görevlerden kaynaklı taleplere cevap vermek durumundadırlar (Hamaideh, 2012). Ayrıca, bu yeni süreçle birlikte genç yetişkinin, yeni bir sosyal rol geliştirmesini ve eskilerini ise değiştirmesini gerektirmektedir ki bu da kronik stresin önemli bir yönü olan rolün zorlanmasına neden olabilecektir (Pearlin, 1989). Diğer taraftan Towbes ve Cohen (1996) üniversite öğrencilerinin, üniversite yaşamının önemli bir geçiş niteliğine sahip olması nedeniyle strese yatkın bir grup olduğunu ifade etmişlerdir. Benzer bir biçimde Gadzella (2004) üniversite öğrencilerinin akademik yaşamları nedeniyle farklı kaynaklardan gelen birçok stresörü deneyimlemediklerini ve çoğu zaman sahip oldukları kişilik özelliklerindeki farklılıklar nedeniyle, bu stresörlere farklı şekillerde cevap vermediklerini belirtmiştir. Tüm bu açıklamalar beliren yetişkinlerin deneyimledikleri stresin üniversite yaşamının doğal bir sonucu olduğunu söylemek mümkündür.

Bu çerçevede stres, içsel ve/veya çevresel talepler karşısında, bireyin veya sosyal sistemin buna uyum sağlama kaynaklarını aştığı herhangi bir durum (Lazarus, & Cohen, 1977) olarak çok geniş bir çerçevede tanımlanmıştır. Diğer bir tanımda stres, çevresel zorlukların bireyin iyi olma halini tehdit ettiği bir süreç, olarak ele alınmıştır (Hiebert ve Farber, 1984). Benzer bir tanımda Lazarus ve Folkman (1984) stresi, kişinin yaşadığı herhangi bir durumun onun sahip olduğu kaynakları sömürmesi ve psikolojik iyi olma halini tehdit ettiğine yönelik bir değerlendirme yapması durumunda ortaya çıkan bir durum, olarak ele almıştır. Son olarak ise Cüceleoğlu (1993) stresi, "bireyin fiziksel ve sosyal çevreden kaynaklanan uyum bozucu koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı çaba" olarak tanımlanmıştır. Kısaca ifade etmek gerekirse stres, bireylerin yaşam koşullarından dolayı ortaya çıkan objektif veya sübjektif ihtiyaç ve talepleri karşılama konusunda psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik kaynaklarının yetersiz kaldığına yönelik bir değerlendirmesi söz konusu olduğunda yaşadığı fiziksel ve duygusal tepkilerin toplamı olarak ele alınabilir. Ancak bu tepkiler her durumda ve her zamanda ortaya çıkmamaktadır. Lazarus'a (1985) göre bu durum "kişiden kaynaklanan bireysel dayanma gücünün aşıldığı ve bireyi tehdit eden ilişkilerin toplamı" söz konusu olduğuna ortaya çıkmaktadır.

Yapılan çalışmalar ve alan yazını stresin birçok olumsuz sonucunun olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmalarda kronik veya çözülmemiş stresin farklı şekillerde birçok psikolojik ve fizyolojik sorunlara neden olabildiği (Hudd, Dumlaio, & Erdman, 2000); tükenmişliğe, sağlıksızlığa, işe gelememeye, düşük morale, düşük yetkinliğe ve performansa yol açabildiği (Hannigan, Edwards, & Burnard, 2004; Sutherland, & Cooper, 1990) ortaya konulmuştur. Bunların yanında özellikle üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda ise strese uzun süre maruz kalmanın fizyolojik ve psikolojik sağlığı ve akademik performansı etkilediği belirtilmektedir (Struthers, Perry, & Menec, 2000). Diğer çalışmalarda ise, stresin Kısa Semptom Envanteri tarafından tanımlanan psikolojik belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu (Otrar, Ekşi, Dilmaç, & Şirin, 2002), depresyonla ilişkili olduğu (Akbağ, Saymer, & Sözen, 2005; Eskin, Harlak, Demirkıran, & Dereboy, 2013), uzun süre strese maruz kalmanın tükenmişliği neden olabileceği ortaya konulmuştur (Blase, 1986; Schmitz, Neumann, &

Oppermann, 2000; Woodhead, Northrop, & Edelstein, 2016). Görüldüğü gibi stresin en önemli psikolojik sonuçlarından biri tükenmişliktir. Bundan dolayıdır ki, tükenmişlik çoğunlukla stres araştırmaları çerçevesinde ele alınmıştır (Aydın, & Cavuş, 2017; Aytaç, Akalp, & Gökçe, 2016; Cooper, Dewe, & O'Driscoll, 2001; Row, 2000; Schaufeli, & Greenglass, 2001; Shirom, 2003).

Tükenmişlik

Farklı birçok biçimde ele alınan tükenmişlik, Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001) tarafından “işle ilgili kronik duygusal ve kişilerarası stres kaynaklarına uzun süreli bir tepki”, Schaufeli ve Enzmann (1998) tarafından, “özellikle işteki kişilerarası taleplerden kaynaklanan özel bir uzun süreli iş stresi türü”, Schwarzer ve Hallum (2008) tarafından, “insani hizmet mesleklerinde uzun süreli kişilerarası strese bağlı olarak ortaya çıkan kronik bir yorgunluk hali”, Hobfoll ve Shirom (2000) tarafından “kişinin kronik iş stresine maruz kalmasının bir sonucu olarak ortaya çıkan bir durum”, Pines ve Aronson (1981) tarafından ise “özellikle bakım vermeden sorumlu kişilere özgü bir stres sendromu olan tükenmişlik, fiziksel, zihinsel ve duygusal yorgunluk” olarak ele alınmaktadır.

Tüm bu tanımlamaların ötesinde alan yazınında en geniş kabulü gören tanım Maslach ve Jackson (1981) ve Leiter ve Maslach (1998) tarafından “*duygusal tükenme* (enerji kaybı, yıpranma, mutluluk, umut vb. duygularını ifade edememe-hissetmeme), *duyarsızlaşma* (sinizm, idealizm kaybı, soğuk duygusal tepkiler, hizmet alanlar hakkında olumsuz ve alaycı tutumlar, duygular, empati yoksunluğu) ve *kişisel başarısızlık algısı-düşük yetkinlik algısı* (örneğin, sunduğu hizmetin kalitesi ve başarısı ne olursa olsun olumsuz yönde değerlendirme eğilimi, düşük mesleki yetkinlik, düşük verimlilik ve yetenek, iş gereği oluşan taleplerle başa çıkmada yetersizlik hissi) ile karakterize üç boyutlu bir sendrom” olarak yapılmıştır. Benzer bir biçimde Yu, Lin ve Hsu (2009) tükenmişliğin kronik stresörlere cevap olarak ortaya çıktığını ve duygusal olarak tükenme, duyarsızlaşma ve düşük kişisel başarı/düşük yetkinlik olmak üzere üç belirtiyi karakterize edilebileceğini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, tükenmişlik yaşadığını iddia eden bireylerin yaptıkları iş ne olursa olsun, iş kaynaklı yoğun talepler karşısında stres yaşayacakları ve bu sürenin uzaması durumunda ise duygusal olarak tükendiklerini hissetmeleri, işlerinin gereklilikleri ve sorumlulukları karşısında duyarsızlık yaşamaları işlerin gereklerini yerine getirirken performans düzeyleri ne olursa olsun bir başarısızlık hissi yaşamaları tükenmişliğin belirtilerini oluşturmaktadır.

Tükenmişlik kavramı ile birlikte ortaya çıkan en önemli durum, bu sendromunun özellikle başkaları ile birlikte çalışan kişiler için özellikle bir risk faktörü oluşturduğudur. Diğer bir ifadeyle, tükenmişlik ile ilgili yapılan ilk çalışmalarda bu sendromun sadece bir meslekte çalışan kimselerde (eğitimci, sağlık çalışanı, sosyal hizmet uzmanı vb.) gruplarına ortaya çıktığı varsayıyordu. Ancak tükenmişlik konusunda yapılan çalışmalar ve uygulamalarda yaşanan bu sendromun yalnızca karşılıklı etkileşimin olduğu meslek çalışanlarında değil; aynı zamanda diğer mesleklerde çalışan bireylerde de görülebileceğine yönelik düşünceler doğurmuştur (Maslach, & Leiter, 1997). Uzun soluklu bir uğraş alanı olan öğrencilikte de tükenmişliğin ortaya çıktığına dair birçok araştırma bulunmaktadır (Balogun, Helgemoe, Pellegrini, & Hoerberlein, 1999; Hu, & Schaufeli, 2009; Yang, 2004; Yang, & Cheng, 2005). Öğrenci tükenmişliği, çalışmak zorunda olmaktan dolayı kendini bitkin hissetmek, bir öğrencinin çalışmasını karşı alaycı ve umursamaz bir tutum sergilemek ve bir öğrenci olarak kendini beceriksiz hissetmek anlamına gelir (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002).

Farklı örneklemlerde de olsa iki değişken arasındaki araştırmalarda stres ve tükenmişlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Brown, & O'brien, 1998; Cordes, & Dougherty, 1993; Etzion, 1984; Hayes, Douglas, & Bonner, 2015; Hsieh, & Hsieh, 2003; Lebares, Guvva, Ascher, O'Sullivan, Harris, & Epel, 2018; Li, Kan, Liu, Shi, Wang, Yang, Wnag, Wang, & Wu, 2015; Malachi, & Jackson, 1984; Pines, & Keinan, 2005; Rey, Extremera, & Pena, 2016; Ross, Altmaier, & Russell, 1989; Schmitz, Neumann, & Oppermann, 2000; Schwarzer, & Hallum, 2008; Yu, Wang, Zhai, Dai, & Yang, 2015). Bu çalışmalar değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilere yönelik bulguları içermekteyken bu iki değişken arasındaki ilişkiye aracılık eden değişkenlerle ilgili de araştırmalar mevcuttur. Çünkü bilinmektedir ki strese maruz kalmak her zaman ver herkeste tükenmişliğe neden olmayabilmektedir. Bu çerçevede koruyucu faktörlerin ortaya çıkarılması önemli görülmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarda, öğretmenlerin yaşadıkları stres ile tükenmişlik arasındaki ilişkide yetkinlik inancının kısmi aracılık (Yu, Wang, Zhai, Dai, & Yang, 2015), banka çalışanlarında psikolojik sermayelerinin kısmi aracılık (Li, Kan, Liu, Shi, Wang, Yang, Wnag, Wang, & Wu, 2015), sivil memurlarla yapılan diğer bir çalışmada esnekliğin kısmi aracılık (Hao, Hong, Xu, Zhou, & Xie, 2015), hemşilerlerle esnekliğin kısmi aracılık (Kang, & Lim, 2015) ve Raedeke ve Smith, (2004), başetme stratejilerinin ve sosyal desteğin stres ile tükenmişlik arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiğine yönelik bulgulara ulaşılmıştır. Diğer bir çalışmada, Wagaman, Geiger, Shockley ve Segal, (2015) sosyal çalışmacıların empati becerilerinin artırılmasının algılanan stresi azalttığı bundan dolayı da tükenmişliğin azalabileceğini ortaya koymuşlardır. Yapılan araştırmalarda bireylerin sahip oldukları olumlu psikolojik özelliklerin uzun süreli stresin tükenmişliğe neden olmasında koruyucu faktörler olabileceğini göstermektedir. Bu olumlu psikolojik faktörlerden biri de psikolojik dayanıklılık olabilir.

Psikolojik Dayanıklılık

Son dönemlerde, bir kişilik özelliği olarak ortaya çıkan dayanıklılık stresli koşullara rağmen başarılı performans, sağlamlılık ve olumlu ruh halini artıran tutumların bir birleşimi olarak ortaya çıkmıştır (Maddi, Khoshaba, Harvey, Lu, & Persico, 2001). Psikolojik dayanıklılık Bonanno (2004) tarafından, kişilerin yaşadıkları ciddi travmatik olaylar sonrasında ayakta kalabilme ve dengesini yeniden sağlama yeteneği olarak görülmüştür. Bu çerçevede psikolojik dayanıklılığı, kişinin zorlu durumlar ve stres altında pozitif yönde uyumunu destekleyen bir kişilik özelliği (Wagnild, 2003) olarak ele almak mümkündür. Hunter (2001) ise psikolojik dayanıklılığı, genel olarak bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak görmektedir. Bu çerçevede olumlu bir yapı olarak görülen psikolojik dayanıklılığın istenilen, koruyucu ve geliştirici bir yapı olduğunu söylemek mümkündür.

Öte yandan, Kobasa ve Maddi (1977) ve Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve Brow (2006) psikolojik dayanıklılığı birbiriyle ilişkili üç bileşen oluşan ve bireyi tanımlamada kullanılabilecek bir yapı olarak ele almışlardır. Bu üç bileşen ilki *meşdan okumadır*. Burada bireyler yaşamlarındaki değişimleri güvenlik veya yaşamda kalma duygusunu tehdit eden birer risk faktörü olarak görme yerine, gelişme fırsatı olarak değerlendiren bir bakış açısında sahiptirler. İkincisi *bağlılıktır*. Bağlılık konusunda güçlü kişiler, kim olduklarına ve ne yaptıklarına ilişkin gerçekliğe ve bunun değerine inançla bağlıdırlar. Üçüncüsü ise *kontroldür*. Kontrole sahip olduğunu düşünen kişiler yaşam olaylarını ve seyrini kabul edilebilir sınırlar içinde etkileyebileceğine inanmaktadırlar.

Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde rol oynayabilecek faktörler genel olarak üç kategori altında ele alınmaktadır (Haase, 2004). İlk faktör *aile*dir. Bu konuda yapılan çalışmalarda, bireylerin en az bir ebeveyniyle ya da ebeveyni yerine geçebilecek birisiyle olan ilişkilerin önemli olduğunu göstermektedir (Hawley, & DeHaan 1996). İkincisi, *kişisel özellikler*dir. Fiziksel olarak güçlü olmak, sosyal beceriler, zekâ, iletişim becerileri, yetkinlik inancı ve genel olarak becerikli olma gibi özellikleri içermektedir (Olsson vd., 2003). Son olarak *dış destek sistemleri* psikolojik dayanıklılığın gelişiminde katkı sağlayabilmektedir. Brooks (1994), Garmezy (1993) ve Werner (1993) bu sistemleri, arkadaşlar, öğretmenler, komşular ve diğer önemli kişileri olarak ifade etmişlerdir. Bu üç faktörün yanında, destekleyici bir eğitim çevresi, hobilere sahip olmak, aile dışından destekleyici birilerinin olmasının da bu psikolojik dayanıklılığın gelişip güçlenmesine katkı sağlayabileceği belirtilmektedir (Smith, & Prior 1994).

Bireylerin psikolojik dayanıklılığının gelişmesini etkileyebilen sosyal çevre, iş, aile çevresi, kişilerarası ilişkiler, inanç ve değerlerine bağlanması, yaşamının bütün alanlarında olmaktadır ve bu durum bireyin stresli yaşam durumları ile başa çıkabilmesi için gerekli olan bir güç kaynağı oluşturmasını sağlamaktadır (Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982). Dolayısıyla psikolojik olarak dayanıklı bireylerin stresin olumsuz etkilerine karşı önemli bir güç kaynağına sahip olduklarını söylemek mümkündür.

Bu kavrama ile ilgili olarak yapılan ilk araştırmalarda, zorluklar karşısında başarılı ya da başarısız olanların karşılaştırılması ve başarılı olanların ise hangi kişisel özelliklere sahip olduklarının ortaya konulabilmesine odaklanmıştır (Garmezy, 1991; Luthar, 2003; Masten, 2001; Werner, & Smith, 2001). Bunların yanında psikolojik dayanıklılık ile ilgili olarak yapılmış çalışmalarda, Bitmiş, Sökmen ve Turgut, (2014), kamu çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasında negatif yönde; Kanbur, Kanbur ve Özdemir (2017) psikolojik dayanıklılık ile örgütsel vatandaşlık ve iş doyumunu arasında anlamlı ilişkiler olduğunu; Çelik, Sanberk ve Deveci (2017), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde, umutsuzluk ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu; Karacaoğlu ve Köktaş, (2016) psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve psikolojik iyi olma arasında; Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) akademik personelde yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında; Çetin ve Basım (2011) banka çalışanlarında psikolojik dayanıklılık ile iş tatmini ve örgütsel bağlılık arasında; Kaba ve Keklik (2016) üniversite öğrencilerinde üniversite yaşamına uyum ile psikolojik dayanıklılık arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulmuşlardır. Psikolojik dayanıklılığın bireylerin diğer olumlu psikolojik yönleriyle pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Buna karşın bazı çalışmalarda da psikolojik dayanıklılığın olumsuz psikolojik özelliklerle negatif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmektedir. Örneğin, Kaba ve Keklik (2016) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılık ile psikolojik belirtiler arasında; Sakarya ve Güneş (2013) travma sonrası stres bozukluğu ile psikolojik sağlık arasında; Soderstrom, Dolbier, Leiferman ve Steinhardt, (2000) sağlık ile stres ve hastalık belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde etmişlerdir.

İlgili alan yazını ve araştırmalar incelendiğinde beliren yetişkinlerde stres ve tükenmişlik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın rolüne ilişkin bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın alan yazındaki bu boşluğu dolduracağı ön görülmektedir. Bu çerçevede araştırmanın amacı, beliren yetişkin üniversite

öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığın algılanan stres ile öğrenci tükenmişliği arasındaki ilişkideki aracılık rolünü ortaya koymaktır. Bu amaçla aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H₁= Beliren yetişkinlerde algılanan stresin öğrenci tükenmişliği üzerindeki toplam etkisi (c) anlamlıdır.

H₂= Beliren yetişkinlerde algılanan stresin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisi (a) anlamlıdır.

H₃= Beliren yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığın öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi (b) anlamlıdır.

H₄= Beliren yetişkinlerde algılanan stresin öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi (c') anlamsızken; dolaylı etkisi (a.b) anlamlıdır.

YÖNTEM

Bu araştırma korelasyonel bir çalışma olup nicel veri toplama yöntemi kullanılmıştır. Bu tür çalışmalarda iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki veya bu ilişkinin nedenlerini ortaya koymak amaçlanmaktadır. Çalışmada öğrenci tükenmişliği *bağımlı* değişken, algılanan stres dışsal *bağımsız* değişken psikolojik dayanıklılık ise *aracı (içsel bağımsız)* değişkendir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu 107'si erkek 207'si kadın toplam 309 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin yaş ortalaması 20.43'tür (1.63).

Veri Toplama Araçları

Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu (MTE-ÖF): Orijinali Schaufeli, Martinez, Marques-Pinto, Salanova ve Bakker (2002) tarafından geliştirilmiş olan Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu'nun Türkçeye uyarlanması Çapri, Gündüz ve Gökçakan (2011) gerçekleştirmişlerdir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi üç alt faktörden oluşan yapısının iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Bu faktörler Tükenme, Duyarsızlaşma ve Yetkinlik alt faktörleridir. Ölçeğin alt faktörleri arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, Tükenme ile Duyarsızlaşma arasında .83, Tükenme ile Yetkinlik arasında -.45, Yetkinlik ile Duyarsızlaşma arasında -.32'lik ilişki elde edilmiştir. Ölçek maddelerinin geçerliği çerçevesinde madde toplam test korelasyonları .32 ile .69 arasında değişiklik gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin kriter geçerliği çerçevesinde MEE-ÖF ile Tükenmişlik Ölçeği Kısa Formu arasındaki korelasyonlar sırasıyla .51, .45 ve -.38 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik çalışmalarında MTE-ÖF'nun alt faktörlerine ilişkin iç tutarlık katsayıları .76, .82 ve .61 olarak bulunurken, test-tekrar test güvenirlik değerleri sırasıyla .76, .74 ve .73'tür. Ölçeğin "Tükenme" ve "Duyarsızlaşma" alt faktörlerinde alınan puanların yüksekliği; buna karşın "Yetkinlik" alt faktöründen alınan puanların düşüklüğü algılanan tükenmişliğin yüksekliğini göstermektedir. Bu çalışmada, "Yetkinlik" alt faktörüne ilişkin tüm maddeler tersten puanlanarak elde edilecek yüksek puanlar tükenmişliği göstergesi olarak belirlenmiştir. Böylece her üç alt faktörden de alınan yüksek puanlar tükenmişliği ölçer hale getirilmiştir. Sonuç olarak, tükenme, duyarsızlaşma ve düşük yetkinlik faktörlerinin toplamından bir tükenmişlik puanı elde edilmiş ve çalışma bu puan üzerinden gerçekleştirilmiştir. Ayrıca, ölçeğin bu çalışma çerçevesinde toplanan verilerinden Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha=.89$ ve McDonald'ın Omega iç tutarlık katsayısı $\omega = .89$ olarak elde edilmiştir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ASÖ ve Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan, 5'li Likert tipi bir öz-değerlendirme ölçeği olan ASÖ 0 (hiç) ile 5 (çok sık) arasında değişen kategorilerde puanlanmaktadır. Ölçme aracından yüksek puanların alınması algılanan stres düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. ASÖ'nün Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak elde edilmiştir. Kriter geçerliği çalışmasında ASÖ ile Beck Depresyon Ölçeği ve Durumluk/Sürekli Kaygı Envanteri arasında .65, .56 ve .66 olmak üzere pozitif yönde anlamlı ilişkiler hesaplanmıştır ($p < .01$). Ölçme aracının bu çalışma çerçevesinde toplanan verilerinden Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha = .88$ ve McDonald'ın Omega iç tutarlık katsayısı $\omega = .88$ olarak elde edilmiştir.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ): Maddi ve Khoshaba (2001) tarafından geliştirilen PDÖ Türkçeye Durak (2002) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu, 18 maddeden ve "bağlanma", "kontrol" ve "güçlük" alt boyutlarından oluşmaktadır. 4'lü Likert tipi bir ölçek olan PDÖ 0 "tamamen aykırı" ve 4 "oldukça uygun" biçiminde derecelendirilmektedir. Türkçeye uyarlama çalışmaları çerçevesinde gerçekleştirilen geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde orijinal ölçekte bulunan altı madde madde toplam korelasyonları .20'nin altında olduğu için maddeler ölçekten çıkarılmıştır. Kalan 12 maddenin madde toplam korelasyonları .23 ile .50 arasında elde edilmiş ve 12 maddelik Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .68 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik çalışmaları çerçevesinde gerçekleştirilen faktör analizinde altı faktörlü ve varyansın %54'ünü açıklayan bir yapı elde edilmiştir. Faktör yükleri düşük ve madde toplam test korelasyon değerleri düşük maddeler atıldıktan sonra orijinal ölçekte olduğu gibi üç boyutlu yapıya ulaşılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında ise, toplam psikolojik dayanıklılık puanları ile Başetme Stilleri Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Yaşam Olayları Envanteri ile anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ölçekten yüksek puanların alınması psikolojik dayanıklılığın arttığını, düşük puanlar alındığında psikolojik dayanıklılığın zayıfladığı anlamına gelmektedir. Ölçme aracının bu çalışma çerçevesinde toplanan verilerinden Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı $\alpha = .74$ ve McDonald'ın Omega iç tutarlık katsayısı $\omega = .76$ olarak elde edilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23, AMOS 23 ve JASP 0.9.0.2 paket programlarından yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, aracılık etkisinin olup olmadığı ise değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı yolların etkililiği test edilerek ortaya konulmuştur. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin yolların anlamlılığı ve güven aralıkları bootstrap yöntemiyle elde edilen 5000 yeni örnekleme gerçekleştirilmiştir. Hayes (2009) yeniden örnekleme sayısının en az 5000 olması gerektiğini önermektedir. Böylece değişkenler arasında elde edilen toplam, doğrudan ve dolaylı ilişkilere yönelik katsayıların tesadüfen elde edilmemiş olduğu; elde edilen bulguların güven aralığında olması da bulgulara yönelik güvenilirliği göstermektedir.

BULGULAR

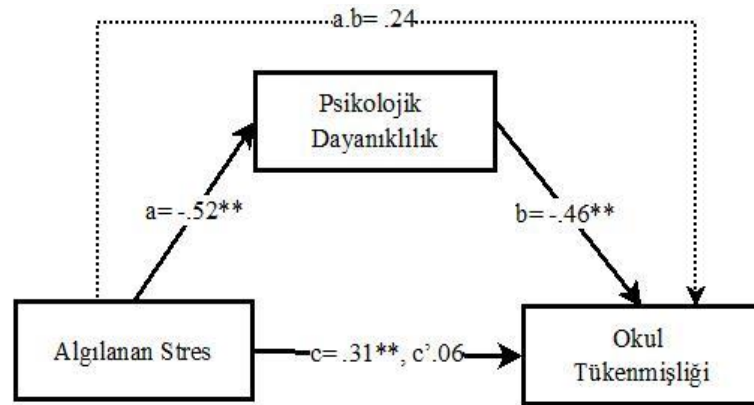
Bu bölümde araştırma soruları çerçevesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Beliren yetişkinlerin algıladıkları stres, öğrenci tükenmişliği ve psikolojik dayanıklılık puanlarına ilişkin betimsel bulgular, değişkenler arasındaki ilişkiler ve güven aralıkları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırma değişkenlerine ait betimsel bulgular, ilişkiler ve ilişkilere ait güven aralıkları

Değişkenler	95% GA	1	2	3
1-Algılanan Stres		1		
2-Öğrenci Tükenmişliği	Düşük	.34**	1	
	Yüksek	.22**	1	
3-Psikolojik Dayanıklılık	Düşük	.44**	1	1
	Yüksek	-.52**	-.55**	1
\bar{X}		43.49	39.78	34.28
S		7.03	9.41	6.15
α		.88	.89	.74

Tablo 1’de görüldüğü gibi, beliren yetişkinlerde algılanan stres ile öğrenci tükenmişliği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($r = .34$, $p < .01$, %95 GA = .22, .44). Buna karşın, algılanan stres ile psikolojik dayanıklılık ($r = -.52$, $p < .01$, %95 GA = -.59, -.44) ve öğrenci tükenmişliği ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($r = -.55$, $p < .01$, %95 GA = -.63, -.46).

Beliren yetişkinlerde algılanan stres ile öğrenci tükenmişliği arasındaki doğrudan ve psikolojik dayanıklılık aracılığıyla oluşan dolaylı ilişkinin anlamlı olup olmadığına Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Beliren Yetişkinlerde Algılanan Stres ile Okul Tükenmişliği Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler

Şekil 1’de görüldüğü gibi beliren yetişkinlerde algılanan stresin okul tükenmişliği üzerindeki toplam etkisi pozitif yönde anlamlıdır ($\beta = .31$, $p < .01$, %95 GA = .19, .42). Değişkenler arasındaki doğrudan etkilere ilişkin yol katsayıları incelendiğinde, algılanan stresin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde ($\beta = -.52$, $p < .01$, %95 GA = -.60, -.45), psikolojik dayanıklılığın okul tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisinin de benzer bir biçimde negatif yönde anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -.46$, $p < .01$, %95 GA = -.59, -.32). Diğer taraftan, algılanan stresin okul tükenmişliği üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılıklarına bakıldığında, beliren yetişkinlerde algılanan stresin okul tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız ($\beta = .06$, $p > .05$, %95 GA = .05, .18); buna karşın, psikolojik dayanıklılık aracılığıyla oluşan dolaylı etkinin ise anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .24$, $p < .01$, %95 GA = .17, .32). Diğer bir ifadeyle, psikolojik dayanıklılığı beliren yetişkinlerde algılanan stresin okul tükenmişliği üzerindeki etkisinde tam aracı

olduğu söylenebilir. Son olarak, algılanan stresin okul tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisine ilişkin anlamsız yol analizden çıkartıldığında elde edilen yapısal modelin (stres→psikolojik dayanıklılık→okul tükenmişliği) mükemmel uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir ($\chi^2/ss= 1.202$, GFI= .99, IFI= .99, TLI= .99, CFI= .99, REMSEA= .02).

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular alan yazın ışığında tartışılmış, yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Bu çalışma çerçevesinde öne sürülen *“beliren yetişkinlerde algılanan stresin öğrenci tükenmişliği üzerindeki toplam etkisi pozitif yönde anlamlıdır”* biçimindeki ilk hipotezi kabul edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, algılanan stres ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bu bulgu benzer ve farklı birçok örneklemeden elde edilen bulgular tarafından desteklenmektedir. Örneğin, hemşirelerden (McCranie, Lambert, & Lambert, 1987; Yoon, & Kim, 2010), hemşirelik öğrencilerinden (Oyeleye, Hanson, O’connor, & Dunn, 2013), doktorlardan (Al-Dubai, & Rampal, 2009; Graham, Potts, & Ramirez, 2002), polislerden (Pines, & Keinan, 2005) ve öğretmenlerden (Kokkinos, 2007) elde edilen bulgular bu çalışmadaki bulguları destekler niteliktedir.

Tükenmişlik kavramı çoğunlukla stres araştırmaları çerçevesinde ele alınmıştır (Kop, Euwema, & Schaufeli, 1999; Row, 2000; Schaufeli, & Greenglass, 2001; Shirom, 2003). Kavramın tanımlarında mutlaka stres vurgusu bulunmaktadır. Örneğin, Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001) tükenmişliği *“işyerindeki kronik duygusal ve kişilerarası stres kaynaklarına uzun süreli bir tepki”*, Hobfoll ve Shirom (2000) tükenmişliği *“kişinin kronik iş stresine maruz kalmasının bir sonucu”* ve Schaufeli ve Enzmann (1998) özellikle işteki kişilerarası taleplerden kaynaklanan özel bir uzun süreli mesleki stres türü” olarak ele almışlardır. Tanımlarda da görüleceği üzere yoğun ve sürekli stresin sonucu olarak tükenmişliğin ortaya çıktığını söylemek mümkündür.

Profesyonel bir meslek olarak değerlendirilemezse de öğrencilik birçok sorumluluk ve görevin başarılması gereken önemli bir dönemdir. Çakmak ve Hevedanlı’ya (2005) göre, *“üniversite öğrencilerinin bedensel ve psikolojik sınırlarını aşan ve dolayısıyla onların kapasitesini zorlayıcı birçok sorunla karşılaştığı bilinmektedir”*. Bu tür zorlayıcı durumlarla karşılaşan öğrencilerin de, stresle başa çıkma da kullanabilecekleri etkin yöntemleri ve koruyucu faktörlere sahip olmadıkları bir durumda, tükenmişlik yaşamaları kaçınılmaz olacaktır. Özellikle evden ayrılma, barınma, yeni bir yere yerleşme, birçok yeni duruma uyum sağlama, akademik başarı, duygusal ve sosyal birçok ihtiyacın olduğu üniversite döneminde stresle problem odaklı başa çıkma stratejisinin kullanılmadığı bir durumda stresin olumsuz bir sonucu olan tükenmişlik ve tükenmişliğin neden olabileceği fiziksel ve psikolojik zararları olabilecektir.

İkinci olarak, çalışmanın *“beliren yetişkinlerde algılanan stresin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde anlamlıdır”* biçimindeki hipotezi de kabul edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, beliren yetişkinlerde algılanan stres ile psikolojik dayanıklılık negatif yönde bir ilişki göstermektedir. Elde edilen bu bulgu alan yazınında gerçekleştirilen birçok araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir (Hystad, Eid, Laberg, Johnsen, & Bartone, 2009; Sakarya, & Güneş, 2013; Soderstrom vd., 2000; Westman, 1990).

Daha fazla psikolojik dayanıklılık, daha az psikolojik stres ve buna bağlı olarak daha iyi bir sağlıkla ilişkili olduğu, çünkü sağlam bireylerin stres algılarını değiştirdikleri

(örneğin, bir meydan okuma) düşünülmektedir (Topf, 1989). İkincisi, hem psikolojik olarak dayanıklı hem de dayanıklı olmayan bireyler, yaşam olayları nedeniyle yüksek düzeyde strese maruz kalabilir. Bununla birlikte, dayanıklı bireylerin stresi azaltmak ve hastalıkları önlemek için etkili başa çıkma stratejileri ve sosyal kaynakları kullanma olasılıkları daha yüksektir. Bu eğilim, psikolojik sağlamlılığın strese karşı tampon olma etkisi olarak adlandırılmıştır (Kobasa ve Puccetti, 1983). Benzer bulgular McCranie, Lambert ve Lambert (1987), Rich ve Rich (1987) ve Topf (1989) tarafından da elde edilmiştir. Gentry ve Kobasa'ya göre (1984) psikolojik olarak dayanıklı bireyler, kodlanan stresörlerin yeniden değerlendirilmesi ve adaptif başa çıkma davranışları kullanılarak stresi azaltırlar. Dolayısıyla, psikolojik olarak dayanıklı bireyler kontrol, bağlılık ve meydan okuma gibi dayanıklılığı geliştirici özelliklerinden dolayı stresin beliren yetişkinler üzerindeki olumsuz etkisinin azalması beklenmektedir.

Üçüncü olarak, çalışmanın "*beliren yetişkinlerde psikolojik dayanıklılığın öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi negatif yönde anlamlıdır.*" biçimindeki hipotezi de kabul edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; kendini psikolojik olarak dayanıklı gören beliren yetişkinlerin daha az tükenmişlik yaşayabilecekleri söylenebilir. Elde edilen bu bulgu bu konuda farklı örneklemeler üzerinde yapılmış araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Azeem, 2010; Bitmiş, Sökmen, & Turgut, 2014; Boyle, Grap, Younger, & Thomby, 1991; Collins, 1996; Garrosa, Moreno-Jimenez, Liang, & Gonzalez, 2008; McCranie, Lambert, & Lambert, 1987; Rich, & Rich, 1987).

Maslach, Schaufeli ve Leiter (2001) düşük seviyelerde dayanıklılığa sahip bireylerin (günlük aktivitelere katılım, olaylar üzerinde kontrol hissi ve değişime açıklık) özellikle tükenmişlik boyutlarından tükenmişlik puanları daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Dolayısıyla psikolojik olarak dayanıklı beliren yetişkinlerin üniversite gibi ekonomik, sosyal, akademik, duygusal açıdan stres kaynağı olabilecek bir ortamda bu durumları gelişim için bir fırsat olarak değerlendirebilmekte, bu durumlara meydan okuyabilmekte ve bu mücadele içeren yaşantıları değişim için gereklilik olarak gördüğü için, stresin olumsuz sonuçlarından biri olan tükenmişliği daha az yaşıyor olabilmektedirler.

Son olarak, çalışmanın "*Beliren yetişkinlerde algılanan stresin öğrenci tükenmişliği üzerindeki doğrudan etkisi anlamsızken; dolaylı etkisi anlamlıdır.*" biçimindeki dördüncü hipotezi de kabul edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, psikolojik dayanıklılık stres ile tükenmişlik arasında tam aracılık rolü üstlenmektedir. Ancak ilgili alan yazınında bu konuda bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buna rağmen, Kosaba vd. (1982) psikolojik dayanıklılık yüksek düzeydeki stresin olumsuz sonuçlarına karşı bir direnç kaynağı olarak "dayanıklılık" kavramını araştırma konusu yapmışlardır. Dolayısıyla strese maruz kalan bir üniversite öğrencisinin tükenmişlik yaşamamasında psikolojik dayanıklılık kavramının engelleyici bir faktör olarak işlev gördüğünü söylemek mümkündür. Çünkü Sinclair ve Tetrick (2000), Callahan (2000), Maddi, Khoshaba, Persico, Harvey ve Bleecker'a (2002) göre, psikolojik dayanıklılık, stres ve hastalık belirtileri arasındaki ilişkide önleyici bir tampon görevi üstlenmektedir. Benzer bir biçimde Hystad, Eid, Laberg, Johnsen ve Bartone (2009) üniversite öğrencilerinde akademik stres ile hastalık belirtileri arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın düzenleyici bir rol oynamakta olduğunu ifade etmişlerdir.

Diğer taraftan, kişisel dayanıklılık yapısı, stresin etkilerini kontrol eden bir değişken olarak geniş ilgi görülmüştür (Gentry, & Kobasa, 1984). Ayrıca, Westman'a (1990) göre, bu

yapının stresin performans üzerindeki etkisinde düzenleyici bir etkisinin olduğu görülmüştür. Benzer bir biçimde dayanıklılığın stresin olası olumsuz etkilerini azaltan ve bireylerin uyumluluğu destekleyen bir faktör işlevi gördüğü ifade edilmiştir (Jacelon, 1997). Buna göre, psikolojik dayanıklılık değişkeninin stresin olumsuz sonuçlarından biri olan tükenmişliğin yaşanmasının önleyen bir koruyucu kişisel değişken olduğu sonucuna ulaşılabilir.

Ayrıca, bireylerin çevrelerindeki değişimlere uyum sağlayabilmesinde Garmezy (1991) ve Masten'e (2001) göre en temel faktör, bireylerin bir takım adımlar atarak hareke geçmesini sağlayan, çaba ve zaman gerektiren ve süreklilik içeren süreç olan psikolojik dayanıklılıktır. Üniversite süreci de bireylerin birçok yeni duruma uyum sağlamaları gereken kritik bir dönemdir. Bu dönemdeki dayanıklılık beliren yetişkinlerin uyum sürecinin taleplerinden kaynaklı stresin tükenmişliği neden olmasının önündeki önemli kişilik özelliği olabilir. Bu konuda yapılan hemşirelerle yapılan bir çalışmada kişiliğin dayanıklılık yönünün, stres ile tükenmişliği arasında tampon görevi gördüğü yönündedir (Rich, & Rich, 1987; Topf, 1989).

Diğer taraftan, psikolojik dayanıklılığın aracılık rolünü açıklamada bu yapının bileşenlerinin önemli bir işlev gördüğünü söylemek mümkündür. Psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutu birlerin yaşadıkları olayların sürecini kontrol etme veya etkileme yeteneğine olan inançtır. Kontrol yönü güçlü olan bireyler, eğer mücadele ederlerse, yaşamlarındaki olayların sonuçları etkileyebileceklerine inanırlar ve bu inançları nedeniyle güçsüzlüğü ve pasifliği kabul etmezler (Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico, & Brow, 2006). Meydan okuma boyutu, yaşam sürecindeki değişim ve yeni yaşantıların öğrenme ve kişisel gelişim için fırsat olarak görülmesini içermektedir (Bartone, 2000). Bu çerçevede meydan okuma yönü güç olan bireyler, rahatlığa ve güvenliğe kolayca ulaşılabilmeyi kendilerine bir hak olarak görme eğiliminde olmamaktadırlar (Maddi vd., 2006). Son olarak bağıllık boyutunda ise bireyler, dünyayı ilginç ve anlamlı olarak görürler ve zorlayıcı yaşam olayları karşısında geri çekilmek yerine yaşam olaylarına dâhil olmayı içermektedir. Bağıllık boyutunda güçlü olduğuna ilişkin inancı yüksek kişiler, stresli durumlardan veya mücadele gerektiren durumlardan kaçınmak yerine bu olaylarla mücadele etmeyi ve ilgilenmeyi hem ilginç hem de anlamlı bulurlar (Maddi vd., 2006). Kısaca ifade etmek gerekirse, üniversite yaşamından kaynaklı talepkar durumlarda kontrolün kendisinde olduğuna inanan, bunlara meydan okuyabilen ve zorlantılı bu durumları olduğu gibi kabul edip bunlarla mücadele etmeye karar veren dayanıklı bir üniversite öğrencisinin ne kadar stres yaşarsa yaşasın bu özelliklerinden dolayı tükenmişliğe karşı koruyucu bir kalkanlarının olduğunu söylemek mümkündür.

Gerçekleştirilen bu çalışmanın birçok *sınırlılığı* bulunmaktadır. Öncelikle verilerin üniversitede okumakta olan beliren yetişkinlerden elde edilmiş olması bulguların tüm beliren yetişkinlere genellenebilmesi konusunda bir sınırlılık oluşturmaktadır. İkinci olarak, çalışma grubunda bulunan kişilerin sayısından dolayı, örnekleme ilgili sayısal sınırlılık, bulguların tüm üniversitelerde okuyan beliren yetişkinlere genellenebilmesi bir diğer sınırlılıktır. Son olarak, algılanan stresi, tükenmişliği ve psikolojik dayanıklılığı ölçebilecek birçok ölçme aracı bulunduğu için, bu araştırma bulguları kullanılan ölçme araçlarının sahip olduğu psikometrik yeterliklerle sınırlıdır.

Araştırmanın bulguları çerçevesinde ve sınırlılıklarda göz önünde tutularak şu önerilerden bulunulabilir:

1. Benzer bir çalışma farklı ölçme araçları ve farklı çalışma grupları üzerinde yapılarak daha genellenebilir bulgulara ulaşılabilir.
2. Kaçınılmaz olarak stres kaynaklarını içinde barındıran üniversite yaşamında gerçekleşebilecek tükenme daha sonraki birçok psikopatolojik hastalıklara zemin hazırlayabileceği için üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarını arttıracak psiko-eğitim programları geliştirilebilir ve bunların etkililiği deneysel olarak test edilebilir.
3. Stres ile tükenmişlik arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenebilecek empatik eğilim, kontrol odağı, bilişsel esneklik ve algılanan sosyal destek gibi değişkenler test edilebilir.
4. Eğitim ve öğretim programları erken yaşlardan itibaren çocukların ve ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirebilecek etkinlikler içerebilir.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M., Sayiner, B., & Sözen, D. (2005). Üniversite öğrencilerinde stres düzeyi, denetim odağı ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir inceleme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 59-74
- Al-Dubai, S. A. R., & Rampal, K. G. (2009). Prevalence and associated factors of burnout among doctors in Yemen. *Journal of Occupational Health*, 0911040104-0911040104.
- Aydın, C., & Cavuş, S. (2017). Kuşadası konaklama işletmelerinde çalışanların örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(5), 79-95.
- Aytaç, S., Akalp, G., & Gökçe, A. (2016). İş sağlığı ve güvenliği uzmanlarının işe bağlı stres ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk University Journal of Economics & Administrative Sciences*, 30(5), 1207-1224
- Azeem, S. M. (2010). Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education*, 2(3), 36-40.
- Balogun, J. A., Helgemoe, S., Pellegrini, E., & Hoerberlein, T. (1996). Academic performance is not a viable determinant of physical therapy students' burnout. *Perceptual and Motor Skills*, 83, 21-22
- Bartone, P.T. (2000). Hardiness as a resiliency factor for United States Forces in the Gulf War. In J. M. Violanti, D. Paton, & C. Dunning (Eds.), *Posttraumatic stress intervention: Challenges, issues, and perspectives* (pp. 115-133). Springfield, IL: Charles C Thomas
- Bitmiş, M. G., Sökmen, A. ve Turgut, H. (2014). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 27-40.
- Blase, J. J. (1992). A social-psychological grounded theory of teacher stress and burnout. *Educational Administration Quarterly*, 93-113.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Boyle, A., Grap, M. J., Younger, J. ve Thomby, D. (1991). Personality hardiness, ways of coping, social support and burnout in critical care nurses. *Journal of advanced Nursing*, 16(7), 850-857.
- Brooks, R. B. (1994) Children at risk: Fostering resilience and hope. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64, 545-553.
- Brown, C., & O'Brien, K. M. (1998). Understanding stress and burnout in shelter workers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 29(4), 383.
- Callahan, C. D. (2000). Stress, coping and personality hardiness in patients with temporomandibular disorders. *Rehabilitation Psychology*, 45 (1), 38-48.
- Chickering, A., and Havighurst, R. (1988). The life cycle. In A. Chickering and Associates (Eds. *The modern American college*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

- Collins, M. A. (1996). The relation of work stress, hardiness, and burnout among full-time hospital staff nurses. *Journal of nursing staff development: JNSD*, 12(2), 81-85.
- Cooper, C. L., Dewe, P. J., & O'Driscoll, M. P. (2001). *Organizational stress*. Thousand Oaks, CA: Sage
- Cordes, C. L., & Dougherty, T. W. (1993). A review and integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621-656.
- Cüceloğlu, D. (1993). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi: İstanbul
- Çakmak, Ö. ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve fen-edebiyat fakülteleri biyoloji bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çapri, B., Gündüz, B. ve Gökçakan, Z. (2011). Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu (MTE-ÖF)'nin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40 (1),134-147
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *İlköğretim Online*, 16(2), 654-662.
- Çetin, F. ve Basım, N. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 13(3), 79-94.
- Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake* (Unpublished master thesis). The Middle East Technical University, Ankara
- enrolment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Etzion, D. (1984). Moderating effect of social support on the stress-burnout relationship. *Journal of applied psychology*, 69(4), 615.
- Gadzella, B. (2004) College Students Assess their Stressors and Reactions to Stressors. Paper Presented at Texas A&M University Assessment Conference, TX.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatrics*, 20, 459-466.
- Garrosa, E., Moreno-Jimenez, B., Liang, Y., & Gonzalez, J. L. (2008). The relationship between socio-demographic variables, job stressors, burnout, and hardy personality in nurses: An exploratory study. *International Journal of Nursing Studies*, 45(3), 418-427.
- Gentry, W. D., & Kobasa, S. C. (1984). Social and psychological resources mediating stress-illness relationships in humans. In W. D. Gentry (Eds.), *Handbook of behavioral medicine* (pp. 87- 116). New York: Guilford.
- Graham, J., Potts, H. W. W., & Ramirez, A. J. (2002). Stress and burnout in doctors. *The Lancet*, 360(9349), 1975-1976.
- Haase, J. E. (2004) The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *J Pediatr Oncol Nurs*, 21, 289-299.
- Hamaideh, S. H. (2012). Gender differences in stressors and reactions to stressors among Jordanian university students. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(1), 26-33.
- Hannigan, B., Edwards, D., & Burnard, P. (2004). Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review. *Journal of Mental Health*, 13(3), 235-245.
- Hao, S., Hong, W., Xu, H., Zhou, L., & Xie, Z. (2015). Relationship between resilience, stress and burnout among civil servants in Beijing, China: Mediating and moderating effect analysis. *Personality and Individual Differences*, 83, 65-71.
- Hawley, D. R., & DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Fam Process*, 35, 283-298.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408-420.

- Hayes, B., Douglas, C., & Bonner, A. (2015). Work environment, job satisfaction, stress and burnout among haemodialysis nurses. *Journal of Nursing Management*, 23(5), 588-598.
- Hiebert, B., & Farber, I. (1984). Teacher stress: A literature survey with a few surprises. *Canadian Journal of Education*, 9, 14-27.
- Hobfoll, S. E., & Shirom, A. (2000). Conservation of resources theory: applications to stress and management in the workplace. In R. T. Golembiewski (Edt.), *Handbook of organizational behavior* (2nd ed., pp. 57-81). New York: Dekker.
- Hsieh, Y. M., & Hsieh, A. T. (2003). Does job standardization increase job burnout? *International Journal of Manpower*, 24(5), 590-615.
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory student survey in China. *Psychological Reports*, 105, 394-408.
- Hudd, S., Dumlao, J., & Erdman, S. (2000). Stress college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal* 34, 217-227.
- Hunter, A. J. (2001). A cross-cultural comparison of resilience in adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 16, 172-179.
- Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C., Johnsen, B. H., & Bartone, P. T. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421-429.
- Kaba, İ., & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *The Journal of Educational Research*, 2(2), 98-111.
- Kanbur, E., Kanbur, A., & Özdemir, B. (2017). Psikolojik dayanıklılık ile örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkide iş doyumunun aracılık rolü: Havaçılık sektöründe bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 4(2), 127-141.
- Kang, J. S., & Lim, J. Y. (2015). Effects of clinical nurses' resilience on job stress and burnout. *The Journal of the Korea Contents Association*, 15(11), 263-273.
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Puccetti, M. C. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *J. Behav. Med.*, 5: 391-404.
- Kobasa, S. C., & Maddi, S. R. (1977). Existential personality theory. In Corsini, R. J. (Edt.), *Current Personality Theories*, Peacock, Itasca, IL.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *J. Person. Soc. Psychol*, 45, 839-850.
- Kobasa, S., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *J. Personality Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kokkinos, C. M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 229-243.
- Kop, N., Euwema, M., & Schaufeli, W. (1999). Burnout, job stress and violent behavior among Dutch police. *Work and Stress*, 13, 326-340.
- Lazarus, A. A. (1985). Setting the record straight. *American Psychologist*, 40(12), 1418-1419.
- Lazarus, R., & Cohen, J. (1977). Environmental stress. In I. Altman and J. F. Wohlwill (eds) *Human behavior and environment* (Volume 2). New York: Plenum
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lebares, C. C., Guvva, E. V., Ascher, N. L., O'Sullivan, P. S., Harris, H. W., & Epel, E. S. (2018). Burnout and stress among US surgery residents: Psychological distress and resilience. *Journal of the American College of Surgeons*, 226(1), 80-90.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (1998). Burnout. In H.S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (Vol. 1, pp. 347-357). New York: Academic Press.

- Li, X., Kan, D., Liu, L., Shi, M., Wang, Y., Yang, X., Wnag, J., Wang, L., & Wu, H. (2015). The mediating role of psychological capital on the association between occupational stress and job burnout among bank employees in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 2984-3001.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability*. New York: Cambridge University Press.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2001). *Personal Views Survey III-R: Test development and internet instruction manual*. Irvine, CA: Hardiness Institute.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Harvey, R., Lu, J., & Persico, M. (2001). The personality construct of hardiness, II: Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Persico, M., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual: Applications in Organizational Settings*, 5, 133-153.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- McCranie, E. W., Lambert, V. A., & Lambert, C. E. (1987). Work stress, hardiness, and burnout among hospital staff nurses. *Nursing Research*, 33(6), 374-378.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., & Şirin, A. (2002). Türkiye’de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 477-499.
- Oyeleye, O., Hanson, P., O’connor, N., & Dunn, D. (2013). Relationship of workplace incivility, stress, and burnout on nurses’ turnover intentions and psychological empowerment. *Journal of Nursing Administration*, 43(10), 536-542.
- Pearlin, L. (1989). The sociological study of stress. *Journal of Health Social Behaviour*, 30, 241-256.
- Pines, A. M. (2005). The Burnout Measure Short Version (BMS). *International Journal of Stress Management*, 12(1), 78-88.
- Pines, A. M., & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 625-635.
- Pines, A., & Aronson, E. (1981). *Burnout: From tedium to personal growth*. New York: Free Press.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4), 525-541.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2016). Emotional competence relating to perceived stress and burnout in Spanish teachers: A mediator model. *Peer-Reviewed Brain and Cognition*, 4, 1-14.
- Rich, V. L., & Rich, A. R. (1987). Personality hardiness and burnout in female staff nurses. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 19(2), 63-66.
- Ross, R. R., Altmaier, E. M., & Russell, D. W. (1989). Job stress, social support, and burnout among counseling center staff. *Journal of Counseling Psychology*, 36(4), 464.
- Rowe, M. M. (2000). Skills training in the long-term management of stress and occupational burnout. *Current Psychology*, 19(3), 215-228.

- Sakarya, D., & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21(1), 25-32.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). The burnout companion to study and practice: A critical analysis. London: Taylor and Francis.
- Schaufeli, W. B., & Greenglass, E. R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health. *Psychology and Health*, 16, 501-510.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Schmitz, N., Neumann, W., & Oppermann, R. (2000). Stress, burnout and locus of control in German nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 37(2), 95-99.
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Applied Psychology*, 57, 152-171.
- Shirom, A. (2003). Job related burnout: a review. In Handbook of Occupational Health Psychology.
- Sinclair, R. R., & Tetrick, L. E. (2000). Implications of item wording for hardiness structure, relation with neuroticism, and stress buffering. *Journal of Research in Personality*, 34, 1-25
- Smith, J., & Prior, M. (1994) Temperament and Stress Resilience in School-age Children: A Within-families Study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 34,168-179.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Leiferman, J., & Steinhart, M. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311-328.
- Struthers, C., Perry, R., & Menec, V. (2000) An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation and performance in college. *Research in Higher Education* 41, 581-592.
- Sutherland, V. J., & Cooper, C. L. (1990). *Understanding stress: A psychological perspective for health professionals*. London: Chapman and Hall.
- Topf, M. (1989). Personality hardiness, occupational stress, and burnout in critical care nurses. *Research in Nursing & Health*, 12(3), 179-186.
- Towbes, L., & Cohen, L. (1996). Chronic Stress in the Lives of College Students: Scale Development and Prospective Prediction of Distress. *Journal of Youth and Adolescence* 25, 199-217.
- Ülker Tümlü, G., & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Wagaman, M. A., Geiger, J. M., Shockley, C., & Segal, E. A. (2015). The role of empathy in burnout, compassion satisfaction, and secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*, 60(3), 201-209.
- Wagnild, G. (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(12), 42-49.
- Werner, E. E. (1993) Risk, resilience and recovery: Perspectives from the kauai longitudinal study. *Dev Psychopathol*, 5, 503-515.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery*. New York: Cornell University Press.
- Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 3(3), 141-155.
- Woodhead, E. L., Northrop, L., & Edelstein, B. (2016). Stress, social support, and burnout among long-term care nursing staff. *Journal of Applied Gerontology*, 35(1), 84-105.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301.
- Yang, H. J., & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21(6), 917-932.
- Yerlikaya, E. E., & İnanç, B. (2007). Algılanan stres ölçeğinin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi. İzmir:

- Yoon, G. S., & Kim, S. Y. (2010). Influences of job stress and burnout on turnover intention of nurses. *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, 16(4), 507-516.
- Yu, M. C., Lin, C. C., & Hsu, S. Y. (2009). Stressors and burnout: The role of employee assistance programs and self-efficacy. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(3), 365-377.
- Yu, X., Wang, P., Zhai, X., Dai, H., & Yang, Q. (2015). The effect of work stress on job burnout among teachers: The mediating role of self-efficacy. *Social Indicators Research*, 122(3), 701-708.

EXTENDED ABSTRACT

Mediating Role of Psychological Resilience in Direct and Indirect Relationships Between Stress and Burnout in Emerging Adults

Öner ÇELİKKALELİ*

INTRODUCTION

Transition to university life alone burdens individual with several developmental tasks. According to Chickering and Havighurst (1988), these developmental tasks include acquiring an emotional independence due to moving away from family, choosing an occupation and getting prepared for it, experiencing long-term relationships and preparing oneself for the family life, and developing an ethical system. In this long and challenging process, undergraduates are constantly subjected to stress and have to respond to demands stemming from such tasks (Hamaideh, 2012). Similarly, Gadzella (2004) stated that undergraduates experience many stressors of different sources due to their academic lives and mostly cannot respond to these stressors due to difference in their personality traits. One can infer from all these statements that the stress experienced by emerging adults is a natural result of university life.

In this context, stress is described within a very broad framework as any situation where individual or social system runs out of resources for adapting to internal and/or environmental demands (Lazarus, & Cohen, 1977). In another definition, stress is addressed as a process in which environmental challenges threaten individual's well-being (Hiebert, & Farber, 1984). In a similar definition, Lazarus and Folkman (1984) described stress as the condition arising when any situation experienced by a person exploits their resources and the person evaluates that it threatens their psychological well-being. Finally, Cüceloğlu (1993) defined stress as the "effort made by individual beyond their physical and psychological boundaries due to frustrating conditions stemming from physical and social environment". In short, stress can be described as the sum of physical and emotional reactions given by individuals when they evaluate that their psychological, physiological and sociological resources fall insufficient for meeting objective or subjective needs and demands due to living conditions.

Discussed in several forms, burnout is defined by Maslach, Schaufeli and Leiter (2001) as the "long-term reaction to job-related sources of chronic and interpersonal stress", by Enzmann (1998) as a "type of long-term occupational stress especially due to interpersonal demands at work", by Schwarzer and Hallum (2008) as the "state of chronic exhaustion emerging as a result of long-term interpersonal stress in human service occupations", and by Hobfoll and Shirom (2000) as a "situation stemming from individual's exposure to job stress".

* Assoc. Prof. - MSKU Faculty of Education, Department of Educational Sciences, celikkaleli@gmail.com
ORCID: 0000-0003-0210-3647

Early studies on burnout assumed that this syndrome would occur among individuals who work in one occupational group (educator, health worker, social service specialist, etc.). However, it was later found in studies and applications on burnout that this syndrome can be observed not only among individuals working jobs with mutual interaction but also among individuals working in other occupations (Maslach, & Leiter, 1997). There are several studies suggesting that burnout is observed in studentship as a long-term field of occupation (Balogun, Helgemoe, Pellegrini, & Hoerberlein, 1999; Hu, & Schaufeli, 2009; Yang, 2004; Yang, & Cheng, 2005). Student burnout refers to feeling oneself exhausted due to studying; exhibiting a cynical and indifferent attitude towards studying, and feeling oneself unskillful as a student (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). Previous research shows that positive psychological attributes of individuals may be protective factors against long-term stress leading to burnout. One of these positive psychological factors can be psychological resilience.

Introduced as a personality trait in recent years, resilience is the combination of successful performance, healthiness and attitudes enhancing the positive mood despite stressful circumstances (Maddi, Khoshaba, Harvey, Lu, & Persico, 2001). Psychological resilience was described by Bonanno (2004) as the ability to survive serious traumatic events and regain one's balance. Accordingly, it is possible to take psychological resilience as a personality trait that supports individual's positive harmony in the face of challenges and under stress (Wagnild, 2003). Hunter (2001) regards psychological resilience as the process of achieving a success or adaptation. One can therefore argue that psychological resilience is a desirable, protective and improving structure.

It is observed that psychological resilience is in positive significant relationships with other positive psychological aspects. Nevertheless, some studies show negative significant relationships between psychological resilience and negative psychological attributes. For instance, negative significant relationships have been found between psychological resilience and psychological symptoms by Kaba and Keklik (2016), psychological resilience and post-traumatic stress disorder by Sakarya and Güneş (2013), and psychological resilience and stress and illness symptoms by Soderstrom, Dolbier, Leiferman and Steinhardt (2000).

In the relevant literature, there are no studies on the role of psychological resilience in the relationship between stress and burnout among emerging adults. Thus, it is anticipated that this study will meet such gap in the literature. Accordingly, this research aimed to explore the mediating role of psychological resilience in the relationship between perceived stress and student burnout.

METHOD

This correlational research utilized the quantitative data collection method. Such research studies are aimed at exploring the relationship between two or more variables or the reasons for this relationship. In the study, student burnout is the dependent variable, perceived stress is external independent variable, and psychological resilience is the mediator (internal independent) variable. The study group was composed of 309 undergraduates (107 males, 207 females). Mean age of these undergraduates was 20.43 (1.63). Maslach Burnout Inventory-Student Form, Perceived Stress Scale and Resilience Scale were used as measures. SPSS 23, and AMOS 23 software packages were used for the analysis of the data. For the correlations between the variables, Pearson's Product-Moment Correlation Coefficient was calculated, and it was explored whether there was a mediating effect via

testing the effectiveness of direct and indirect paths between the variables. Significance and confidence intervals of direct and indirect effects between the variables were calculated with 5000 new samples achieved with the bootstrap method. Hayes (2009) suggests that resample size should be at least 5000. Thus, the total acquired between the variables indicates that coefficients for direct and indirect effects have not been achieved randomly; and findings being within the confidence interval show the reliability of the findings.

FINDINGS, DISCUSSION and CONCLUSION

A positive significant correlation was found between perceived stress and student burnout among emerging adults ($r = .34, p < .01, 95\% CI = .22, .44$). On the other hand, there were negative significant correlations between perceived stress and psychological resilience ($r = -.52, p < .01, 95\% CI = -.59, -.44$) and student burnout and psychological resilience ($r = -.55, p < .01, 95\% CI = -.63, -.46$). Moreover, total effect of perceived stress on student burnout among emerging adults was positive significant ($\beta = .31, p < .01, 95\% CI = .19 - .42$). As for the path coefficients regarding the direct effects between variables, direct effect of perceived stress on psychological resilience was negative significant ($\beta = -.52, p < .01, 95\% CI = -.60 - -.45$) and direct effect of psychological resilience on student burnout was also negative significant ($\beta = -.46, p < .01, 95\% CI = -.59, -.32$). On the other hand, concerning the significance of direct and indirect effects of perceived stress on student burnout, direct effect of perceived stress among emerging adults was found to be insignificant ($\beta = .06, p > .05, 95\% CI = .05, .18$) while its indirect effect via psychological resilience was significant ($\beta = .24, p < .01, 95\% CI = .17, .32$). In other words, one can argue that psychological resilience is a full mediator in the effect of perceived stress on student burnout among emerging adults. Lastly, when the insignificant path in regard to the direct effect of perceived stress on student burnout was omitted from the analysis, the achieved structural model (stress→psychological resilience→student burnout) was found to have perfect fit values ($\chi^2/sd = 1.202, GFI = .99, IFI = .99, TLI = .99, CFI = .99, RMSEA = .02$).

The first hypothesis *“Total effect of perceived stress on student burnout among emerging adults is positive significant.”* submitted within this study was accepted. That is to say, a significant relationship was found between perceived stress and burnout. This finding coincides with the findings achieved from similar and different samples in the literature. For example, findings obtained from nurses (McCranie, Lambert, & Lambert, 1987; Yoon, & Kim, 2010), student nurses (Oyeleye, Hanson, O’connor, & Dunn, 2013), physicians (Al-Dubai, & Rampal, 2009; Graham, Potts, & Ramirez, 2002), the police (Pines, & Keinan, 2005), and teachers (Kokkinos, 2007) are in line with this finding.

Secondly, the hypothesis *“Direct effect of perceived stress on psychological resilience among emerging adults is negative significant.”* was accepted. On other words, there was a negative relationship between perceived stress and psychological resilience among emerging adults. This finding show parallelism with several research findings in the literature (Hystad, Eid, Laberg, Johnsen, & Bartone, 2009; Sakarya, & Güneş, 2013; Soderstrom et al., 2000; Westman, 1990).

Thirdly, the hypothesis *“Direct effect of psychological resilience on student burnout among emerging adults is negative significant.”* was also accepted. In other words, there was a negative significant relationship between psychological resilience and burnout, and it is possible to say that emerging adults who regard themselves as psychologically resilient may experience less burnout. This finding is in line with research findings achieved with different

samples on the subject (Azeem, 2010; Bitmiş, Sökmen, & Turgut, 2014; Boyle, Grap, Younger, & Thomby, 1991; Collins, 1996; Garrosa, Moreno-Jimenez, Liang, & Gonzalez, 2008; McCranie, Lambert, & Lambert, 1987; Rich, & Rich, 1987).

The fourth hypothesis *“While direct effect of perceived stress on student burnout among emerging adults is insignificant, its indirect effect is significant.”* was accepted. That is to say, psychological resilience was found to be a full mediator between stress and burnout. However, no research was observed on this subject in the relevant literature. Yet, Kosaba et al. (1982) studied the concept of “resilience” as a source of resistance against negative outcomes of high-level stress. Thus, one can argue that the concept of psychological resilience functions as a preventive factor so that an undergraduate going through stress will not experience burnout. Indeed, according to Sinclair and Tetrick (2000), Callahan (2000), Maddi, Khoshaba, Persico, Harvey and Bleecker (2002) psychological resilience functions as a buffer in the relationship between stress and illness symptoms. Similarly, Hystad, Eid, Laberg, Johnsen and Bartone (2009) stated that psychological resilience plays a regulating role in the relationship between academic stress and illness symptoms.

Key Words: Stress, Burnout, Psychological resilience