

**COVID-19 pandemisi döneminde sosyal bilgiler öğretmenlerinin öz-yeterlilik algıları ve psikolojik dayanıklılıklarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerinin incelenmesi**

**Examining the effects of social studies teachers' self-efficacy perceptions and psychological resilience on psychological well-being during the COVID-19 Pandemic**

Gönderim Tarihi / Received: 22.02.2022

Kabul Tarihi / Accepted: 17.07.2023

Doi: [10.31795/baunsobed.1077163](https://doi.org/10.31795/baunsobed.1077163)

Şeyma Gün EROĞLU\*\*1

Mehmet Kürşat KOCA<sup>2</sup>

**ÖZ:** COVID-19 pandemisinin halk sağlığı ve tıbbi alandaki önemine ilave olarak, iş hayatındaki kısa ve uzun vadeli etkilerine dair çalışmalar da giderek çeşitlenmektedir. Bu çerçevede bu çalışmanın temel amacı, pandemi sürecinde önemli değişim ve dönüşümlere kısa zamanda uyum sağlamak zorunda kalan sosyal bilgiler öğretmenlerinin algıladıkları öz-yeterlilikleri ve psikolojik dayanıklılıklarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu amaçla, Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda görevli 183 sosyal bilgiler öğretmeninden oluşan örneklemden anket tekniğiyle elde edilen verilere, Stata ve SPSS programları yardımıyla, doğrulayıcı faktör analizi, korelasyon ve çoklu regresyon analizleri uygulanmıştır. Bu analizler sonucunda, katılımcıların öz-yeterlilik algılarının psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Fakat, katılımcıların psikolojik dayanıklılık boyutlarından sadece “gelecek algısının” psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı, sosyal yeterlilik, yapısal stil, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarının, psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öz-yeterlilik, Psikolojik dayanıklılık, Psikolojik iyi oluş, Sosyal bilgiler öğretmenleri

**ABSTRACT:** In addition to the importance of the COVID-19 pandemic in the field of public health and medicine, the studies on its short and long-term impacts on business life are increasingly diversifying. In this context, the primary aim of this study is to explore the impact of perceived self-efficacy and psychological resilience on the psychological well-being of social studies teachers, who have had to rapidly adapt to major changes and transformations during the pandemic. For this purpose, using Stata and SPSS, we employ confirmatory factor analysis, correlation, and multiple regression analyses on the data obtained by survey technique from the sample of 183 social studies teachers in schools affiliated with Mugla Provincial Directorate of National Education. As a result of these analyses, it was found that the self-efficacy perceptions of the participants had a positive and significant effect on their psychological well-being. However, it was observed that only “perception of future” of the resilience dimensions of the participants had a positive and significant impact on psychological well-being. In other words, the sub-dimensions of perception of self, social competence, structural style, family cohesion and social resources of psychological resilience did not have a significant effect on psychological well-being.

**Keywords:** Self-efficacy, Resilience, Psychological well-being, Social studies teachers

\*\* Sorumlu Yazar / Corresponding Author

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/İİBF/İşletme Bölümü/Yönetim ve Organizasyon Anabilim Dalı, [guneroglu@mu.edu.tr](mailto:guneroglu@mu.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0001-9411-5236>

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi/Eğitim Fakültesi/Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bölümü/Sosyal Bilgiler Eğitimi Anabilim Dalı, [mkkoca@aku.edu.tr](mailto:mkkoca@aku.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-1410-0411>

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Research findings obtained at the early stage of the COVID-19 pandemic, which has been going on for nearly two years, state that the COVID-19 pandemic does not only represent a major medical and economic crisis but also has a psychological dimension, as it can be attributed to a decrease in fundamental aspects of psychological well-being (Zacher, and Rudolph, 2021). In this process, when measures such as social/physical distancing measures, closure of non-essential work, work from home, and online education are combined with the messages of staying at home, it is revealed that all these situations pose a significant risk to the mental health and well-being levels of employees and the productivity of organizations (Carnevale, and Hatak, 2020).

Teachers belong to one of the professional groups whose working styles have changed significantly during the pandemic. Focusing on this point, this study aims at examining the effects of social studies teachers on their psychological well-being with their self-efficacy perceptions under altering work conditions. Therefore, this research provides an assessment of the impact of COVID-19 pandemic closure policies and other measures such as remote work, school closures, distance education, and teachers' perceptions of self-efficacy and psychological resilience in these troubled times as an essential professional group on their psychological well-being.

The COVID-19 pandemic has various effects on the work-life of individuals and their lives outside of work, necessitating the address of the issue as a whole. Accordingly, self-efficacy, psychological resilience, and psychological well-being, which are considered broader structures that exceed the organizational context, were examined in this study.

### Methodology

Social studies teachers, whose working conditions vary significantly compared to the pre-pandemic period, constitute the population of this research. The data were collected using survey techniques from quantitative research methods between 12.07.2021-20.08.2021 when the ethics committee decision was taken. Ultimately, the sample of the study consisted of 183 participants.

For the study, the research hypotheses are constructed based on the conceptual framework in the literature and various research findings (Magaletta & Oliver, 1999; Karacaoglu, and Köktaş, 2016; Karademas, 2006; Nielsen, and Munir, 2009; Strobel et al., 2011; Tonkin et al., 2018; Değirmenci, 2019; Duman et al., 2020)

One of the study's independent variables was the scale of 10 items and one dimension developed by Jerusalem and Schwarzer (1992) for self-efficacy and adapted to the Turkish version by Yeşilay, Schwarzer, and Jerusalem (1997). For the other independent variable of the study, the 'Psychological Resilience Scale for Adults' developed by Friborg et al. (2003) and adapted to Turkish by Basım and Çetin (2011) has been utilized. The most important reason for adopting this scale to measure psychological resilience is that its psychometric properties are strong and provide a broad framework for explaining the concept (Çetin & Basım, 2011). The psychological resilience scale six dimensions are the perception of self, perception of the future, structured style, social competence, family cohesion, and social resources. The dependent variable in the study was used on a scale of 8 items and one dimension developed by Diener et al. (2010) and adapted to Turkish by Telef (2013) for psychological well-being. A five likert-type question is considered for all data collection tools, the confirmatory factor analysis was performed for the data set by using the Stata program. It has been observed that the compliance criteria of all three scales are within good and acceptable limits. As a result of the reliability analysis for these scales, it was understood that Cronbach Alpha values were within acceptable limits for social sciences.

### Findings and discussion

The multiple regression analyses were performed to examine the effect of participants' perceptions of self-efficacy and psychological resilience on their psychological well-being. It is understood that there

is no multicollinearity problem in the data set. The findings of multiple regression analysis are demonstrated in Table 1.

**Table 1:** Multiple linear regression

Dependent Variable: Psychological Well-being					
	Estimate	Standard error	P-value	Tolerance	VIF
Intercept	0,623	0,310	0,046		
Self-efficacy	0,445	0,089	0,000	0,606	1,650
Perception of self	0,024	0,090	0,793	0,390	2,562
Perception of future	0,170	0,065	0,010	0,487	2,051
Structured Style	0,004	0,051	0,941	0,740	1,352
Social competence	-0,008	0,062	0,897	0,612	1,635
Family cohension	0,031	0,062	0,615	0,606	1,651
Social resources	0,120	0,068	0,077	0,543	1,842
<b>R</b>	0,620	<b>F</b>	15,595		
<b>R<sup>2</sup></b>	0,384	<b>p</b>	0,000		
<b>Adjusted R<sup>2</sup></b>	0,360				

From Table 1, it is observed that the perception of self-efficacy and the six aspects of psychological resilience together explain 36% of psychological well-being and that the model is statistically significant ( $F=15,595$ ;  $p<0.05$ ).

### Results and recommendations

The participants' self-efficacy perceptions have a positive and significant effect on their psychological well-being ( $\beta =0.445$ ;  $p<0.05$ ). This finding matches the findings of other researches in the literature (Magaletta & Oliver, 1999; Karademas, 2006; Milam et al., 2019; Ngui & Lay, 2020). Among the Psychological resilience sub-dimensions, only perception of future had a positive and significant impact ( $\beta=0.170$ ;  $p<0.05$ ) on psychological well-being. In other words, it has been found that the sub-dimensions of psychological resilience, perception of self, structured style, social competence, family cohesion, and social resources have no significant effect on psychological well-being. This finding is quite remarkable. Considering that resilience is a protective factor in family cohesion and primarily social resources as a source of family and external support (Friborg et al., 2003), it can be said that in Turkish society, which is known as a collectivistic society, it is an unexpected result that these two dimensions do not have a significant effect on the well-being of the participants. However, this finding partially overlaps with other literature research findings (Karacaoglu, and Köktaş, 2016; Matiz et al., 2020).

As in many studies, this study has some limitations. One of those is that there were a limited number of participants in the study sample. Therefore, this situation prevents the generalizability of the results of the study. Furthermore, the fact that the data collection was started in a period after the normalization decisions taken in our country on July 1, 2021 ([icisleri.gov.tr](http://icisleri.gov.tr), 24.01.2022), as well as that the data collection process was carried out during a period when teachers were taking a break from their educational activities may have had an impact on the findings of the research.

After this study, teacher self-efficacy (Skaalvik, and Skaalvik, 2010) and teachers' competence and skills in using technology can be examined, especially in the studies to be carried out on the teacher sample group. Petzold et al. (2020), who also benefited from various research findings, stated that self-efficacy could be a protective factor. Therefore, the role of self-efficacy and psychological resilience in mediation and moderator role can be examined, especially in organizational behavior. Longitudinal studies can determine whether there are meaningful differences between psychological resilience levels in crisis periods such as the COVID-19 pandemic and their routine or everyday lives, whether experiences under difficult conditions strengthen the psychological resilience of individuals, and even how the duration of the difficulty and perceived severity affect the psychological resilience of individuals will make essential contributions to the literature.

## Giriş

Uzun bir süre gündemi meşgul eden COVID-19 pandemisi, dünya nüfusunun büyük bir kısmında belirsizlik, kargaşa ve endişe yaratmaktadır. Pandeminin erken aşamasında yapılan araştırma bulguları, COVID-19 pandemisinin yalnızca büyük bir tıbbi ve ekonomik krizi temsil etmediği, aynı zamanda insanlarda psikolojik sıkıntı, anksiyete ve depresyona neden olduğu (Petzold vd., 2020; Pfefferbaum ve North, 2020) ifade edilmektedir. Bundan başka pandeminin sonuçları, psikolojik iyi oluşun temel yönlerindeki düşüşle (güvensizlik, duygusal izolasyon ve damgalama) ilişkilendirildiği için psikolojik bir boyutu olduğuna da vurgu yapılmaktadır (Zacher ve Rudolph, 2021). Bütün bu durumlar, bireylerin kendilerini sağlıklı hissetme duygusunu ifade eden psikolojik iyi oluşları (Sabouripour vd., 2021) ve aynı zamanda kuruluşların üretkenliği için önemli bir risk oluşturmaktadır (Carnevale ve Hatak, 2020).

Öte yandan bazı yazarlara göre COVID-19 pandemisi gibi beklenmedik olaylar, genellikle psikolojik anlamda dayanıklılığımızın derecesini sınamaktadır (Bryce vd., 2020). Ayrıca literatürde COVID-19 pandemisiyle ilişkili olarak ortaya çıkan psikolojik sorunlar açısından psikolojik dayanıklılığın büyük önem taşıdığı ifade edilmektedir (Killgore vd., 2020). Çünkü dayanıklı insanlar, proaktif olarak zorluklara hazırlanma ve psikolojik kaynaklarını etkin bir şekilde kullanarak bu olumsuzlukların kendileri üzerindeki etkilerini en aza indirme eğilimindedirler (Shin, Taylor ve Seo, 2012). COVID-19 pandemisinden kaynaklanan çeşitli stres faktörlerini yönetebilmek ve psikolojik sıkıntıların üstesinden gelmede etkili olabilecek diğer bir unsurun da öz-yeterlilik olduğu söylenebilir. Çünkü, yüksek öz-yeterliliğe sahip bireyler, stres faktörleriyle başa çıkma yeteneklerine dair yüksek inançlara sahiptirler ve daha etkili problem çözme stratejileri geliştirebilirler (Liu ve Li, 2018).

COVID-19 pandemisinin gerek iş yaşamı gerekse özel yaşam alanları için getirdiği çeşitli zorluklar karşısında, bireylerin psikolojik sağlıklarını korumaları, olağan zamanlardan daha önemli hale gelmektedir. Günümüzde çeşidi ve sayısı artmaya başlayan krizler karşısında bireylerin ve kuruluşların bu tür süreçleri daha etkili bir şekilde yönetebilmelerinde çalışanların psikolojik iyi oluşunun önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Bu sebeple bu çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olabileceği düşünülen öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık kavramları inceleme konusu yapılmıştır.

Bireylerin yaşamlarına tesir eden faktörleri etkileme yeteneklerine olan inançlarını ifade eden öz-yeterlilik algılamaları, bu tür kriz dönemlerinde psikolojik iyi oluş düzeylerini korumaya yardımcı olabilir. Bireylerin, sıkıntı verici deneyimler karşısında sorunlarla başa çıkabilme gücü olarak tanımlanan (Ryff ve Singer, 2003) psikolojik dayanıklılığın da benzer şekilde iyi oluş durumunu destekleyici bir role sahip olduğuna dair literatürde araştırma bulgularına rastlanmaktadır (Bhattarai vd., 2021). Öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılığın, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemenin amaçlandığı bu araştırma, pandemi sürecinde çalışma tarzları önemli ölçüde değişen meslek gruplarından biri olan öğretmenler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğretmenlerin pandeminin ardından uzaktan çalışmaya geçmek zorunda kalması sebebiyle farklı çevrimiçi platformları ve araçları kullanma becerileri, işlerini ve görevlerini yerine getirmede kritik bir rol oynamaktadır (Ma vd., 2021). Diğer meslek gruplarına göre öğretmenler, sadece COVID-19 pandemisinin dünya çapında yarattığı genel stres durumuyla değil, aynı zamanda hazırlıksız oldukları yeni bir öğrenme ve öğretme yöntemi olarak uzaktan eğitim ve e-öğrenme ile de karşı karşıya kalmışlardır (Alemany-Arrebola vd., 2020). Dolayısıyla yeni beceriler öğrenme zorunluluğu, bazı çalışanlar için ilave stres yaratabilir ve bu nedenle psikolojik iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilenebilir (Tuzovic ve Kabadayi, 2021). Kısacası COVID-19 pandemisi, öğretmenler için önemli belirsizliklere neden olmakla birlikte, bu süre zarfındaki psikolojik dayanıklılık, kaçınılmaz aksaklıklarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmada destekleyici rol oynamaktadır (Anderson vd., 2021). Bu sebeple bu araştırma; okulların kapatılması ve uzaktan eğitim gibi tedbirlerin söz konusu olduğu bu sıkıntılı süreçte, önemli bir meslek grubu olarak öğretmenliğin sosyal bilgiler branşında eğitim veren sosyal bilgiler öğretmenlerinin öz-yeterlilik algılarının ve psikolojik dayanıklılıklarının onların psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini anlamaya dair bir değerlendirme sunma amacı taşımaktadır. Ayrıca bu çalışmanın bulguları, özellikle COVID-19 pandemisi gibi kriz dönemlerinde psikolojik iyi oluşun öncüllerinin tespit edilmesi noktasında bir içgörü oluşturarak literatüre katkı sağlayabilir. Bundan başka eğitim faaliyetlerinin niteliği açısından da uygulamacılar için önemli ipuçları sunabilecek olması, bu konunun incelenmesini önemli hale getirmektedir.

## Literatür taraması

### **Öz-yeterlilik kavramı**

Öz-yeterlilik, sosyal bilişsel kuramın savunucuları tarafından yoğun bir şekilde araştırılmıştır (Strobel, Tumasjan ve Spörrle, 2011). Bu teoriye dayanan öz-yeterlilik teorisi, insanların kendi eylemlerini şekillendirme yeteneğine sahip oldukları düşüncesini benimsemektedir (Viel-Ruma, Houchins, Jolivet ve Benson, 2010). Sosyal bilişsel kuramın kurucusu Bandura (2006) algılanan öz-yeterliliği, belirli türdeki performansları yerine getirme konusunda kişilerin kendi yetenekleri hakkındaki algı ve yargıları şeklinde tanımlamıştır. Başka bir ifadeyle öz-yeterlilik, bireylerin karşılaştıkları önemli olaylar karşısında belirli bir performans elde etme yetenek ve becerileri hakkındaki inançlarıdır (Strobel v.d., 2011).

Bandura tarafından ortaya atılan öz-yeterlilik kavramı, özellikle insanların çevreyi etkileme yeteneklerine olan inançlarının, istenen sonuçları üretecek şekilde eylemlerini nasıl kontrol ettiğiyle ilgilenir (Stajkovic ve Luthans, 1998). Benight ve Bandura'ya (2004) göre, kişilerin öz-yeterliliklerine ilişkin algıları ve inançları; bilişsel, motivasyonel, duygusal ve karar verme süreçleri aracılığıyla onların davranışlarını düzenlemektedir. Öz-yeterliliğin davranışlarla doğrudan ilgili olduğunu ileri süren Luszczynska ve Schwarzer'e (2005) göre ise algılanan öz-yeterlilik, bireyin çeşitli faktörlere karşı direnmek, stresle başa çıkabilmek ve durumsal talepleri karşılayabilmek amacıyla gereken kaynakları seferber etmek için gerekli becerileri kullanabileceğine dair özgüvenini temsil etmektedir.

Bireylerin belirli bir görevi yerine getirme yeteneklerine ilişkin algı ve inançları şeklinde tanımlanan öz-yeterlilik kavramı, örgütsel davranış literatüründe özellikle örgütlere, yöneticilere ve çalışanlara sağladığı kazanımlar sebebiyle dikkat çeken inceleme alanlarından biri haline gelmiştir. Literatürde bir çalışanın yeteneklerine dair duygu ve düşüncelerinin genel olarak motivasyonunu ve performansını etkilediği kabul edilmektedir. Çünkü insanlar, yalnızca başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceklerine inandıkları görevleri öğrenmeye ve yerine getirmeye çalışırlar. Bu gerçeğe dayanarak, öz-yeterliliğin performans, motivasyon ve öğrenme üzerinde güçlü etkileri olduğu belirtilmektedir (Lunenburg, 2011). Özellikle öz-yeterlilik inançları yüksek olan çalışanların amaçlarına ulaşmaya çalışırken zorluklarla ve stresli durumlarla karşılaştıklarında daha ısrarcı olma özelliklerinin dinçlik, işe odaklılık ve işe adanmışlığı içeren işe bağlılıklarını artırdığı ifade edilmekte ve bu sebeple de öz-yeterlilik içsel motivasyonun bir göstergesi olarak yorumlanmaktadır (Consiglio, Borgogni, Di Tecco ve Schaufeli, 2016). Benzer şekilde Luszczynska ve Schwarzer (2005) de öz-yeterliliğin farklı seviyelerinin motivasyonu artırabildiğini veya engelleyebildiğini ileri sürmüşlerdir. Yazarlara göre, düşük öz yeterliliğe sahip kişiler, olası başarıları ve kişisel gelişimleri hakkında karamsar düşüncelere sahiptir. Bu da onların davranışlarını ve aldıkları önemli kararları şekillendirmektedir.

### **Psikolojik dayanıklılık kavramı**

COVID-19 pandemisinin, dünya çapında hızla yayılması ve geçen yüzyılda benzeri görülmemiş küresel halk sağlığı krizine (Heath, Sommerfield ve von Ungern-Sternberg, 2020) dönüşmesiyle birlikte, başta sağlık olmak üzere, eğitim ve ekonomi gibi hayatın birçok alanında bireylere, örgütlere ve devletlere ağır bir yük getirmiştir. Yaşanan bu sıkıntılara paralel olarak, özellikle de sosyal bilimler alanındaki araştırmalar, COVID-19 pandemisinin toplum üzerindeki etkilerini incelemeye odaklanmıştır. Bu noktada çocuklar, farklı meslek gruplarında çalışanlar, yaşlılar ve çeşitli dezavantajlı gruplara (McCleskey ve Gruda, 2021; Prime, Wade, ve Browne, 2020; Santarone, McKenney ve Elkbuli, 2020; Tso vd., 2022) yönelik yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılık kavramı ön plana çıkmaya başlamıştır. Pandemi sürecinde psikolojik dayanıklılığın daha da önemli hale gelmesindeki en önemli neden, kavramın çevresel risk etkenlerine karşı, stres ve zorlukların üstesinden gelmesinde nispeten bir direnç anlamına gelen etkileşimsel bir özelliğe (Rutter, 2006) sahip olmasıdır. Fakat, psikolojik dayanıklılığın literatürde tek tip ve kabul edilmiş bir tanımı bulunmamakta (Wald vd., 2006) ve bu konudaki tartışmalar halen devam etmektedir. Psikolojik dayanıklılığın bazı tanımları, bu kavramı bir kişilik özelliği veya genetik yatkınlık olarak açıklamaktadır. Aslında psikolojik dayanıklılık, birçok kaynakta olumsuz deneyimlerden sonra toparlanma ve iyileşme ile hayatın sürekli değişen taleplerine esnek bir şekilde uyum sağlama yeteneği ile karakterize edilen nispeten kalıcı bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Caza ve Milton, 2012). Bununla birlikte, varoluşsal gerçeklik içinde psikolojik dayanıklılığın dinamik ve etkileşimli bir süreç olarak da kavramsallaştırılabileceğine dair ortaya çıkan

bir görüş vardır. Bu bakış açısı psikolojik dayanıklılığı bireylerin dış çevreleriyle bilinçli etkileşimlerinin bir işlevi olarak görmektedir (Winwood, Colon ve McEwen, 2013). Bu çerçevede, çeşitli sosyal bilim disiplinlerindeki dayanıklılık kavramını inceleyen Waller (2001) dayanıklılık kavramını, belirli bir çevre bağlamındaki etkileşimli güçlerin sürekli değişen ve çoklu belirleyiciye sahip bir ürünü olarak ele almaktadır.

Çeşitli anlamları içerisinde barındırabilen dayanıklılığın, genellikle adaptasyon veya gelişime yönelik önemli zorluklar bağlamında ortaya çıkan yeterliliği işaret ettiği (Masten ve Coatsworth, 1998) söylenebilir. Bu tanıma uygun düşecek bir şekilde Greve ve Staudinger (2006) ise psikolojik dayanıklılığı, bireysel kaynaklar (yetenekler, yetkinlikler ve nitelikler) arasındaki uyumu, sosyal koşulları (sosyal destek) ve geliştirici zorlukları ve sorunları (engeller, kusurlar ve kayıplar) kapsayan bir birleşim olarak kavramsallaştırmışlardır. Yıllar içinde dayanıklılık kavramı hakkındaki araştırmalar geliştikçe, bireylerin farklı koşullara değişen derecelerde dayanıklılık ve kırılabilirlik ile tepki verdiği ortaya çıkmıştır (Earvolino-Ramirez, 2007). Ayrıca dayanıklılığın genel olarak, adaptasyon gibi her zaman bağlamsal olduğu ve bu sebeple de başa çıkma çabalarının duruma göre şekilleneceği (Masten, Best ve Garnezy, 1990) ifade edilmektedir. Bunun yanında, psikolojik dayanıklılığın öğrenilebilir olduğunu ileri süren Coutu'a (2002) göre, dayanıklı insanlar tanımlanan üç karakteristik özelliğe sahiptir: Karşılıklarına çıkan sert gerçekleri soğukkanlılıkla kabul etme, zor zamanlarda anlam ya da mana bulma ve son olarak da ellerindekiyle yetinebilme.

Bazı bireyler, gerçekten de zorluklara karşı psikolojik olarak diğerlerine göre daha dirençlidir. Literatürde yüksek düzeyli psikolojik dayanıklılığın arkasında bireysel kaynaklar (kapasite, yetenek ve kişilik özellikleri), sosyal kaynaklar (sosyal destek) ve gelişim sağlayıcı zorlukların (engeller ve kayıplar) yer aldığı ifade edilmektedir (Leipold ve Greve, 2009). Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığı öncüllerini ve sonuçlarını incelemek özellikle COVID-19 pandemisiyle ilişkili olarak ortaya çıkan ruh sağlığı sorunları için büyük önem taşıyan bir konu (Killgore vd., 2020) haline gelmiştir.

### ***Psikolojik iyi oluş kavramı***

Psikolojik iyi oluş, literatürde genellikle bireyin psikolojik işleyişinin genel etkinliği açısından tanımlanmaktadır (Wright ve Cropanzano, 2000). Bu çerçevede psikolojik iyi oluş, bireylerin duygusal durumları, psikolojik ve sosyal işlevleri açısından kendi yaşamlarına ilişkin algılarını ve değerlendirmelerini yansıtmaktadır (Keyes ve Lopez, 2002).

Ryff (2014), iyi oluşun felsefi ve teorik temellerini yeniden gözden geçirerek, yeni bir model ortaya koymuştur. Bu modelde iyi oluş kavramı; bireylerin hayatlarının ne ölçüde anlamlı ve bir amaca dönük olduğunu hissettikleri, kişisel yeteneklerini ve potansiyellerini ne ölçüde kullandıkları, yaşamlarını ne kadar iyi yönettikleri ve kendilerini kabul ediş boyutları çerçevesinde tanımlanmıştır. Bu yeni yaklaşımda, psikolojik iyi oluşun sürdürülmesi, bireylerin kendilerini her zaman mutlu, iyi ve rahat hissetmeleri ile ilgili görülmemektedir. Olumsuz deneyimler ve hisler her ne kadar hayatın ayrılmaz bir parçası olsa da olumsuz duyguların çok uzun süreli veya yoğun olması, psikolojik iyi oluş durumunu tehdit edebilir (Huppert, 2009).

Bu tanımlamalar kapsamında literatürde psikolojik iyi oluş alanının üç özelliğine dikkat çekilmektedir. İyi oluş kavramının özelliklerinden ilki, bireyin deneyimlerine dayanması sebebiyle öznel olmasıdır. İyi oluşun çeşitli tanımlarında özellikle sağlık, rahatlık, güç veya zenginlik gibi gerekli nesnel koşullar yoktur. Bu tür koşullar iyi oluş üzerinde potansiyel etkiler olarak görülse de, bunlar iyi oluş halinin doğal ve zorunlu bir parçası olarak görülmemektedir. İkincisi iyi oluşun, sadece olumsuz faktörlerin yokluğu olarak değerlendirilmemesidir. Buna göre psikolojik iyi oluş, hem olumlu duyguların görece varlığını hem de olumsuz duyguların görece yokluğunu içermekte ve tipik olarak hem olumlu hem de olumsuz duygusal durumları tek bir eksende yakalayacak şekilde kavramsallaştırılmaktadır. Üçüncüsü iyi oluşun, tipik olarak bir kişinin yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içermesidir. Buradaki esas vurgu, genellikle bireyin yaşamının bütünlüğe bir yargısına yöneliktir (Diener, 2009: 13; Wright ve Bonett, 2007).

Psikolojik iyi oluşun, bireylerin hem iş hem de iş dışı yaşantılarını derinden etkileme gücüne sahip olması sebebiyle iş ortamlarında da iyi oluşu artırmaya yönelik uygulamalar geliştirilmeye çalışılmaktadır. Bu uygulamalar, yalnızca mutlu ve iyi hissettirdiği için değil, aynı zamanda mutlu insanların daha fazla gönüllü olma eğiliminde olmaları, daha olumlu iş davranışlarına sahip olmaları ve çalışanların arzu edilen diğer rolleri sergilemeleri nedeniyle de önemli (Diener, Lucas ve Oishi, 2002) görülmektedir. Keza, Robertson ve Cooper (2010), yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşun, çalışan bağlılığı ve yüksek performans gibi bazı önemli örgütsel sonuçların elde edilmesinde merkezi bir rol oynadığını ve hatta psikolojik iyi oluşun performansla da doğrudan ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde Holman, Johnson ve O'Connor (2018), çalışanların psikolojik iyi oluşunu artırmanın ve stresi azaltmanın örgütler için performansı artırmaktan beşeri ilişkileri geliştirmeye, hastalık ve devamsızlık oranlarını azaltmaya kadar birçok fayda sağlayabileceğini ifade etmişlerdir. Bundan ayrı olarak, Wright ve Bonnet (2007) ise psikolojik iyi oluşun bir bireyin hem iş başında hem de iş dışındaki yaşamının yönlerini ifade etmesi sebebiyle, iş tatmini gibi kavramlardan daha geniş kapsamlı bir yapı olduğunu ileri sürmüşlerdir. İki yılı aşkın bir süredir devam eden COVID-19 pandemisinin bireylerin sadece iş hayatında değil, aynı zamanda iş dışındaki yaşantıları üzerinde de çeşitli etkilerinin olması, konunun bir bütün olarak ele alınmasını gerekli kılmaktadır. Bu sebeple, bu çalışmada örgüt bağlamını aşan daha geniş kapsamlı bir yapı olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş inceleme konusu yapılmıştır.

### Yöntem

Bu kısımda araştırmanın amacı, hipotezleri, evreni ve örneklemini hakkındaki açıklamalara ve veri toplama araçları ile bu ölçekler için yapılan doğrulayıcı faktör analizleri bulgularına yer verilmektedir.

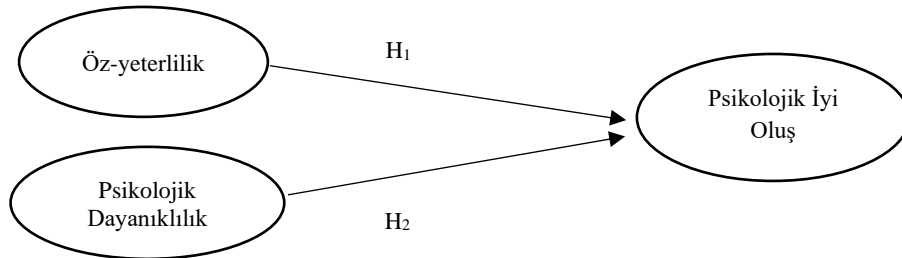
### Araştırmanın amacı

COVID-19 pandemisinin tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de gerek gündelik hayat gerekse de meslek ve iş yaşantısı üzerinde derin etkileri söz konusudur. Bu çerçevede, bu araştırmanın amacı, COVID-19 pandemisinde bir anda uzaktan eğitim sistemine geçilmesi sebebiyle çalışma tarzlarında önemli değişiklikler gerçekleşen sosyal bilgiler öğretmenlerinin öz-yeterlilik algıları ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, onların psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu araştırma, yeni koşullar altında eğitimde dijitalleşme çabalarının hızlandığı ve yeni normale geçişin yaşandığı bu süreçte eğitim politikaları belirleyicileri, okul müdürleri ve öğretmenler için çeşitli önerilerin geliştirilebilmesine imkân sağlama potansiyeli sebebiyle önemli görülmektedir.

### Araştırmanın modeli ve hipotezleri

Literatürdeki kavramsal çerçeveye ve araştırma bulgularına dayanarak, bu çalışmanın amacı doğrultusunda, öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık bağımsız değişkenler, psikolojik iyi oluş ise bağımlı değişken olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın modeli Şekil 1'de yer almaktadır.

Şekil 1: Araştırmanın modeli



Literatürde öz-yeterlilik algısının psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı etkisi olduğu (Magaletta ve Oliver, 1999; Karademas, 2006; Nielsen ve Munir, 2009; Strobel v.d., 2011) ortaya konmaktadır. Bu bulgulara dayanarak H<sub>1</sub> hipotezi oluşturulmuştur:

H<sub>1</sub>: Sosyal bilgiler öğretmenlerinin öz-yeterlilik algısı, onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

Literatürde psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016; Tonkin, Malinen, Näswall ve Kuntz, 2018; Değirmenci, 2019; Duman, Göksu, Köroğlu ve Talay, 2020; Acar, 2021). Bu bulgulara dayanarak araştırmanın H<sub>2</sub> hipotezi ve alt hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

H<sub>2</sub>: Sosyal bilgiler öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılıkları, onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H<sub>2a</sub>: Sosyal bilgiler öğretmenlerinin kendilik algısı, onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H<sub>2b</sub>: Sosyal bilgiler öğretmenlerinin gelecek algısı, onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H<sub>2c</sub>: Sosyal bilgiler öğretmenlerinin yapısal stili, onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H<sub>2d</sub>: Sosyal bilgiler öğretmenlerinin sosyal yeterliliği, onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H<sub>2e</sub>: Sosyal bilgiler öğretmenlerinin aile uyumu, onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

H<sub>2f</sub>: Sosyal bilgiler öğretmenlerinin sosyal kaynakları, onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir.

### **Araştırmanın evreni ve örneklemi**

Araştırmanın evrenini Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ndeki merkez ve diğer ilçelerde görevli sosyal bilgiler öğretmenleri oluşturmaktadır. Pandemi sürecinde, uzaktan çalışma, okulların kapatılması, uzaktan eğitim gibi kapanma politikalarının pek çok çalışan kesimi etkilediği gibi özellikle eğitim faaliyetlerinin en önemli sağlayıcısı olan öğretmenler üzerinde daha hissedilir bir etkisi olduğu gözlemlenmektedir. Bu çerçevede, çalışma koşulları pandemi öncesi döneme göre önemli ölçüde değişen ortaokul öğretmenlerinden sosyal bilgiler branşındaki öğretmenler, araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, Muğla İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ndeki merkez ve diğer ilçelerde görevli sosyal bilgiler öğretmenlerinden, çevrimiçi anket formu düzenlenerek, özellikle sosyal medya ve sosyal ağlar üzerinden kartopu örnekleme yöntemine uygun olarak veri toplanmıştır. Veriler, Etik Kurul kararının alındığı 12.07.2021-20.08.2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Nihai olarak araştırmanın örneklemi, 183 katılımcıdan oluşmaktadır. Örneklemin demografik özellikleri, Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2:** Örnekleme ait demografik özellikler

	Sıklık	Yüzde		Sıklık	Yüzde
<b>Cinsiyet</b>			<b>Çocuk sayısı</b>		
Kadın	113	61,7	Yok	57	31,1
Erkek	70	38,3	Bir çocuk	47	25,7
<b>Yaş</b>			İki çocuk	65	35,5
22-30 yaş	42	23	Üç çocuk	14	7,7
31-40 yaş	68	37,1	<b>Pandemi döneminde günde ortalama olarak ev dışında geçirilen zaman</b>		
41-50 yaş	55	30	1 saatten az	69	37,7
51 ve üzeri	18	9,9	1-3 saat	54	29,5
<b>Medeni Durum</b>			4-6 saat	28	15,3
Bekar	54	29,5	7 saat ve üzeri	32	17,5
Evli	129	70,5	<b>Pandemi döneminde günde ortalama işle ilgili aktivitelerle geçirilen zaman</b>		
<b>Eğitim Düzeyi</b>			0-3 saat	31	17
Lisans	151	82,5	4-6 saat	84	45,9
Lisansüstü	32	17,5	7-9 saat	52	28,4
<b>Mesleki Tecrübe</b>			10 saat ve üzeri	16	8,7
5 yıl ve daha az	36	19,7	<b>Kronik rahatsızlık olup olamaması durumu</b>		
6-10 yıl	35	19,1	Evet	33	18
11-15 yıl	30	16,4	Hayır	150	82
16-20	30	16,4			
21-25	29	15,8	<b>Toplam</b>	183	100
26 ve üzeri	23	12,6			



### Veri toplama araçları

Araştırmada veriler, nicel araştırma yöntemlerinden anket tekniği kullanılarak internet üzerinden oluşturulan ve dört bölümden oluşan çevrimiçi bir form yoluyla elde edilmiştir. Anket formunda öz-yeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ölçekleri ile örneklemin demografik özelliklerini tespit etmeye yönelik sorular yer almaktadır. Araştırmada incelenen değişkenleri ölçmek için yararlanılan ölçekler ve veri setine uygulanan doğrulayıcı faktör analizi bulguları aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

**Öz-yeterlilik algısı ölçeği:** Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden öz-yeterlilik için Jerusalem ve Schwarzer (1992) tarafından geliştirilen ve Yeşilay, Schwarzer ve Jerusalem (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan 10 madde ve tek boyuttan oluşan ölçek belirlenmiştir. Beşli Likert tipi ölçek temel alınmıştır (1=Kesinlikle doğru değil, 5=Tümüyle doğru). Öz-yeterlilik algısı ölçeği için KMO değerinin 0,895 olduğu ve Bartlett testi sonucunun da anlamlı ( $p<0,01$ ) olduğu bulunmuştur. Veri seti için faktör analizi yapılabileceği anlaşıldıktan sonra, Stata programı yardımıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu doğrulanmıştır. Öz-yeterlilik algısı ölçeğinin uyum ölçütlerinin ( $\chi^2/sd=1,143$ ; RMSEA=0,028; CFI=0,995; TLI=0,993; SRMR=0,029) iyi ve kabul edilebilir sınırlar (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003; Özkoç, 2021) içinde olduğu görülmüştür. Öz-yeterlilik algısı ölçeğindeki ifadelerin faktör yükleri 0,547 ile 0,805 arasında olduğu tespit edilmiştir. Öz-yeterlilik algısı ölçeği için yapılan güvenirlik analizi sonucu Cronbach Alpha değeri 0,902 olarak bulunmuştur.

**Psikolojik dayanıklılık ölçeği:** Friborg ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen ve Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği belirlenmiştir. Anket formunda şematik olarak yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek ya da düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır (Basım ve Çetin, 2011; Friborg vd., 2003). Puanlar arttıkça psikolojik dayanıklılığın artması isteniyorsa, cevap kutucuklarının soldan sağa doğru 1 2 3 4 5 olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Taş, 2013). Psikolojik dayanıklılığı ölçmek için bu ölçeğin benimsenmesinin en önemli nedeni, yetişkin bireylerin hayat tarzlarını ve kişilik gelişiminin özellikle dikkate alınması ve kavramın açıklanmasına dair kapsamlı bir model sunmasıdır. Psikolojik dayanıklılık literatüründeki ilk çalışmaların çocuklar ve ergenler üzerine olması sebebiyle, kavramın gelişimi ve ölçüm araçları daha çok bu tür örneklere uygun olarak tasarlanmıştır. Fakat kavramın yetişkinler açısından da incelenmesinin önemli olduğuna yönelik görüşlerin artmasıyla birlikte, yetişkin bireyler için daha farklı ölçüm araçları geliştirme çalışmaları ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalardan en çok tercih edilen ölçeklerden biri de Friborg ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilendir. Söz konusu ölçek, altı boyuttan ve 33 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlardan kendilik algısı, bireylerin sahip oldukları mevcut güçlü yönlerine ve yeteneklerine bakış açısını ifade etmektedir. Gelecek algısı boyutu, bireylerin gelecek planlarını ve amaçlarını gerçekleştirebilme fırsatları hakkındaki inançlarıyla ilgilidir. Sosyal yeterlilik boyutu; dışadönüklük, sosyal becerilerin yüksekliği, neşeli ruh hali, sosyal faaliyetlere öncülük etmek, iyi iletişim becerileri ve sosyal konularda esneklik özelliklerini temsil etmektedir. Yapısal stil boyutu günlük rutinleri sürdürme, planlama ve organize etme becerileriyle ilişkilidir. Aile uyumu boyutu; aile içi çatışmaların azlığı, işbirliği, destek, sadakat ve aile ilişkilerindeki istikrarı ve dengeliği belirlemeye yöneliktir. Sosyal kaynaklar boyutu ise bireylerin arkadaşlarından ve akrabalarından gelecek desteğin varlığı veya ihtiyaç duyduklarında bu kişilerden destek alma yetenek ve imkanına sahip olma derecesini ölçmektedir (Friborg vd., 2005). Psikolojik dayanıklılık ölçeği için KMO değerinin 0,895 olduğu ve Bartlett testi sonucunun da anlamlı ( $p<0,01$ ) olduğu bulunmuştur. Bu bulgulara dayanarak veri setine faktör analizi uygulanabileceği anlaşılmıştır. Stata programıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizlerinde, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar, yapısal stil ve aile uyumu boyutlarına ait toplam 8 madde farklı faktörlere güçlü bir şekilde yüklendiği için analizden çıkarıldıktan sonra elde uyum ölçütlerinin ( $\chi^2/sd=1,220$ ; RMSEA=0,035; CFI=0,962; TLI=0,951; SRMR=0,060) iyi ve kabul edilebilir sınırlar (Schermelleh-Engel vd., 2003; Özkoç, 2021) içinde olduğu tespit edilmiştir. Böylece psikolojik dayanıklılık ölçeğinin altı faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğindeki ifadelerin faktör yüklerinin 0,466 ile 0,938 arasında olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik dayanıklılık ölçeği için yapılan güvenirlik analizi sonucu kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar, yapısal stil, aile uyumu ve gelecek algısı boyutlarına ilişkin cronbach alpha değerleri sırasıyla

0,730, 0,746, 0,790, 0,690, 0,738 ve 0,702 olarak bulunmuştur. Sosyal bilimlerde genel olarak cronbach alpha değerinin 0,70 olması, güvenilir bir ifade/madde setini/grubunu belirtmek için kabul edilebilir bir değerdir (de Vaus, 2002).

**Psikolojik iyi oluş ölçeği:** Araştırmadaki bağımlı değişken psikolojik iyi oluş için Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan, 8 maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçek belirlenmiştir. Beşli Likert tipi ölçek temel alınmıştır (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5= Kesinlikle Katılıyorum). Psikolojik iyi oluş ölçeğine ait KMO değeri 0,850 olarak bulunmuş ve Bartlett testi sonucunun anlamlı ( $p<0,01$ ) olduğu görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak veri setine faktör analizi uygulanabileceği anlaşılmıştır. Bundan sonraki aşamada psikolojik iyi oluş ölçeği için stata istatistik programı yardımıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği için uyum ölçütlerinin ( $\chi^2/sd=0,848$ ; RMSEA=0,000; CFI=1,000; TLI=1,000; SRMR=0,025) iyi ve kabul edilebilir sınırlar (Schermelleh-Engel vd., 2003; Özkoç, 2021) içinde olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçekteki ilgili ifadelerin faktör yüklerinin 0,407 ile 0,789 arasında olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş ölçeği için yapılan güvenilirlik analizi sonucu Cronbach Alpha değerinin 0,853 olduğu bulunmuştur.

### Bulgular ve tartışma

Bu kısımda, katılımcılardan elde edilen veri setine korelasyon ve regresyon analizleri uygulanmış, araştırma hipotezleri test edilmiş ve ortaya çıkan bulgular raporlanmıştır.

### Korelasyon analizi

Öz-yeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin kuvvetini ve yönünü araştırmak için yapılan korelasyon analizinin bulguları ile değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te görülmektedir.

**Tablo 3:** Değişkenler arası korelasyonlar ve değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri

	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Kendilik algısı</b>	1							
<b>Gelecek algısı</b>	0,572*	1						
<b>Yapısal stil</b>	0,392*	0,393*	1					
<b>Sosyal yeterlilik</b>	0,465*	0,388*	0,235*	1				
<b>Aile uyumu</b>	0,269*	0,293*	0,364*	0,416*	1			
<b>Sosyal Kaynaklar</b>	0,475*	0,384*	0,204*	0,577*	0,563*	1		
<b>Öz-yeterlilik</b>	0,652*	0,449*	0,312*	0,272*	0,199*	0,195*	1	
<b>Psikolojik iyi oluş</b>	0,486*	0,462*	0,262*	0,293*	0,239*	0,335*	0,546*	1
<b>Ortalama</b>	3,90	3,86	3,84	3,82	3,75	4,09	3,83	3,67
<b>Standart Sapma</b>	0,663	0,734	0,850	0,771	0,765	0,786	0,568	0,626

N=183, \* $p<0,01$

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmanın tüm değişkenleri arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca burada en yüksek korelasyonun araştırmanın iki bağımsız değişkeni olan öz-yeterlilik ile psikolojik dayanıklılığın kendilik algısı boyutu arasında ( $r=0,652$ ;  $p<0,01$ ) ve en düşük korelasyonun da yine iki bağımsız değişken olan öz-yeterlilik ile psikolojik dayanıklılığın sosyal kaynaklar boyutu arasında ( $r=0,195$ ;  $p<0,01$ ) olduğu tespit edilmiştir. Değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri değerlendirildiğinde ise ortalaması en yüksek değişkenin sosyal kaynaklar ( $\bar{x}=4,09$ ;  $ss=0,786$ ) ve ortalaması en düşük değişkenin ise psikolojik iyi oluş ( $\bar{x}=3,67$ ;  $ss=0,626$ ) olduğu Tablo 2'den anlaşılmaktadır. Bu kapsamda katılımcıların öz-yeterlilik, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ortalamalarının genel olarak ortanın üzerinde ve yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

### Regresyon analizi

Katılımcıların öz-yeterlilik algılarının ve psikolojik dayanıklılıklarının onların psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizler esnasında bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonların düşük düzeyde olduğu ve anlamlı olmadığı görülmüş ve ayrıca VIF değerlerinin de 5'in altında olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla veri setinde çoklu bağlantı sorununun olmadığı anlaşılmıştır. Yapılan regresyon analizine ait bulgular Tablo 4'te yer almaktadır.

**Tablo 4:** Çoklu regresyon analizi bulguları

Bağımlı Değişken: Psikolojik İyi Oluş	Katsayı	Standart Hata	P Değeri	Tolerans	VIF
Sabit Terim	0,623	0,310	0,046		
Öz-yeterlilik	0,445	0,089	0,000	0,606	1,650
Kendilik Algısı	0,024	0,090	0,793	0,390	2,562
Gelecek Algısı	0,170	0,065	0,010	0,487	2,051
Yapısal Stil	0,004	0,051	0,941	0,740	1,352
Sosyal Yeterlilik	-0,008	0,062	0,897	0,612	1,635
Aile Uyumu	0,031	0,062	0,615	0,606	1,651
Sosyal Kaynaklar	0,120	0,068	0,077	0,543	1,842
<b>R</b>	0,620	<b>F</b>	15,595		
<b>R<sup>2</sup></b>	0,384	<b>p</b>	0,000		
<b>Düzeltilmiş R<sup>2</sup></b>	0,360				

Tablo 4'ten, öz-yeterlilik algısı ve psikolojik dayanıklılığın altı boyutunun birlikte, psikolojik iyi oluşun %36'sını açıkladığı ve modelin anlamlı ( $F=15,595$ ;  $p<0,05$ ) olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların öz-yeterlilik algılarının, onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğu ( $\beta=0,445$ ;  $p<0,05$ ) görülmektedir. Bu bulgulara göre,  $H_1$  hipotezi desteklenmektedir. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından sadece gelecek algısının psikolojik oluş üzerinde pozitif ve anlamlı etkisi ( $\beta=0,170$ ;  $p<0,05$ ) olduğu tespit edilmiştir. Buna göre,  $H_{2a}$ ,  $H_{2c}$ ,  $H_{2d}$ ,  $H_{2e}$ ,  $H_{2f}$  hipotezleri desteklenmemiştir ( $p>0,05$ ). Bununla birlikte Tablo 3'te psikolojik dayanıklılığın sosyal kaynaklar alt boyutunun %10 hata düzeyinde psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı ( $\beta=0,120$ ;  $p<0,10$ ) etkisi olduğu da görülmektedir.

### Sonuç ve öneriler

Bu çalışmada katılımcıların kendilerine dair algıladıkları öz-yeterliliğin onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif etkisi olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla  $H_1$  hipotezi desteklenmiştir. Bu sonuç, literatürdeki diğer araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Nitekim Karademas (2006) öz-yeterliliğin iyi oluş üzerinde pozitif etkisi olduğunu bulmuştur. Magaletta ve Oliver (1999) öz-yeterliliğin, genel iyi oluş üzerinde pozitif etkisi olduğunu saptamışlardır. Strobel ve diğerleri (2011) istediklerini elde etme konusunda kendine güvenen insanların, öz-yeterlilik ve güven duygusu düşük olanlara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş yaşadıklarını bulmuşlardır. ABD'deki cerrahi birimlerde görevli asistan hekimler üzerinde yapılan bir çalışmada (Milam, Cohen, Mueller ve Salles, 2019), asistan hekimlerin yüksek düzeydeki öz-yeterlilik algılarının onların psikolojik iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu bulunmuştur. Malezya'daki öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada, öz-yeterliliğin katılımcıların öznel iyi oluşlarını pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği tespit edilmiştir (Ngu ve Lay, 2020). Truzoli, Pirola ve Conte (2021), pandeminin erken dönemlerinde salgından en çok etkilenen ülkelerinden biri olan İtalya'da lise öğretmenleri üzerinde yapmış oldukları çalışmada; öz yeterliliğin önemli koruyucu faktörlerden biri olarak ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada (Dogan, Totan ve Sapmaz, 2013), psikolojik iyi oluş ile duygusal öz-yeterlilik arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Çiçek ve Almalı (2020: 251), pandemi sürecinde Türkiye'de halihazırda çalışanlar ve bu süreçte işini kaybedenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, katılımcıların öz-yeterliliğinin onların iyi oluşları üzerinde pozitif ve anlamlı etkisi olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlardan ayrı olarak, Norveç'te öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada (Skaalvik ve Skaalvik, 2010) öz-yeterliliğin, tükenmişlik ile negatif ve iş tatmini ile pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Petzold ve diğerlerinin (2020) Almanya'da yaptıkları çalışmada, bireylerin sosyal anlamdaki öz-yeterliliklerinin COVID-19 kaygısı ile negatif ve anlamlı korelasyonlar gösterdiğini bulmuşlardır. Yıldırım ve Güler (2022) tarafından yapılan çalışmada ise COVID-19'a dair düşük vahamet algısına ve yüksek öz-yeterliliğe sahip olanların, kriz zamanlarında akıl sağlıklarını daha iyi koruyabildikleri belirtilmiştir.

Bu çalışmanın önemli diğer bir bulgusu da geçmişteki zorluklardan ders çıkarmakla birlikte gelecekteki güçlüklerle başa çıkmak için bireyin algıladığı kapasitesi (Crane vd., 2017) olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılığın gelecek algısı boyutunun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğunun tespit edilmesidir. Fakat bu çalışmada psikolojik dayanıklılığın diğer alt boyutlarının

psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiki olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır. Diğer bir deyişle, psikolojik dayanıklılığın altı alt boyutundan sadece birinin (gelecek algısı) psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla araştırmanın sadece  $H_{2b}$  alt hipotezi desteklenmiştir. Bu bulguları daha detaylı bir şekilde açıklamak gerekirse, psikolojik dayanıklılığın ani ve beklenmedik olaylar ve kişisel sorunlar karşısında çözüm bulma ve kontrol edilemeyen olaylarla başa çıkma yeteneklerine inanma ve kararlarına güvenme şeklinde açıklanan kendilik algısı boyutunun katılımcıların psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etkisinin söz konusu olmadığı söylenebilir.  $H_{2a}$  hipotezi desteklenmemiştir. Psikolojik dayanıklılığın diğer bir alt boyutu olan ve zamanı planlama, belirli kurallar çerçevesinde hareket edip, öz-disiplin geliştirmeyi ifade eden yapısal stilin de katılımcıların psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir.  $H_{2c}$  hipotezi desteklenmemiştir. Ayrıca, sosyal ortamlarda rahat davranabilme, yeni sosyal ilişkiler kurmakta zorlanmama ile açıklanan sosyal yeterlilik alt boyutunun psikolojik iyi oluş üzerinde istatistiki olarak herhangi bir etkisi olmadığı saptanmıştır.  $H_{2d}$  hipotezi desteklenmemiştir. Bunlardan başka bireyin ailesiyle aynı ya da benzer bir bakış açısına sahip olması, aile üyelerinin birbirine kenetlenmiş olması, ailece birlikte vakit geçirmekten mutluluk duyulması kapsamında ele alınan aile uyumunun psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı bulunmuştur.  $H_{2e}$  hipotezi desteklenmemiştir. Son olarak, bireyin sosyal çevresi tarafından desteklenip cesaretlendirilmesi, başkaları tarafından takdir edilmesi, samimi ve güçlü arkadaşlık bağlarına sahip olması ve ihtiyaç duyduğu anda yardım alabileceği bir sosyal çevresinin olması şeklinde sembolize edilen sosyal kaynaklar alt boyutunun da psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkisi bulunmamaktadır.  $H_{2f}$  hipotezi desteklenmemiştir.

Bu bulgu aslında oldukça dikkat çekicidir. Dayanıklılığın aile uyumu ve özellikle sosyal kaynaklar boyutlarının, aile ve dışsal destek kaynakları olarak birer koruyucu faktör olduğu (Friborg vd., 2003) göz önünde bulundurulduğunda, toplulukçu bir toplum olarak bilinen Türk toplumunda, bu iki boyutun katılımcıların iyi oluşları üzerinde anlamlı etkisinin olmamasının beklenmeyen bir sonuç olduğu söylenebilir. Fakat yine de ortaya çıkan bu bulgunun literatürde yer alan diğer çalışmalarla kısmen örtüştüğü söylenebilir. Nitekim, Karacaoğlu ve Köktaş (2016) sağlık hizmeti veren çalışanlar üzerinde yapmış oldukları çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Bozdağ ve Ergün (2020) sağlık çalışanları üzerinde yaptıkları çalışmalarında psikolojik dayanıklılık ile yaşam tatmini, olumlu duygulanım arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuşlardır. İtalya'daki kadın öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada (Matiz vd., 2020) ise depresyondan kurtulma ve psikolojik iyi oluşun, dayanıklılığı fazla olan katılımcı gruplarında daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Pek çok çalışmada olduğu gibi bu çalışma için de birtakım kısıtlar söz konusudur. Bunlardan biri araştırmanın örnekleminde sınırlı sayıda katılımcının yer almasıdır. Dolayısıyla bu durum, çalışmada ortaya çıkan sonuçların genellenebilirliğini engellemektedir. Bundan başka, verilerin toplanmasına ülkemizde 1 Temmuz 2021 tarihinde alınan normalleşme kararlarından ([icisleri.gov.tr](https://icisleri.gov.tr), 24.01.2022) sonraki bir zaman diliminde başlanmış olması, ayrıca veri toplama sürecinin öğretmenlerin eğitim-öğretim faaliyetlerine ara verdikleri bir dönemde gerçekleştirilmiş olması gibi sebepler de araştırmanın bulguları üzerinde etkili olmuş olabilir.

Bundan sonra özellikle öğretmen örneklem grubu üzerinde yapılacak çalışmalarda, spesifik olarak öğretmenlik mesleğine yönelik olarak kavramsallaştırılan öğretmen öz-yeterliliği (Skaalvik ve Skaalvik, 2010) ve öğretmenlerin teknolojiyi kullanma yetkinlikleri ve becerileri inceleme konusu yapılabilir. Petzold ve diğerleri (2020), çeşitli araştırma bulgularından da yararlanarak öz-yeterliliğin koruyucu bir faktör olabileceğini ifade etmişlerdir. Dolayısıyla, özellikle örgütsel davranış alanındaki çalışmalarda öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılığın aracılık ve düzenleyicilik rolü inceleme konusu yapılabilir. Boylamsal çalışmalarla, bireylerin COVID-19 pandemisi gibi kriz dönemlerindeki ve rutin ya da normal yaşantılarındaki psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını, zor koşullar altındaki deneyimlerin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirip güçlendirmedeğini, hatta yaşanan zorluğun süresinin ve algılanan şiddetinin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını ne yönde etkilediğinin tespit edilebilmesinin literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, nicel araştırma yöntemi benimsenerek gerçekleştirilmiştir, sonraki çalışmalarda ise nitel araştırma yöntemlerinin tercih edilmesi, daha detaylı ve farklı bulguların ortaya çıkmasını sağlayabilir.

## Kaynakça

- Acar, B. (2021). *Çalışanların psikolojik dayanıklılığının psikolojik iyi oluşları üzerine etkisi: Ceza infaz kurumlarındaki psikologlar üzerine bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi], Karabük Üniversitesi.
- Alemanı-Arrebola, I., Rojas-Ruiz, G., Granda-Vera, J., ve Mingorance-Estrada, Á. C. (2020). Influence of COVID-19 on the perception of academic self-efficacy, state anxiety, and trait anxiety in college students. *Frontiers in Psychology*, 2640.
- Anderson, R. C., Bousselot, T., Katz-Buoincontro, J., ve Todd, J. (2021). Generating buoyancy in a sea of uncertainty: Teachers creativity and well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 3931.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). Information Age Publishing.
- Basım, H. N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Benight, C. C., ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 42(10), 1129-1148.
- Bhattarai, M., Jin, Y., Smedema, S. M., Cadel, K. R., ve Baniya, M. (2021). The relationships among self-efficacy, social support, resilience, and subjective well-being in persons with spinal cord injuries. *Journal of Advanced Nursing*, 77(1), 221-230.
- Bozdağ, F., ve Ergün, N. (2020). Psychological resilience of healthcare professionals during COVID-19 pandemic. *Psychological Reports*, 124(6), 2567-2586.
- Bryce, C., Ring, P., Ashby, S., ve Wardman, J. K. (2020). Resilience in the face of uncertainty: early lessons from the COVID-19 pandemic. *Journal of Risk Research*, 23(7-8), 880-887.
- Carnevale, J. B., ve Hatak, I. (2020). Employee adjustment and well-being in the era of COVID-19: Implications for human resource management. *Journal of Business Research*, 116, 183-187.
- Caza, B.B. ve Milton, L. (2012). Resilience at work: Building capacity in the face of adversity. In K. Cameron & G. Spreitzer (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship* (pp. 895-908). Oxford University Press.
- Consiglio, C., Borgogni, L., Di Tecco, C., ve Schaufeli, W. B. (2016). What makes employees engaged with their work? The role of self-efficacy and employee's perceptions of social context over time. *Career Development International*. 21(2), 125-143.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46-56.
- Crane, M. F., Brabazon, G., Gucciardi, D. F., Loveday, T., ve Wiggins, M. (2017). General self-efficacy and psychological resilience promote skill acquisition rate under psychological pressure. *Australasian Journal of Organisational Psychology*, 10, 10.
- Çetin, F., ve Basım, H. N. (2011). Psikolojik dayanıklılığın iş tatmini ve örgütsel bağlılık tutumlarındaki rolü. "İş, Güç" *Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 13(3), 79-94.
- Çiçek, B., ve Almalı, V. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde kaygı öz-yeterlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: özel sektör ve kamu çalışanları karşılaştırması. *Turkish Studies*, 15(4), 241-260.
- De Vaus, D. (2002). *Analyzing Social Science Data 50 Key Problems in Data Analysis*, Sage Publication.
- Değirmenci, B. (2019). Kamu çalışanlarının psikolojik dayanıklılık psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracılık rolü. *Türk Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 47-63.
- Diener E. (2009). Subjective Well-Being. In E. Diener (Eds.), *Social Indicators Research Series* (pp. 11-58), Springer.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective Well-being: The Science of Happiness and Life Satisfaction, In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73), Oxford University Press.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Dogan, T., Totan, T., ve Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20), 31-42.

- Duman, N., Göksu, P., Köroğlu, C., ve Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82.
- 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 psychiatric 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.
- Greve, W., ve Staudinger, U. M. (2006). Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging. In D. Cicchetti & A. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology* (pp. 796-840). Wiley.
- Heath, C., Sommerfield, A., ve von Ungern-Sternberg, B. S. (2020). Resilience strategies to manage psychological distress among healthcare workers during the COVID-19 pandemic: a narrative review. *Anaesthesia*, 75(10), 1364-1371.
- Holman, D., Johnson, S., ve O'Connor, E. (2018). Stress management interventions: Improving subjective psychological well-being in the workplace. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being* (pp. 1-13). DEF Publishers.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137-164.
- İç İşleri Bakanlığı, (Haziran 2021), 81 il valiliğine gönderilen kademeli normalleşme tedbirleri genelgesi, 24 Ocak 2022 tarihinde <https://www.icisleri.gov.tr/81-il-valiligine-kademeli-normallesme-tedbirleri-genelgesi-gonderildi>, adresinden erişildi.
- Jerusalem, M. ve Schwarzer, R. (1992) Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Eds.), *Self-Efficacy: Thought Control of Action* (pp. 195–213), Taylor & Francis.
- Karacaoğlu, K., ve 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.
- Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1281-1290.
- Keyes, C. L. M. ve Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. , In C.R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 45-62), Oxford University Press.
- Killgore, W. D., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., ve Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291(113), 216.
- Leipold, B., ve Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Liu, C., ve Li, H. (2018). Stressors and stressor appraisals: The moderating effect of task efficacy. *Journal of Business and Psychology*, 33, 141-154.
- Lunenburg, F. C. (2011). Self-efficacy in the workplace: Implications for motivation and performance. *International Journal of Management, Business, and Administration*, 14(1), 1-6.
- Luszczynska, A., ve Schwarzer, R. (2005). Social-cognitive theory. In M. Conner & P. Norman (Eds.), *Predicting Health Behavior* (pp. 127–169), Open University Press.
- Ma, K., Chutiyami, M., Zhang, Y., ve Nicoll, S. (2021). Online teaching self-efficacy during COVID-19: Changes, its associated factors and moderators. *Education and Information Technologies*, 26(6), 6675-6697.
- Magaletta, P. R., ve Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 55(5), 539-551.
- Masten, A. S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205.
- 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(4), 425-444.
- Matiz, A., Fabbro, F., Paschetto, A., Cantone, D., Paolone, A. R., & Crescentini, C. (2020). Positive impact of mindfulness meditation on mental health of female teachers during the COVID-19

- outbreak in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6450.
- McCleskey, J., ve Gruda, D. (2021). Risk-taking, resilience, and state anxiety during the COVID-19 pandemic: A coming of (old) age story. *Personality and Individual Differences*, 170, 110485.
- Milam, L. A., Cohen, G. L., Mueller, C., ve Salles, A. (2019). The relationship between self-efficacy and well-being among surgical residents. *Journal of Surgical Education*, 76(2), 321-328.
- Ngui, G. K., ve Lay, Y. F. (2020). The Effect of Emotional Intelligence, Self-Efficacy, Subjective Well-Being and Resilience on Student Teachers' Perceived Practicum Stress: A Malaysian Case Study. *European Journal of Educational Research*, 9(1), 277-291.
- Nielsen, K., ve Munir, F. (2009). How do transformational leaders influence followers' affective well-being? Exploring the mediating role of self-efficacy. *Work & Stress*, 23(4), 313-329.
- Özkoç, H. (2021). Yapısal eşitlik modelleri ve stata uygulamaları. Ş. Üçdoğruk Birecikli ve S. Şengül (Ed.) *Uygulamalarla Mikro Ekonometri içinde* (ss. 501-537). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Petzold, M. B., Bendau, A., Plag, J., Pyrkosch, L., Mascarell Maricic, L., Betzler, F., et al. (2020). Risk, resilience, psychological distress, and anxiety at the beginning of the COVID-19 pandemic in Germany. *Brain and Behavior*, 10(9), 1-10.
- Pfefferbaum, B., ve North, C. S. (2020). Mental health and the Covid-19 pandemic. *New England Journal of Medicine*, 383(6), 510-512.
- Prime, H., Wade, M., ve Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631.
- Robertson, I.T. and Cooper, C.L. (2010). Full engagement: the integration of employee engagement and psychological well-being. *Leadership & Organization Development Journal*, 31(4), pp. 324-336.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C., ve Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the Life Well-lived* (pp. 15-36). American Psychological Association.
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., ve Memon, M. A. (2021). Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-11.
- Santarone, K., McKenney, M., ve Elkbuli, A. (2020). Preserving mental health and resilience in frontline healthcare workers during COVID-19. *The American journal of Emergency Medicine*, 38(7), 1530-1531.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Shin, J., Taylor, M. S., ve Seo, M. G. (2012). Resources for change: The relationships of organizational inducements and psychological resilience to employees' attitudes and behaviors toward organizational change. *Academy of Management Journal*, 55(3), 727-748.
- Skaalvik, E. M., ve Skaalvik, S. (2010). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26(4), 1059-1069.
- Stajkovic, A. D., ve Luthans, F. (1998). Social cognitive theory and self-efficacy: Goin beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics*, 26(4), 62-74.
- Strobel, M., Tumasjan, A., ve Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43-48.
- Taş, S. (2013). *Düzce üniversitesi araştırma ve uygulama hastanesi hemşirelerinde psikolojik dayanıklılık, depresyon ve algılanan stresin değerlendirilmesi*, [Yüksek lisans tezi], Düzce Üniversitesi.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tonkin, K., Malinen, S., Näswall, K., ve Kuntz, J. C. (2018). Building employee resilience through well-being in organizations. *Human Resource Development Quarterly*, 29(2), 107-124.

- Truzoli, R., Pirola, V., ve Conte, S. (2021). The impact of risk and protective factors on online teaching experience in high school Italian teachers during the COVID-19 pandemic. *Journal of Computer Assisted Learning*, 37(4), 940-952.
- Tso, W. W., Wong, R. S., Tung, K. T., Rao, N., Fu, K. W., Yam, J. C., Wong, I. C. et al. (2022). Vulnerability and resilience in children during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 27(2), 173-189.
- Tuzovic, S. ve Kabadayi, S. (2021). The influence of social distancing on employee well-being: a conceptual framework and research agenda, *Journal of Service Management*, 32(2) 145-160.
- Viel-Ruma, K., Houchins, D., Jolivet, K., ve Benson, G. (2010). Efficacy beliefs of special educators: The relationships among collective efficacy, teacher self-efficacy, and job satisfaction. *Teacher Education and Special Education*, 33(3), 225-233.
- Wald, J., Taylor, S., Asmundson, G. J., Jang, K. L., ve Stapleton, J. (2006). *Literature review of concepts: Psychological Resiliency*, British Columbia University.
- Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the concept. *American Journal of Orthopsychiatry*, 71(3), 290-297.
- Winwood, P. C., Colon, R., ve McEwen, K. (2013). A practical measure of workplace resilience: Developing the resilience at work scale. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55(10), 1205-1212.
- Wright, T. A., ve Bonett, D. G. (2007). Job satisfaction and psychological well-being as nonadditive predictors of workplace turnover. *Journal of Management*, 33(2), 141-160.
- Wright, T. A., ve Cropanzano, R. (2000). Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 84-94.
- Yeşilay, A., Schwarzer, R. ve Jerusalem, M. (1997). Turkish adaptation of the General Self-efficacy Scale, Retrieved from <http://userpage.fu-berlin.de/~health/turk.htm> Accessed 01 June 2021.
- Yıldırım, M., ve Güler, A. (2022). COVID-19 severity, self-efficacy, knowledge, preventive behaviors, and mental health in Turkey. *Death Studies*, 46(4), 979-986.
- Zacher, H., ve Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50.

#### **Etik kurul onayı**

Bu araştırma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 12.07.2021 tarihli 280 no'lu kararı ile uygun bulunmuştur.

#### **Araştırmacıların katkı oranı beyanı**

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır

#### **Çıkar çatışması beyanı**

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.