

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ VE DENETİMİ BİLİM DALI

ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI
İLE STRESLE BAŞAÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EKREM ÇETİN

İstanbul
Haziran, 2019

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ VE DENETİMİ BİLİM DALI

**ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI İLE STRESLE
BAŞAÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ekrem ÇETİN

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Ahmet Faruk LEVENT

İstanbul
Haziran, 2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Marmara Üniversitesi ile İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Arasında Eğitim Yönetimi ve Denetimi Alanında Ortak Lisansüstü Program Açılmasına İlişkin protokol kapsamında açılan yüksek lisans programında hazırlanan bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. A.Faruk LEVENT (Danışman)



Üye Prof. Dr. Orhan AKINOĞLU



Üye Doç. Dr. Hanifi PARLAR



Onay Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



İmza

Prof. Dr. Ömer ÇAHA
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.



Ekrem ÇETİN

ÖNSÖZ

Toplumların ilerlemesinde, gelişmesinde, kuşaklararası kültür aktarımında eğitimin ve öğretmenlerin önemi büyüktür. Öğretmenlik mesleği tüm toplumlarda kutsal görülen ve saygı duyulan mesleklerdendir. Bunun yanı sıra öğretmenlik mesleği en stresli meslekler arasındadır. Öğretmenlerin yaşadığı stres kaynakları ile ne düzeyde baş ettiklerini araştırdığımız bu çalışmada, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini de bulmaya çalıştık. Araştırmamıza yardımcı olan, değerli vakitlerini araştırmamız için ayıran, toplumun geleceğini omuzlarında taşıyan kıymetli meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimime başlamamda beni cesaretlendiren, her zaman yanımda olan ve destekleri ile benim hayatımı kolaylaştıran yol arkadaşım, hayat paydaşım, sevgili eşim Behiye ÇETİN'e teşekkür ederim.

Yüksek lisansımın ders döneminde ve tez döneminde bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, tez konumu belirlememde bana ışık tutan ve süreç boyunca sürekli olumlu düşüncelerle tezi bitirmeme yardımcı olan danışmanın Doç. Dr. A. Faruk LEVENT'e teşekkür ederim.

Son olarak eğitim hayatıma başladığım ilk günden beri beni destekleyen, daima yüreklendiren, daha bir eğitim alması için varını yoğunu çocukları için harcayan, anneme ve babama yürekten teşekkür ederim.

ÖZET
ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI VE STRESLE
BAŞAÇIKMA TARZLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Ekrem ÇETİN

Yüksek Lisans, Eğitim Yönetimi ve Denetimi

Tez danışmanı: Doç. Dr. Ahmet Faruk LEVENT

Mayıs-2019, 103 Sayfa

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmamızda ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu bağlamda İstanbul ili Pendik ilçesinde farklı okul kademelerinde çalışan 304 öğretmenin psikolojik dayanıklılıkları ile stresle başa çıkma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye çevrilmiş, geçerlik ve güvenilirliği test edilmiş “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ile Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçeye uyarlanmış “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğu sonucu bulunmuştur. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nden aldıkları puanlar incelendiğinde, öğretmenlerin kendine güvenli yaklaşım tarzını daha fazla kullanmayı tercih ettikleri sonucu bulunmuştur. Bunun yanında, öğretmenlerin stres verici olay ya da durumlar karşısında, etkili bir şekilde baş edebilme için özgüvenlerinin olduğu ve planlı bir yol izleyerek problemle başa çıkabilme tutumunu gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça, stresle başa tarzlarından olumlu başa çıkma yaklaşımlarının daha çok kullanıldığı, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımların kullanımının ise azaldığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma, Öğretmen.

ABSTRACT
TEACHERS PSYCHOLOGICAL RESISTANCE AND RELATIONSHIP
BETWEEN STRESS AND COPING STYLES

Ekrem ÇETİN

Master's Degree, Educational Administration and Supervision

Thesis advisor: Associate Prof Dr. Ahmet Faruk LEVENT

May-2019, 103 Page

Relational screening model was used in our study which examined the relationship between psychological resilience and stress coping styles of the teachers. In this context, the relationship between the psychological resilience and the stress coping status of the 304 teachers working in different school levels in Pendik district of İstanbul was investigated. Psychological Resilience Scale for Adults which was translated into Turkish and was tested for the validity and reliability of the scale by Basım and Çetin (2011) and Stress Coping Styles Scale which was translated into Turkish by Şahin and Durak (1995) was used in the study. As a result of the research, it was found that the teachers' psychological resilience levels were above the average. When the scores of teachers coping with Stress Coping Scale were examined, it was found that teachers preferred to use self-confident approach more. In addition, it was concluded that the teachers had the confidence to cope effectively in the face of stressful events or situations and showed the attitude to cope with the problem in a planned way. Positive psychological coping approaches were used more and psychological helplessness and submissive approaches decreased.

Key Words: Psychological Resilience, Coping, Teacher.

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	HATA! YER İŞARETİ TANIMLANMAMIŞ.
ÖNSÖZ.....	IV
ÖZET.....	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER	VII
TABLO LİSTESİ	X
ŞEKİL LİSTESİ.....	XII
KISALTMALAR	XIII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM.....	1
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	2
1.3. ALT PROBLEMLER	3
1.4. VARSAYIMLAR	4
1.5. SINIRLILIKLAR.....	4
1.6. TANIMLAR.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA.....	6
2.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	6
2.1.1. Tanım	6
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutları	10
2.1.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	11
2.1.3.1. Risk Faktörleri.....	11
2.1.3.2. Koruyucu Faktörler	13
2.1.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI GÜÇLENDİRMEK İÇİN KULLANILABİLECEK YÖNTEMLER.....	14
2.1.4.1. İŞ VE YAŞAM ARASINDA DENGE KURMA	15
2.1.4.2. YANSITICI SÜPERVİZYON	16
2.1.4.3. ZAMAN YÖNETİMİ.....	17
2.1.4.3. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TEKNİKLER.....	18
2.1.4.4. FARKINDALIK.....	18

2.1.4.5. AKRAN DESTEĞİ VE AKRAN KOÇLUĞU	18
2.1.4.6. KENDİNİ TANIMA, BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ VE STRES DİRENCİNİ GELİŞTİRME	19
2.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA	19
2.2.1. Stres.....	19
2.2.2. Stresin Kaynakları.....	21
2.2.3. Stresin Belirtiler	26
2.2.4. Stresle Başa Çıkma	28
2.2.4.1. Stresle Başa Yöntemleri.....	31
2.3. ÖĞRETMENLİK	32
3.1. Eğitim.....	32
3.3.2. Öğretmenlik.....	33
2.4. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR	37
2.4.1. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar	37
2.4.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	43
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	50
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	50
3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ	50
3.2.EVREN VE ÖRNEKLEM.....	50
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	52
3.3.1.PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ.....	52
3.3.2.STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ	52
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	54
3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ	54
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	56
BULGULAR.....	56
4.1. ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLARI	56
4.2. ÖĞRETMENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİ	67
BEŞİNCİ BÖLÜM	79
TARTIŞMA VE SONUÇ.....	79
5.1. ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYİ İLE İLGİLİ SONUÇLAR.....	79
5.2. ÖĞRETMENLERİM STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE İLGİLİ SONUÇLAR.....	81
5.3. ÖNERİLER.....	84

5.3.1. UYGULAYICILARA ÖNERİLER.....	84
5.3.2. ARAŞTIRMACILARA ÖNERİLER.....	85
KAYNAKÇA	86
EKLER.....	94
İZİNLER.....	99
ÖZGEÇMİŞ.....	102



TABLO LİSTESİ

- Tablo 1:** Öğretmenlerin demografik bilgilerinin Frekans ve Yüzde Değerleri
- Tablo 2:** Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanlar ve Tüm Alt Boyutların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri
- Tablo 3:** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları
- Tablo 4:** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları
- Tablo 5:** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre t Testi Sonuçları
- Tablo 6:** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Kıdem Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları
- Tablo 7:** Ölçek puanlarına ilişkin Scheffe testi sonuçları
- Tablo 8:** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Mezuniyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları
- Tablo 9:** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Branş Değişkenine Göre t Testi Sonuçları
- Tablo 10:** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Okul Kademesi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları
- Tablo 11:** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Sınıf Mevcudu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları
- Tablo 12:** Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Kadro Değişkenine Göre t Testi Sonuçları
- Tablo 13:** Öğretmenlerin Stresle başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanlar ve Tüm Alt Boyutların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri
- Tablo 14:** Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları
- Tablo 15:** Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları
- Tablo 16:** Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Tablo 17: Stresle Başı Çıkma Ölçeği Puanlarının Kıdem Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Tablo 18: Stresle Başı Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Tablo 19: Stresle Başı Çıkma Ölçeği Puanlarının Branş Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Tablo 20: Stresle Başı Çıkma Ölçeği Puanlarının Okul Kademesi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Tablo 21: Stresle Başı Çıkma Ölçeği Puanlarının Sınıf Mevcudu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Tablo 22: Stresle Başı Çıkma Ölçeği Puanlarının Kadro Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Tablo 23: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile Stresle Başı Çıkma Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Psikolojik Dayanıklılığı Artırma Yöntem ve Teknikleri

Şekil 2: Zaman Yönetimi (Time Management)



KISALTMALAR

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

PDÖ: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

SBTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SPSS: Statistical Packag for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

ANOVA: Tek Yönlü Varyans Analizi



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem

Toplumların ilerlemesinde, gelişmesinde, kuşaklararası kültür aktarımında eğitimin önemi büyüktür. Eğitimin temel yapıtaşlarından biri ise, şüphesiz öğretmenlerdir. Öğretmenlik mesleği, tüm toplumlarda kutsal görülen ve saygı duyulan mesleklerdendir. Bunun yanı sıra öğretmenlik mesleği en stresli meslekler arasındadır. Yapılan çalışmalarda, öğretmenlerin yaşadığı stresin çevresini ve eğitimin niteliğini etkilediği saptanmıştır. Bu nedenle stres kaynaklarının belirlenmesi, stresle mücadele edilmesi ve etkili bir stres yönetimi, öğretmenlerin fiziksel ve zihinsel dengesini sağlamakta, iş doyumunu kolaylaştırmakta, problem çözme yeteneğini ve verimliliğini artırmaktadır.

Günlük hayatta yaşanan gerilimler, stres durumları ve stres karşısında bireylerin verdiği tepkiler birbirinden farklıdır. Bu farklılığın nedenini bulmaya çalışan araştırmacılar, bazı insanların stres ve gerilim durumlarında neden hemen pes ettiğini ve geriye çekildiğini; bazılarının ise neden bu duruma uyum sağlayarak eski hallerine döndüğünü merak etmişler ve bu doğrultuda araştırmalar yapmışlardır. Stres ve stres durumları karşısında, duruma hemen uyum sağlama ve kendini toparlamanın nedenlerinden birisi de psikolojik dayanıklılıktır (Terzi, 2005). Psikolojik dayanıklılık, esneklik olarak tanımlanmakta ve yaşanan kötü bir olay sonucunda tekrar eski haline dönebilme ve kendini toparlamadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek kişiler, stresli durumlara karşı mücadele etme, kolay uyum sağlama, kendini geliştirip olaylara karşı üstün gelme yeteneklerine sahiptir (Garmezy, 1991).

Mesleki yaşantılarında hem iç hem dış faktörlerden kaynaklı birçok stres durumu ile karşılaşan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının belirlenmesi, stres yönetiminde ve stresle mücadelede önemli rol oynamaktadır.

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenler açısından araştırılıp incelenmesi, öğretmen yetiştiren kurumlara da yol gösterici olmaktadır.

Araştırmanın problem cümlesi “Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasında ilişki var mıdır?” şeklindedir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Öğretmenlik mesleği ve öğretmenlerle ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Literatür incelendiğinde öğretmenlerin stres durumları ile ilgili birçok araştırmanın yapıldığı görülür. Aynı şekilde son yıllarda birçok araştırmaya konu olan psikolojik dayanıklılık ile ilgili de öğretmenlerin durumunu inceleyen birçok araştırma yapılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ve stresle başa çıkma tarzlarını ve arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sayısı ise daha azdır. Bu çalışma ile literatüre katkı sunulacağı, ilerleyen zamanlarda yapılacak araştırmalara yol gösterileceği muhakkaktır. Aynı zamanda yapılan araştırmanın sonuçları ile öğretmen yetiştiren kurumlara ve öğretmenlere yol göstermek amaçlanmıştır.

Bu çalışmada stres, stresle başa çıkma ve psikolojik dayanıklılıkla ilgili kavramsal bilgiler açıklanmış, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri demografik özelliklere göre belirlenmiş ve öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın stres durumlarında sağlığı koruduğu ve iyileştirdiği göz önünde bulundurulduğunda; “Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artırılması için hangi çalışmalar yapılabilir? Yapılacak bu çalışmalar hangi alanda yoğunlaşmalıdır?” gibi sorulara yanıt aranmıştır.

Psikolojik dayanıklılık uyum gösterme sürecidir. Çalışma hayatında öğretmenlerin yaşadığı mutluluklar, stres durumları ve çalışma hayatındaki zorluklar göz önüne getirildiğinde, öğretmenlerin iyi bir uyum sağlama yeteneğine sahip olması gerekir.

Bu çalışmada “Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin” irdelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Alt Problemler

1. Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının bazı değişkenlerle arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - a. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - b. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - c. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - d. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile meslekte çalışma süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - e. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - f. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile branşları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - g. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile çalıştığı okul türü arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - h. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile çalıştığı okullardaki sınıf mevcudu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - i. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile öğretmenin kadro durumu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları ile bazı değişkenler arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - b. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - c. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile yaşları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - d. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile medeni durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - e. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile meslekte çalışma süreleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- f. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - g. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile branşları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - h. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile çalıştığı okul türü arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - i. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile çalıştığı okullardaki sınıf mevcudu arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
 - j. Öğretmenlerin stresle başa çıkma tarzları ile öğretmenin kadro durumun arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğretmenler, ölçme araçlarına samimi ve objektif cevaplar vermiştir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma İstanbul ili, Pendik ilçesinde bulunan her seviyedeki devlet okullarından rastgele seçilen 304 öğretmen ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma 2017-2018 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.
3. Bireylerin sosyo-demografik bilgilerine ilişkin veriler, sosyo-demografik bilgi formunun ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
4. Bireylerin psikolojik dayanıklılığına ilişkin veriler, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği' nin ölçtükleri ile sınırlıdır.
5. Bireylerin stresle başa çıkma tarzlarına ait veriler, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' nin ölçtükleri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Öğretmen: Mesleği bilgi öğretmek olan kimse, hoca, muallim, muallime (TDK, 2019). 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu'nun 42. Maddesine göre: "Öğretmenlik mesleği, devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleği" dir.

Psikolojik Dayanıklılık: Dayanıklılık, riskli ve zor şartlara karşı bireyin gösterdiği başarı, sağladığı uyum ile bireyin sahip olduğu özellikler ve bireyin kendini koruma mekanizmasının toplamı olarak tanımlanabilir (Benard, 1991).

Stres: Stres, insanın çevresinde, yaşantısında oluşan durumlardan etkilenmesi sonucu oluşan durumlara uyum sağlamak için vücudunun verdiği tepkiler olarak açıklanabilir. Vücut, değişen durumlara karşı insanı harekete geçirmek ve uyum sağlamak için biyo-kimyasal salgılar oluşturur. Dolayısıyla stres, vücudun psikolojik süreçlere karşı verdiği fiziksel tepkiler olarak açıklanabilir (Eren, 2006).

Stresle Başa Çıkma: Başa çıkma; duygusal ya da davranışsal olarak, stres oluşturan durum, olgu ve olaylar sonucunda bireydeki gerginliği azaltan ya da ortadan kaldıran tepkilerdir (Gündüz ve Gökçakan, 2003).

İKİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA

Bu bölümün birinci parçasında, psikolojik dayanıklılık kavramının tanımı yapılmış, psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan araştırmalar incelenmiştir. İkinci parçada, stres kavramı ve stresle baş etme kavramları açıklanmış. Stresle başa etme stratejileri üzerine yapılan araştırmalar incelenmiştir. Son olarak öğretmenlik ve öğretmenlik mesleği ile ilgili kısa ve temel bilgiler verilmiştir.

2.1. Psikolojik Dayanıklılık

2.1.1. Tanım

Birey, hayatı boyunca çeşitli fiziksel ve psikolojik zorluklarla karşılaşır. Bireyin zorluklar karşısındaki tepkisi ve zorluklarla mücadelede takındığı tavrı, bireyin yaşam kalitesini etkiler. Son yıllarda yapılan psikoloji alanındaki araştırmalarda, bireylerin zayıflıklarını incelemek ve araştırmak yerine güçlü yönlerini araştıran ve meydana çıkaran pozitif yönlü bakış açıları hâkim olmaya başlamıştır (Kararımak, 2006).

Martin Selligman (1989), psikolojinin amacının bireylerin zihinsel rahatsızlıklarını incelemek ve tedavi etmek olmadığını, bireyde var olan potansiyeli destekleme, geliştirme ve yaşamı kolaylaştırma ve iyileştirme gibi görevleri olduğunu söyler (Selligman, 1989; akt. Kararımak, 2006).

Bireylerin zorlu çevre şartlarına uyum sağlamada, kişilik özelliklerinin önemli olduğu bilinmektedir. Conner ve Davidson (2003), bireylerin karşılaştıkları olumsuz durumlara rağmen psikolojik ve fiziksel sağlıklarını koruyarak çevrelerine uyum gösterdiklerini ve bu uyumu başarılı bir şekilde devam ettirdikleri söylemişlerdir (Conner ve Davidson, 2003; akt. Çapan ve Arıcıoğlu, 2014). Bu durum “Psikolojik Dayanıklılık” kavramı ile açıklanmaktadır. Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili literatür incelendiğinde, çeşitli tanımlarla karşılaşılmaktadır.

Dayanıklılık kavramı literatürümüze “Resilience” kavramından çevrilmiştir. Türkiye’deki literatür incelendiğinde “Resilience” kelimesinin farklı şekillerde

kullanıldığı görülmektedir. Börekçi ve Gerçek (2018) yaptıkları çalışmada “Resilience” kavramının sosyal bilimler alanında Türkçe kullanımını incelemiştir. YÖK veri tabanında bulunan 2000-2017 yılları arasındaki tezler incelendiğinde, “resilience” kavramına karşılık olarak en fazla “Dayanıklılık” kavramının kullanıldığı görülmektedir. Sağlamlık ve yılmazlık kavramları da tercih edilen kullanımlar arasında görülmektedir. Ayrıca, dirençlilik, direniş, esneklik, kendini toplama kelimelerinin de “resilience” kavramına karşılık olarak kullanıldığı görülmektedir (Börekçi ve Gerçek, 2018).

Gizir (2007) ve Kararımak (2006) yaptıkları çalışmalarda “resilience” kavramını sağlamlık olarak ele alırken; Terzi (2005) ve Eminağaoğlu (2006) ise dayanıklılık karşılığını kullanmışlardır. Bu çalışmada “resilience” kavramına karşılık olarak dayanıklılık kelimesini kullanılmıştır.

Resilience kelimesi, Latince ‘resiliens’ kelimesinden türemiştir ve elastikiyet ve bir maddenin aslına tekrar dönebilmesini ifade etmektedir (Gizir, 2007). Resilience kavramı, ani gelişen olaylar karşısında direnç göstermeyi, esnek davranabilmeyi, kendini toparlamayı, sürekli öğrenmeyi ve zorluklara hazır olmayı ifade etmektedir. (Christopher ve Peck, 2004; akt. Börekçi ve Gerçek, 2018). Resilience kavramından, beklenmedik ve ani şekilde gelişen durumlarda, çabuk ve hızlı karar vermeyi gerektiren kriz anlarında, karar verme sürecinin zor olduğu durumlarda bahsedilebilir (Dutton ve Jackson, 1987; Pearson ve Clair, 1998; akt. Börekçi ve Gerçek, 2018). Amerikan Psikoloji Derneği'nin (2010) sözlüğünde yeni bir kavram olarak, sıkıntı, travma, güçlük, tehditler ve hatta önemli tehdit kaynakları karşısında iyi uyum sağlama süreci olarak tanımlanmıştır (Kelle ve Uysal Irak, 2018).

Psikolojik dayanıklılık kavramı, 1979 yılında Suzanne Kobasa tarafından Illinois Bell şirketinde 12 yıl süren çalışmanın sonuçları arasında ortaya çıkmıştır. Yapılan çalışma, dayanıklı olan çalışanların, dayanıklı olmayan çalışanlara göre daha seyrek hastalandıkları sonucunu ortaya çıkarmıştır. 1982 yılında yaptığı çalışmada ise, strese maruz kalan dayanıklı çalışanların stresin zararlı etkilerinden daha az etkilendiklerini belirlemiştir. Psikolojik dayanıklılıkla ilgili çalışmalar ilk zamanlarda, stresli ve zor durumlar ile karşılaşan ve başarılı olan bireyler ile bu zorluklar karşısında pes eden, hemen yılan bireylerin sahip olduğu özellikleri

belirlemek için yapılmıştır (Garmezy, Masten, ve Tellegen, 1984). Dayanıklılık, riskli ve zor şartlara karşı bireyin gösterdiği başarı, sağladığı uyum ile bireyin sahip olduğu özellikler ve bireyin kendini koruma mekanizmasının toplamı olarak tanımlanabilir (Benard, 1991). Psikolojik dayanıklılık zor olan hayati koşullara karşı bireyin kendini toplama gücü (Garmezy, 1991); stresin bireyde oluşturduğu olumsuz etkileri azaltan ve bireyin uyumunu destekleyen faktörler (Jacelon, 1997); karşılaşılan değişimin ve felaketleri aşma becerisi olarak ifade edilebilir (Wagnild ve Young, 1993). Maddi (2006), zor koşullara ve stresli durumlara karşı durabilme, sağlığını koruyabilme ve performansı geliştirme için direnç faktörü diye belirtmiştir.

Dayanıklılık, değişime, riskli durumlara ve zor şartlara karşı bireyin gösterdiği başarı ve bireyin bu olumsuz durumların üstesinden gelebilmesini sağlayan pozitif psikolojik kapasitedir ve bu kapasite geliştirilebilir (Steward ve Reid, 1997). Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan ilk araştırmalar, dayanıklılığın bir kişilik özelliği olduğunu belirtirken daha sonra yapılan inceleme ve araştırmalar dayanıklılığın geliştirilebilir bir özellik olduğunu ortaya koymuştur (Kathleen ve Dyer, 2004). Yaptıkları çalışmada, dayanıklılığı kişisel özellikler ile sınırlandırmayıp zorluklarla karşılaşan bireylerin çevre ile etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir süreç olduğunu belirtmişlerdir. Leipold ve Greve'e (2009) göre dayanıklılık, olumsuz durumlara karşı bireyi koruyan kişisel özellikler, bireyin gelişimine bağlı olarak bireyin zor koşulların üstesinden gelmesi ile ilişkili olan durumdur. Masten (2001), dayanıklılığı bireyin zor şartlara karşı gösterdiği çaba ve değişime uyum sağlama süreci, ciddi tehditlere rağmen başarılı sonuçlar elde edip normal haline dönebilme becerisi olarak ifade etmektedir. Dayanıklılık yapısal ve değişmeyen kişisel bir özellik değil, değişebilen ve geliştirilebilen bir süreçtir.

Psikolojik dayanıklılık kavramı ile ilgili, literatürde çeşitli tanımlar yapılmıştır. Ramirez (2007), psikolojik dayanıklılığı; hastalıktan, yaşanan büyük sıkıntılardan, psikolojik yıpranma ve depresyondan, değişimlerden veya kötü olayların etkisinden hızlıca çıkma, çabucak iyileşme becerisi, kendini toparlayabilme, uyum sağlayabilme, elastikiyet olarak tanımlamıştır.

Yapılan tanımlardan da anlaşıldığı üzere psikolojik dayanıklılık, zor şartlar altında kalan, travmatik olaylarla karşılaşan, strese maruz kalan bireylerin kendilerini korumak, değişime uyum sağlamak ve eski haline geri dönebilmektir. Psikolojik

dayanıklılık, geliştirilebilen bir süreç olarak görülmektedir. Dolayısı ile bireyin zor koşullarla karşılaştığı ve strese maruz kaldığı ilk anından itibaren tekrar normal yaşantısına dönene kadar geçen süreç psikolojik dayanıklılığın evrelerini oluşturmaktadır.

Suzanne Kobasa 1979 yılında yaptığı çalışmada, strese fazla maruz kaldığı halde hastalık puanı düşük olan bireylerin; kendini adama, mücadeleci olma/meydan okuma, kontrol yeteneği yüksek olma gibi psikolojik dayanıklılığı artıran özelliklere diğer bireylerden daha fazla sahip olduklarını fark etmiştir.

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili literatürü incelediğimizde ve yukarıdaki tanımlara baktığımızda üç ortak noktanın göze çarptığı görülmektedir, bu noktalar:

- Risk/ Zorluk
- Baş etme, uyum sağlama
- Koruyucu Faktörler

Yukarıda sayılan özellikler psikolojik dayanıklılığı üç boyutlu olduğunu söyleyen araştırmacılar tarafından öne sürülmüştür (Friborg, Hjemdal, Roseninge, ve Martinussen, 2006).

Friborg ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada ve geliştirdikleri ölçekte psikolojik dayanıklılığın altı boyuttan oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu boyutlar şunlardır:

Kendilik Algısı: Birey kendinin farkına varır, ne olduğunu bilir, kim olduğuna dair yorumlarda bulunup tehlikelerden nasıl korunacağına dair fikir yürütebilir.

Gelecek Algısı: Bireyin kendi geleceğine yönelik oluşturduğu öngörü ve fikirleridir. Olumlu bir gelecek algısına sahip olmak psikolojik dayanıklılığı destekler niteliktedir.

Yapısal Stil: Bireyleri kişisel özellikleridir. Bireyin özgüveni, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, öz disiplin gibi kişisel özellikleri kapsar.

Sosyal Yeterlilik: Bireylerin çevresinden gördüğü destektir. Psikolojik dayanıklılığın korunmasında etkilidir.

Aile Uyumu: Bireylerin en yakınında olan ve kan bağı bulunan kişileri kapsar. Bu kişilerin bireye olan desteği ve bireyin bu kişilerle olan ilişkisidir.

Sosyal Kaynaklar: Bireyin çevresi ve yakınları ile olan ilişkilerini kapsar.

2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Alt Boyutları

2.1.2.1. Kendini Adama

Bireyin yaptığı işe karşı ilgisi ve merak duygusu, işini aktif bir şekilde yapması kendini adama kavramı ile açıklanır. Birey, günlük hayatında ve iş hayatında çeşitli alanlarla ilgilenir, olaylardan kendini soyutlamaz ve aktif bir şekilde dâhil olur. Günlük yaşamdaki stresli durumlar ve travmatik olaylar psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyleri etkilemez. Kendini adanmış olan bireylerin sosyal çevreleri geniştir, başlarına gelen bir olayda, sosyal destekleri diğer bireylerden daha fazladır. Çevrelerine karşı ilgi duydukları için, hem çevrelerine yardım ederler hem de çevrelerinden yardım görürler. Stresli durumları kendilerine karşı bir tehdit olarak değerlendirmezler (Kobasa ve Maddi, 1994 Akt. Karataş, 2016).

2.1.2.2. Mücadeleci Olma/ Meydan Okuma

Olayların değişimi bireyde güvenlik kaygısına sebep olur ve stres yaratır. Ancak meydan okuyan bir kişilik özelliğine sahip bireyler değişimi gelişimin bir parçası görür ve değişimi kendisi için avantaja çevireceğinin farkındadır. Stresli durumlardan ve problemlerden kaynaklanan olumsuz olayları, mücadeleci bir kişilik yapısına sahip bireyler kendilerini geliştirebilecekleri bir fırsat olarak gördüğünden etkilenmezler. (Kobasa, 1979; akt. Karataş, 2016).

Mücadeleci bir kişilik özelliğine sahip olan bireyler, günlük yaşamdaki her olayı kendini geliştirmek için bir fırsat olarak görür. Olumsuz olaylar karşısında hemen yılgınlığa düşmeyen mücadeleci bireyler, stresli durumları, kendilerini geliştirmek, yenilemek için birer fırsat olarak değerlendirir. Stresle nasıl başa çıkacaklarını, stresle mücadele kaynaklarına nasıl ulaşacaklarını ve kaynakları nasıl kullanacaklarını bilir ve stresli yaratan durumların tekrar eski haline döneceğine veya yeni duruma uyum sağlayacaklarını bilirler. Mücadeleci bireyler yaşanan bu değişimleri çevreleri ile etkileşime geçmek için bir fırsat olarak görür, yaşama aktif katılım sağlar ve yeni bakış açıları kazanırlar (Kurt, 2011; akt. Karataş, 2016).

2.1.2.3. Kontrol Yeteneği Yüksek Olma

Kontrolü elinde tutma, psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından bir tanesidir. Kontrol yeteneği yüksek bireyler, yaşanan olumsuz olayların sonucunu

değiştirebileceğine inanır. Yaşanan olumsuz olaylar karşısında bu bireyler mutsuzluğa düşmezler. Kontrol yeteneği yüksek bireylerin bazı özelliklere sahip olmaları gerekir. Seçim yapabilme, güdülenme, karar verme, cesaret, başarı ve öz disiplin gibi özelliklere sahip olan bireylerin kontrol etme yetenekleri yüksektir. Günlük yaşamda stres yaratan durumlara karşı bu bireyler kontrol etme yeteneklerini kullanır ve olumsuz durumlara karşı kendilerini korurlar. Kontrol etme yeteneğine sahip bireyler, Kobasa'ya göre (1979) üç farklı kontrol özelliğine sahiptirler. Bu özellikler, stresli durumlarla nasıl başa çıkacaklarına, hangi kaynakları kullanacaklarına karar verebilmesi karar kontrolü özelliğini; stresli olayları yorumlama, olayları analiz edebilme ve stres durumlarını azaltmasını sağlayan bilişsel kontrol özelliği; yaşanan stresli olaylara karşı baş etme stratejilerini kullanabilme özelliği şeklindedir (Kobasa, 1979; akt. Karataş, 2016).

2.1.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

2.1.3.1. Risk Faktörleri

Risk kelimesi, Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlüğünde “Zarara uğrama tehlikesi.” olarak tanımlanmıştır. Zorluk, tehlike, tehdit ve sıkıntı gibi anlamlara gelmektedir. Risk, bireyin karşılaşmadığı, karşılaşabileceği olumsuz sonuçları olan durumları ifade eder (Kaplan, 1999). Risk muhtemel olumsuz yaşam şartlarıdır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Risk, problemin devam etmesi veya daha da kötüleşmesine sebep olabilecek olay ya da durumlardır (Jenson ve Fraser, 2006). Psikolojik dayanıklılık, bireylerdeki pozitif gelişme ve sonuçları açıklarken risk ise karşılaşılacak negatif sonuçları açıklar (Sarıkaya, 2015).

Dayanıklılığı etkileyen risk unsurları, birey ile ilgili, aile ile ilgili ve toplum ile ilgili unsurlar olmak üzere 3 grupta incelenmiştir. (Rutter, 2006; Luthar ve Zigler, 1992; Flaherty, 1992; Coleman ve Hagell, 2007; akt. Tümlü, 2012).

2.1.3.1.1. Kişi İle İlgili Risk Unsurları

Kişisel risk unsurları, olumsuz durumlarla karşılaşan bireylerin etkili bir başa çıkma stratejisi göstermelerini engelleyen ve uyumu zorlaştıran kişilik özellikleridir (Sarıkaya, 2015). Utangaç kişilik yapısı, madde ya da ilaç kullanımı, bireyin özgüveninin düşük olması, akademik yetersizlik ve başarısızlık, geçimsiz ve sinirli bir kişilik, başa çıkma stratejilerinin olmaması ve sosyal değerlere yabancı olması kişisel risk faktörleridir (Luthar ve Zigler; Rutter, 2006; akt. Terzi, 2005).

2.1.3.1.2. Aile İle İlgili Risk Unsurları

Ailesel risk faktörleri, ebeveynlerden birinin, her ikisinin veya diğer bireylerin hastalığı, anne babanın ayrılması, tek ebeveyne sahip olma, en az dört çocuklu kalabalık aileye sahip olma, iki kardeş arasındaki sürenin iki yıldan az olması, ilgisiz anne-baba tutumları, anne-baba ile çocuklar arasında sağlıklı kişisel ilişkilerin kurulamaması, anne veya babanın erken ölümü, madde kullanan, ruhsal/süreğen bir hastalığı olan ya da suç işlemiş anne babaya sahip olma, ailede alkol ve uyuşturucu kullanımı, aile içi şiddet, tutarsız disiplin anlayışı, kötü çocuk yetiştirme yöntemleri, evlat edinilme ve cinsel istismarı içermektedir (Cicchetti, 2004; Gürgan, 2006; Ruther, 1987; akt. Sipahioğlu, 2008).

2.1.3.1.3. Toplumsal Risk Unsurları

Yetersiz gelir düzeyi, eğitim ve sağlık hizmetlerinin yetersizliği, göç alan bölgede yaşamak, zayıf komşuluk ilişkileri, savaş ve doğal afetlerin yaşanması, şiddetin yaygın olduğu yerde yaşamak gibi durumlar çevresel/toplumsal risk faktörleridir (Gürgan, 2006). Bu risk faktörlerinin tümü, kişinin gelişimine yönelik tehdit ya da gelişimini engelleyen problemin ortaya çıkma ihtimalini artıran tehdit durumlarıdır. Olumsuz bir yaşantının, tehditleri tek başına ortaya çıkarması muhtemel bir durum değildir, olumsuz yaşantıların birikimli ve sürekli olması riski artırır ve olumsuz sonuçlara sebep olur (Masten, Herbers, ve Reed, 2002). Risk faktörleri incelendiğinde, bazılarının olumsuz sonuçların sebebi olduğu, bazılarının da olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu görülmektedir (Gizir, 2007). Risk faktörleri, pozitif deneyimlerin etkisini azaltır, kişinin gelişimini engeller (Luthar, Cicchetti, ve Becker, 2003).

Risk faktörleri arttığı takdirde, birey olumsuz olarak etkilenmekte, ruh sağlığı bozulmakta ve psikolojik dayanıklılık azalmaktadır. Bireyin psikolojik dayanıklılık seviyesinin artması için bireyin koruyucu faktörlere ihtiyacı vardır. Risk faktörlerinin ve koruyucu faktörlerin iyi bilinmesi, bireyin sağlıklı gelişimi ve psikolojik dayanıklılık seviyesinin artırılması için gereklidir (Öz ve Yılmaz, 2009).

2.1.3.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında, risk faktörlerinin ve stres durumlarının neler olduğu değil, bireyi bu durumlara karşı koruyan ve uyumu sağlayan etkenlerin neler olduğu incelenmiştir (Rutter, 1987).

Psikolojik dayanıklılık bir karakter özelliği değil; bireyi başarıya ulaştıran, çevresel risk faktörlerinden koruyan davranış, tutum ve becerilere sahip olması ve özelliklerle ilişkili psiko-sosyal kaynaklar gibi koruyucu faktörlerdir (Caffo ve Belaise, 2003).

Risk ya da bireyin yaşadığı travmanın etkisini düşüren, ortadan kaldıran, bireyin olumsuz durumu atlatarak tekrar eski haline dönmesini veya uyumunu sağlayan ve bireyin yeterliliklerini geliştiren durumlar koruyucu faktörlerdir. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık çalışmaları farklı boyutlara, farklı yaş gruplarına, farklı kültür ve risk alanlarına yönelik yapılmıştır. Ancak çalışmaların birçoğunda bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler öne çıkmış, bu faktörlerin uyum sağlamada ve risk altında nasıl harekete geçtikleri ayrıntılı bir biçimde açıklanmıştır (Masten, 1994).

Çocukların bazıları yaşadıkları travmaya karşı daha dayanıklı ve çabuk uyum sağlayabilirken diğer çocuklar ise risk durumlarından daha fazla etkilenmektedir (Murray, 2003). Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında, bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörlerin incelenmesi, risk faktörlerine maruz kalan bazı bireylerin diğerlerine göre neden daha kolay uyum sağladıklarını açıklamada önemlidir (Masten, Herbers, ve Reed, 2002).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili çalışmalarda önemli bir yere sahip olan (Garmezy, 1987), koruyucu unsurları, bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu unsurlar olarak üç grupta toplamıştır.

Literatür incelediğinde koruyucu faktörlerin aşağıdaki gibi sınıflandığı görülmüştür (Gizir, 2007):

2.1.3.2.1. Bireysel Koruyucu Unsurlar

- Zihinsel ve akademik becerilerin yüksek olması
- Zekâ
- Güçlü bir iç denetim odağı

- Problem çözme becerisi
- İyimserlik ve umut
- Olumlu ve kolay mizaç
- Benlik saygısı ve öz yeterlik
- Mizah duygusuna sahip olma
- Gelecek için olumlu beklentilerin olması

2.1.3.2.2. Ailesel Koruyucu Unsurlar

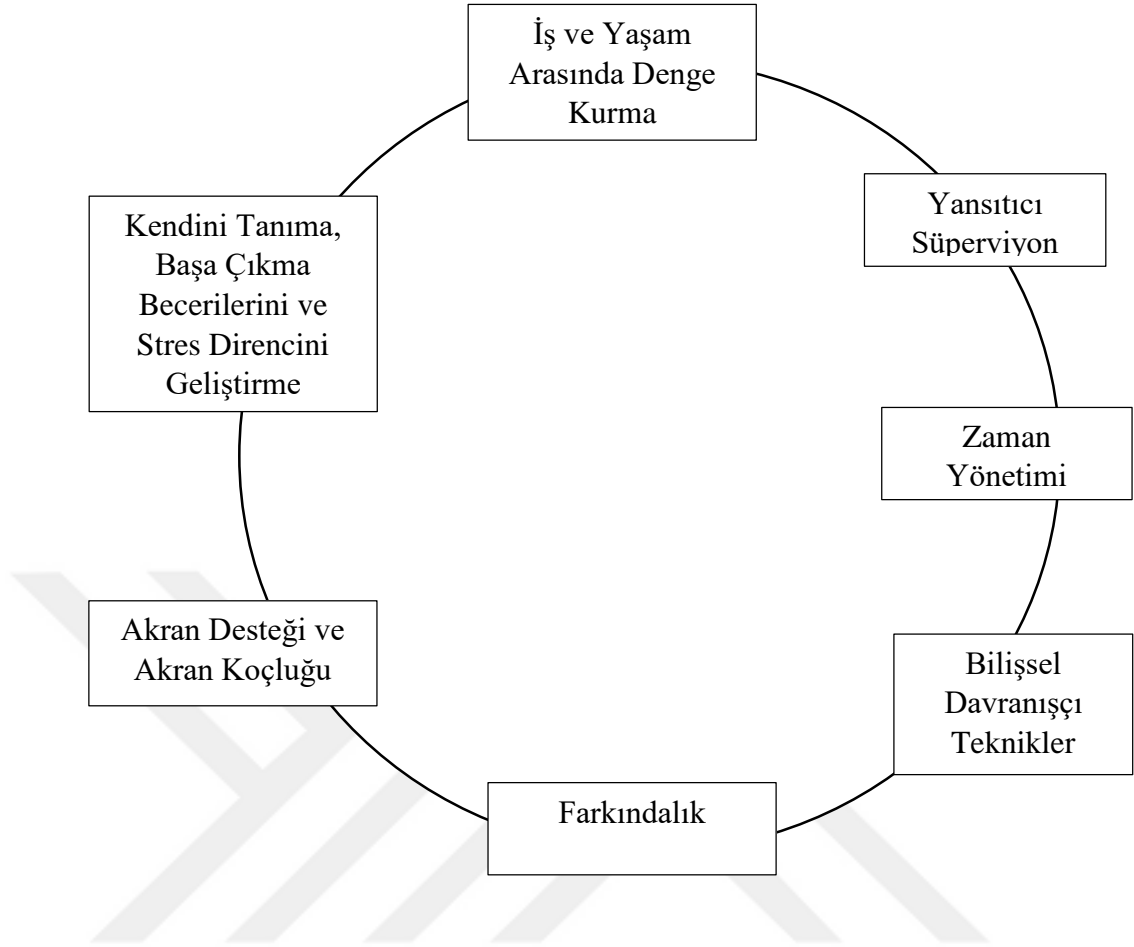
- Sosyal ve ekonomik açıdan iyi düzeyde olma
- Aile içi etkili iletişim
- Sıcak akraba ilişkilerine sahip olma
- İyi ebeveyn nitelikleri
- Çocuğa karşı gerçekçi beklentiler

2.1.3.2.3. Çevresel Koruyucu Unsurlar

- Bireyin çevresinden destek görmesi
- Çevre ve toplumun sunduğu olanaklar
- Güvenli bir çevrede ikamet etme
- Sosyal ihtiyaçların tam anlamıyla karşılandığı ve olanakların olduğu bir çevrede ikamet etme

2.1.4. Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendirmek İçin Kullanılabilecek Yöntemler

Psikolojik dayanıklılık bir karakter özelliği değil; bireyi başarıya ulaştıran, çevresel risk faktörlerinden koruyan davranış, tutum ve becerilere sahip olması ve özelliklerle ilişkili psiko-sosyal kaynaklar gibi koruyucu faktörlerdir (Caffo ve Belaise, 2003). Dolayısıyla bu tutum ve becerilerin geliştirilebileceği ve psiko-sosyal kaynakların artırılabilirliği düşünülmektedir. Ancak yerli kaynaklarda psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek için kullanılacak yöntemler ile ilgili kaynak bulunmamaktadır. Yabancı literatürde bu durum için “emotional curriculum” ifadesi kullanılmaktadır. Duygusal müfredat olarak dilimize çevrilen kavrama Genç (2019), yüksek lisans tezinde değinmiştir. Aşağıdaki şekilde psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek için kullanılabilecek yöntemlerin gösterilmiştir.



Şekil 1: Psikolojik Dayanıklılığı Artırma Yöntem ve Teknikleri
(Grant ve Kinman, 2014, Akt. Genç, 2019)

2.1.4.1. İş ve Yaşam Arasında Denge Kurma

Günümüzde çalışma şartları teknolojinin de gelişmesi ile birlikte günlük yaşamda daha fazla yer edinmeye başlamıştır. Bireyler iş yaşamları ile günlük yaşamlarını birbirinde tam olarak ayırmakta güçlük yaşamakta, iş yaşam dengesini sağlayamamaktadırlar. İş yaşam dengesi, çalışma hayatındaki kontrol gücünü, çalışma hayatı ve günlük hayat arasındaki enek davranabilme becerisini, sosyal olma ve bireysel davranabilmeyi ifade etmektedir (Barnett, 1999). Bireylerin çalışma hayatı ve günlük hayat rolleri arasında oluşan çatışmanın en aza indirilmesi de iş yaşam arasında denge kurulması ile sağlanabilir (Clark, 2000).

Çalışanlar, iş yerinde kendinden beklenenleri, ailesinin ihtiyaçlarını ve kendi ihtiyaçlarını tanıyarak ve uyumlu hale getirerek iş yaşam dengesini sağlayabilir. İş yaşamı, aile beklentileri ve bireysel ihtiyaçlar; talepler ve amaçlar için ayrılan zaman

birbirini etkilemediği ve birbiriyle çelişmediği takdirde denge sağlanabilir ve bu durum üç boyutlu denge olarak adlandırılır (Pichler, 2008).

İş yaşamı ve günlük yaşam arasındaki dengeyi korumak, bu kavramları birbirinden tamamen ayırarak mükemmel bir dengeye ulaşılabilir. İş yaşamı ve günlük yaşam arasındaki denge oluşturulurken bireysel ihtiyaçları dikkate almak daha yararlıdır (Kinman ve diğerleri, 2014, Akt. Genç, 2019).

İş ve yaşam arasındaki dengeyi sağlamak amacıyla Kinman ve diğerlerinin (2014) belirttiği teknikleri kullanmak gerekir. Bu teknikler (Kinman ve diğerleri 2014, Akt. Genç, 2019) aşağıdaki gibidir:

1. Yansıtıcı Süpervizyon
2. Zaman Yönetimi
3. Bilişsel davranışçı teknikler
4. Farkındalık
5. Akran desteği ve akran koçluğu
6. Kendini tanımayı, başa çıkma becerilerini ve stres direncini geliştirmek

2.1.4.2. Yansıtıcı Süpervizyon

Süpervizyon kelimesi İngilizceden dilimize geçmiş bir kelimedir. Gözetleyerek ve izleyerek denetim ve değerlendirme anlamına gelmektedir (Red House Sözlük, 2009). Psikoloji alanında, süpervizyon kavramı psikolojik danışman eğitiminde kullanılmaktadır. Amerika Birleşik Devletlerinde psikolojik danışman eğitiminde önemli bir yere sahip olan süpervizyon kavramı ülkemizde yeni kullanılmaya başlanmıştır (Siviş-Çetinkaya ve Kararımak, 2012).

Süpervizyon, meslekte tecrübeli ve bilgili bir uzmanın daha tecrübesiz olan danışmanlara mesleğin uygulamasını, danışanların aldığı hizmetin iyiliğini artırması için verdiği eğitimidir (Horrocks ve Smaby, 2006, Akt. Siviş-Çetinkaya ve Kararımak, 2012).

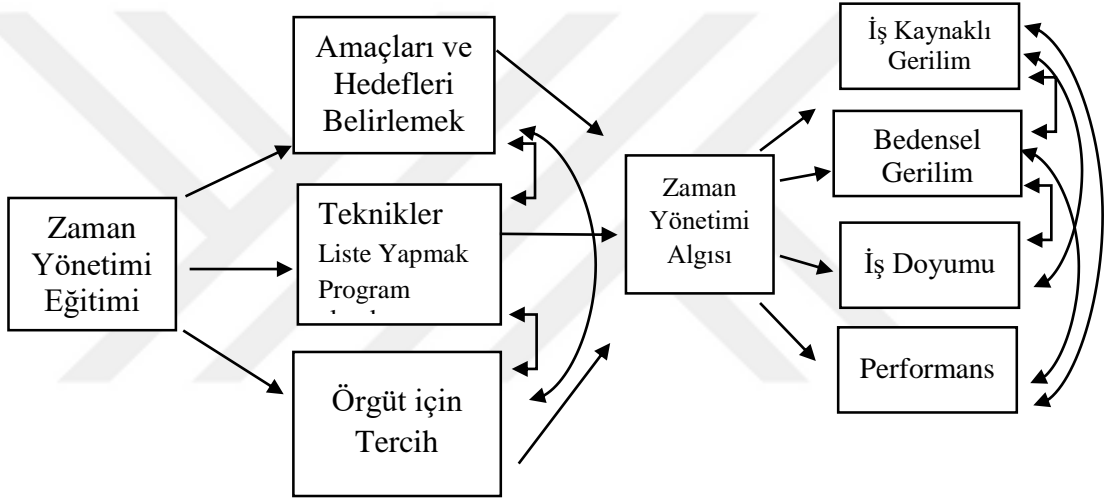
Psikolojik dayanıklılığı güçlendirmek için kullanılan yansıtıcı süpervizyon, bireyin gelişimini sağlayan sosyal beceriler, empati, duygusal okuryazarlık gibi kavramların kullanılmasına/ kullandırılmasına yöneliktir. Süpervizyondan yararlanmak için eğitim verenlerin bu konudaki yaklaşımlarının net ve kesin

açıklayıcı bilgileri içermesi gerekmektedir. Kaliteli bir süpervizyon süreci, belirsiz durumların ve yaşanan olumsuz duyguların net bir biçimde tartışılmasına ve güvenli bir ilişkinin kurulmasına dayalıdır (Grant ve Kinman, 2014, Akt. Genç, 2019).

2.1.4.3. Zaman Yönetimi

Zaman bir ölçü birimi olarak yaşadığımız anı ölçen bir kavramdır. Dün bugün ve gelecek kelimelerini kullanarak zamanı anlatırız (Öktem, 1993).

Zaman herkes için aynı süreyi ifade etmesine karşın bazıları, işlerini zamanında yetiştiremediğinden, yeterli vakti olmadığından yakınır. İşleri zamanında yapmak ve diğerlerine göre daha fazla iş yapmak iyi bir zaman yönetimi ile mümkündür



(Keenan, 1996).

Şekil 2: Macan T.H. (1994) Time Management: Test of a process model. Journal Of Applied Psychology, Akt. Demirtaş ve Özer, 2007).

Zaman yönetimi, belirlenen hedef ve amaçlara ulaşmak için sahip olduğumuz zamanı en verimli şekilde kullanmayı ifade etmektedir. İyi bir zaman yönetimi için, önceliklerin belirlenmesi, planlanmanın yapılması, hedeflerin net ve ulaşılabilir olması ve acil durum senaryolarının hazırlanması gerekmektedir (Uğur, 2000).

Etkili bir zaman yönetimi verimliliği artırır, kişinin psikolojik olarak iyi hissetmesini sağlar. Ayrıca zamanında yetiştirilen işler sayesinde örgüte daha fazla yarar sağlar.

2.1.4.3. Bilişsel Davranışçı Teknikler

Bilişsel davranışçı teknikler kullanılarak bireyler psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirebilir. Olumsuz düşünceleri fark etme, hataları bulma, güçlü yönleri belirme ve yeni düşünceler bulma yolları kullanılarak psikolojik dayanıklılık geliştirilebilir (Alexander ve diğerler, 2014, Akt. Genç, 2019).

2.1.4.4. Farkındalık

Farkındalık, yargısız bir şekilde yaşanan ana odaklanmayı, içsel süreçleri değerlendirmeyi içeren bir bedensel ve zihinsel aktivitedir. Nefes alıp verme, bedensel duygular ve zihindeki aktivitelere odaklanılan bir süreçtir (Kabatt-Zinn, 2013).

Farkındalık kavramı duyguların düzenlenmesi açısından önemlidir. Duygu düzenleme Gross'a (1998) göre öncül ve tepki odaklı düzenleme olarak iki ayrı boyutta değerlendirmiştir. Öncül duygu düzenleme, duygusal tepki sebeplerini bulmaya yöneliktir. Tepki odaklı düzenleme ise duygu açığa çıktıktan sonraki süreçleri değerlendirmeye yöneliktir. Bir başka görüşe ise farkındalık, olumsuz duyguları kabullenmeyi ve olumsuz duygulara gösterilen toleransın artırılmasıdır (Roemer ve diğerleri, 2008, Akt. Çatak ve Ögel, 2010).

Farkındalık, birdenbire kazanılan bir davranış özelliği değildir, farkındalığın kazanılması zaman alır. Birey öncelikle kendi duygu ve düşüncelerini iyi öğrenmeli, kendine uygun başa çıkma yollarını bulmalıdır. Bu süreçten sonra birey olumsuz durumlarda nasıl davranacağını farkına varır (Parkes ve Kelly, 2014; akt. Genç, 2019).

2.1.4.5. Akran Desteği ve Akran Koçluğu

Bireyler mutlu anlarını en yakındaki kişilerle paylaştığı gibi zor ve sıkıntılı zamanlarında da aile bireylerin, iş-okul arkadaşlarından, öğretmenlerinden ve arkadaşlarından destek görürler. Arkadaşlık kavramı, bireylerin gönüllü olarak, karşılıklı sosyal duygusal ihtiyaçları karşılamaya yönelik yardım süreçleridir. Akran ise aynı yaşlarda, benzer yaşantı, yaşam tarzını paylaşan bireylere denir (Demirbilek, 2012).

Akran koçluğu, günlük yaşamda ve iş yaşamında arkadaşlardan görülen destektir. Bireylerin karşılaştıkları güçlüklerde kullandıkları problem çözme becerilerini

paylaşmayı, birbirlerinde öğrenmeyi temel alır. Bireyler karşılaştıkları zorlukları kendilerine yakın hissettikleri kişilerle paylaşır. Birey yargılanma korkusu yaşamadan duygu ve düşüncelerini dürüst ve samimi bir biçimde karşısındaki ile paylaşır (Baker ve Jones 2014, Akt. Genç, 2019).

2.1.4.6. Kendini Tanıma, Başa Çıkma Becerilerini ve Stres Direncini Geliştirme

Baş a çıkma; duygusal ya da davranışsal olarak, stres oluşturan durum, olgu ve olaylar sonucunda bireydeki gerginliği azaltan ya da ortadan kaldıran tepkilerdir (Gökçakan ve Gündüz, 2003).

Stresin ne olduğu ve strese sebep olan durumlar ile strese verilen tepkileri bireye anlatmak, problemlerin kaynağını ve problemin net bir şekilde tespitinin nasıl yapılacağını göstermek, bireyin kendini psikolojik ve fizyolojik zararlardan koruyabileceği yöntemleri öğretmek stres yönetiminin temel amaçlarındandır. İş yaşamında stresten veya stresin etkilerinden tamamen kaçınmak mümkün değildir, bireyin heyecanını ve verimini artıracak miktarda stres faydalıdır. Stres yönetimi faydalı olan az miktardaki stresi yakalamak ve stresin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik eylemlerdir (Koç, 2002).

Stres ve baş a çıkma ile ilgili ayrıntılı bilgi ‘Stresle Baş a Çıkma’ bölümünde verilmiştir.

2.2. Stresle Baş a Çıkma

2.2.1. Stres

Günlük yaşantımızda sık sık karşılaştığımız ve kullandığımız ‘stres’ kavramının tanımı hala tam olarak yapılamamakta, çerçevesi net olarak çizilememektedir. Stresle ilgili yapılan çalışmaların, yazılan makale ve kitapların sayısı yüz binlerle ifade edilmesine rağmen stresin kapsamı net olarak belirlenebilmiş değildir (Norfolk, 1989).

TDK Büyük Türkçe Sözlüğü’nde stres için “1. Canlı organizmasında savunma uyandırıcı etkilerle (stres faktörü) buna karşı oluşan savunma mekanizması. 2. Dayanıklılığı azaltan fiziksel veya mental gerilim, gerginlik. 3. Canlıların yaşamı için uygun olmayan koşullar.” tanımı yapılmıştır. (TDK, 2018)

Stres kavramının fizyoloji, psikoloji ve sosyolojideki alanındaki tanımları üzerinde, 17. Yüzyılda yapıların dayanıklılığı ile ilgili çalışmalar yürüten Robert Hook'un araştırmaları etkili olmuştur. Hook yaptığı çalışmalarda yapıların üzerindeki ağırlığı yük; yapının üzerinde yükün oluşturduğu baskıyı stres; yapının deforme olmasını ise gerginlik olarak tanımlamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984).

1936 yılında yaptığı çalışmalar sonucunda Dr. Hans Selye ulaştığı kavramı tanımlamak için stres kelimesini kullanmıştır. Hans Selye stresi "bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı gösterdiği genel bir tepki" olarak belirtmiştir. Selye, vücudumuzun strese verdiği tepkinin zamanla değiştiğini, strese maruz kalma süresinin uzunluğunun, bedenimizin verdiği tepkinin değişikliğine uğramasına sebep olduğunu belirtmiştir (Stern ve Zemke,1990, akt. şimşek, 2005). Fiziksel veya psikolojik zorlanmaya sebep olan bir durum da stres kavramı ile açıklanabilir (şimşek, 2005).

Bir maddenin içinde bulunan direnme gücü, stres kavramı ile açıklanabilir. Madde kendisine dışarıdan uygulanan güce karşılık olarak eğilip bükülerek kendi iç gücü oranında direnç gösterir. Eğer maddeye uygulanan güç, maddenin içindeki güçten fazla ise madde niceliksel değişime uğrar ve kırılır. Dış gücün fazla aşırı fazla olması durumunda ise madde niteliksel değişime uğrar (şahin, 1994).

Stresin tam bir tanımının yapılamamasındaki en büyük engellerden biri de stresin duygusal durumlarla ilgili olmasıdır ve dolayısıyla stres günümüzde hala belirsizliğini korumaktadır. Ivancevich ve Matteson stresi, fiziksel ya da psikolojik tepkiler meydana getiren dış güçlere veya duruma karşı bireyin uyum sağlama süreci olarak tanımlamışlardır (Ivancevich ve Matteson, 1980).

Stres kavramı üzerinde yapılan tanımlarda, stresin sadece bir tepki değil aynı zamanda bir uyarıcı olduğu ve bu ikisi arasındaki etkileşimin de oluşturduğu durumun stres ile açıklanabileceği belirtilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Claude Bernard stresin tanımını bugünkü anlamına yakın olarak 19. Yüzyılın sonlarında yapmıştır. Yaptığı alışmalar sonucunda Bernard, insan bedeninin sürekliliğini sağlayan bir iç gücünün olduğunu öne sürmüştür. İnsanın bedeninin çevresindeki değişimlere karşı kan basıncını, beden sıvısını ve dokuların kimyasal yapısını sabit tutmaya eğimli olduğunu belirtmiş, stresin bu durumu bozduğunu, bedeni kendi idaresinden çıkararak bir boşluk oluşturduğunu, oluşan boşluğun

rahatsızlığa, hastalığa sebep olabileceğini ve bedeni iflas bile ettirebileceğini belirtmiştir (Zemke ve Stern, 1992).

Stres, insanın çevresinde, yaşantısında oluşan durumlardan etkilenmesi sonucu oluşan durumlara uyum sağlamak için vücudunun verdiği tepkiler olarak açıklanabilir. Vücut, değişen durumlara karşı insanı harekete geçirmek ve uyum sağlamak için biyo-kimyasal salgılar oluşturur. Dolayısıyla stres, vücudun psikolojik süreçlere karşı verdiği fiziksel tepkiler olarak açıklanabilir (Eren, 2017). Stres bireyin sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi sonucunda ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Bütün bu açıklamalara karşı stresin bütünüyle olumsuz bir kavram olduğunu düşünmek hatalı olur. Çünkü stres, bireyin dengesini bozan bir durum olmasına ve olumsuz etkilerine rağmen, bireyin uyum sağlama sürecinde olumlu ve güdüleyici etkilere de sahiptir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2.2.2. Stresin Kaynakları

Örgütler bireylerden oluşan bir sosyal sistemdir ve içindeki bireyler değer, tutum ve farklı davranışlara sahiptir. Ayrıca örgütteki bireyler sürekli iletişim halindedir. Dolayısıyla her örgüt, yaptığı işe, çevresel etkilere, bünyesindeki bireylerin tecrübelerine, örgüt içi gruplaşmalara, anlaşmazlıklara ve örgütün iklime göre stres kaynakları geliştirmektedir (Aydın, 2004).

Rowshan (2014), stres kaynaklarını, önceden tahmin edilebilen stres kaynakları ve önceden tahmin edilemeyen stres kaynakları şeklinde iki grupta incelemiştir. Önceden tahmin edilen stres kaynakları bireyin yaşamına etki eden ve belli bir dönemde oluşan durum ya da olaylar sonucu meydana gelir. Birey bu durumun ya da olayın nasıl sonuçlanacağını, etkilerinin neler olacağını tahmin edebilir dolayısıyla da daha kolay uyum sağlayabilir. Önceden tahmin edilemeyen stres kaynakları ise bireyin yaşamında aniden meydana gelişen olaylar sonucu ya da tahmin etmediği durumlarda ortaya çıkar. Birey bu duruma karşı hazırlı olmadığı için daha ağır sonuçlarla karşılaşabilir, bireysel özelliklere göre farklı sonuçlar meydana çıkabilir.

Stresin tanımlarından da anlaşılacağı üzere stresin nedenleri net olarak belirlemek mümkün değildir. Günümüzde çalışan bireyler ve kurum yöneticileri

rekabetin yoğun olduğu, belirsizliğin bulunduğu iş yaşamlarına sahiptirler. Strese sebep olan faktörler, iş yaşamındaki bireylerin kontrolünün dışında ve kontrol edemeyeceği özellikte, yani, iş ile ilgili durum ve çevreden kaynaklanmakta ise, çalışan bireyler iş ortamında yeterli özveriyi göstermemekte ve uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Bireylerin duygu, düşünce ve planları dış etkilerden dolayı istedikleri gibi gerçekleşmemekte ya da arzu etmeseler bile onları değiştirmek zorunda kaldıkları için büyük stres ya da gerilim yaşamaktadırlar. Stres yaratan faktörleri başlıca üç grupta toplayabiliriz. Bunlar; (1) bireyin kendisinin sebep olduğu stres kaynakları, (2) bireyin iş çevresinin yarattığı stres kaynakları, (3) bireyin yaşadığı çevre ortamının oluşturduğu stres kaynakları (Pehlivan, 1995).

İnsanlığın yerleşik hayata geçmesi ve bunun sonucunda oluşan örgütsel yapıdan dolayı stres kaynaklarını üç grupta toplanmıştır (Aydın, 1992).

Bu kaynaklar:

1. Kişisel (Bireysel) Stres Kaynakları
2. İşe ait (Örgütsel) Stres Kaynakları
3. Çevresel Etmenler İle İlgili (Fizik) Stres Kaynakları

Bireysel stres kaynakları, bireyin kendisinden kaynaklanan, bireyi doğrudan etkileyen kişisel özellikler ve düşünceler ile ilgili olan stres kaynaklarıdır.

Grup, iş veya örgütsel stres kaynakları, bireyin iş çevresi, iş yaşamı, iş arkadaşları ile olan iletişiminden veya çatışmasından kaynaklı stres faktörleridir.

Çevresel etmenler veya fiziki çevre ile ilgili stres kaynakları ise, bireyin yaşadığı çevre, ailesi ve sosyal hayatındaki kişi veya olaylar ile ilgili stres kaynaklarıdır (Kreitner ve Kinicki, 1997)

2.2.2.1 Kişisel Stres Kaynakları

Bireyin stresten etkilenme düzeyi kişisel özellikleri ile doğrudan ilgili olduğu yapılan araştırmalar sonucu ortaya konmuştur.

Bireylerin süreklilik gösteren ve bütünlüğü bozulmayan davranış biçimleri ve dış çevresi ile uyumları kişilik kavramı ile açıklanabilir. Bireylerin fiziki özellikleri ve görünüşleri, benlik algıları ve özellikleri, çevresel faktörlerle etkileşimi ve iletişimi ve davranış kalıpları kişilik ile açıklanır (Aydın, 1992).

Bireylerin, kendi fizyolojik, zihinsel ve ruhsal özellikleri ile ilgili sahip olduğu bilgiler kişiliği oluşturur. Bireyin toplum içindeki rolü ve özellikleri de bireyin başkası tarafından algılanan kişiliğidir. Doğuştan gelen özellikler ve sonradan kazanılan özelliklerin toplamı kişiliği oluşturur (Eren, 2001).

Rosenman ve Friedman tarafından 1974 yılından kişilik üzerinde ve kişilik ile stres arasındaki ilişki üzerine yönelik bir araştırma yapılmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda kişilik özelliklerine göre A tipi kişilik ve B tipi kişilik sınıflaması yapılmıştır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003).

Rosenman ve Friedman göre A tipi kişilik özelliklerinden bazıları aşağıda belirtilmiştir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003):

- İş yapmayı sever ve işi vaktinde bitirir.
- Zaman yönetimine önem verir.
- Rekabeti severler.
- Hızlı yemek yeme ve hızlı hareket etmeyi severler.
- Özgüvenleri ve motivasyonları yüksektir.
- Duyarlı ve hassastırlar.
- Dinlenme süreleri kısadır.
- İş yaparken ve iş yaşamında kaygıları yüksektir.
- Hızlı karar verirler.
- İstatistiki bilgilerle uğraşır ve başarıya ne kadar yaklaştıklarını somut görmek isterler.
- Aynı anda birden çok işi yapma eğilimleri vardır.

A tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireyler, zaman ile yarış içerisindedirler ve çoğunlukla zamana karşı durmaya çalışırlar. Aynı zamanda başkalarına karşı kolayca öfkelenebilirler. En kısa sürede en fazla işi yapmak için uğraşır ve başkalarından aynı performansı beklerler. İstedikleri performansı gösteremeyenlere karşı öfke, kızgınlık ve sabırsız davranışlar gösterirler. Tehlike ve riske girmekten korkmayan ama kendine zarar verme ve çabucak tükenme özelliklerini taşırlar (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Rosenman ve Friedman göre B tipi kişilik özelliklerinden bazıları aşağıda belirtilmiştir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003):

- Sakin bir şekilde acele etmeden karar verirler.
- Takım çalışması uygundur.
- Zamana fazla önem vermezler.
- Dinlendikleri için pişman olmazlar.
- Başarılarını gösterme gereği duymazlar, istenmedikçe başarılarından söz etmezler.
- Yarışmacı bir tavır sergilemezler.
- İş yaşamı ve özel yaşamı arasında net çizgiler vardır.
- Eve döndüklerinde günlük yaşamdan bağımsız davranırlar.
- Sosyal değerlere fazla önem vermezler.

B tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler; rahat davranırlar, zamana fazla takılmadan işe odaklanırlar, sabırlı davranırlar. İş yaşamında başarı hırsları yoktur. Zevk aldıkları işi yapar ve yaptıkları işten zevk alırlar. Diğer çalışanlarla yarışmaz ve rekabete girmezler. Sakin ve düzenli bir çalışma hayatları vardır. Rahat ve sakin bir tonda konuşurlar, konuşurken acele etmezler. Kendinden ve çevresinden emin bir tavırları vardır (Pehlivan, 2002).

Kişisel stres kaynakları bireyin kendisi ile ilgili, kendisinden kaynaklanan stres kaynaklarıdır. Bireyin vücudu ile ilgili, vücut bütünlüğünü bozan sistemsel eksiklikler, salgı bezlerinden kaynaklı hormonal bozukluklar veya düzensizlikler yani fizyolojik biyolojik kaynaklar olabileceği gibi kişinin işi ve ekonomik düzeyi ile ilgili durumlar, kişinin problemleri çözme becerisi, temel ihtiyaçlarını karşılamadaki zorlukları ve bireyin kişisel özelliklerinin strese yatkın olması gibi durumlar kişisel stres kaynaklarını oluşturur (Gümüştekin ve Öztemiz, 2004).

Strese sebep olan kişisel stres kaynakları doğrudan kişinin kendisi ve kişilik özellikleri ile ilgilidir. Kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki düşünceleri, çevresini algılama biçimi, değişime verdiği tepki ve çevresel ilişkileri kişilik özelliği ile ilgilidir. Bireyin cinsiyeti, sosyal veya asosyal olma durumu, duygusal açıdan olaylara verdiği tepkiler, bireyin başarılı olma ihtiyacı bireyin örgüt içindeki kişisel stres kaynaklarını oluşturur (Erdoğan, 1999).

Bazı bireyler, başkalarının sahip olduğu meslekleri kendi mesleklerine göre daha anlamlı ve çekici bulabilirler. Dolayısıyla sahip oldukları meslek ile yetinmeyip

başka mesleklere yönelecekler ve kendi meslekleri bireyler için bir stres kaynağı olacaktır (Artan, 1986).

2.2.2.2. Örgütsel Stres Kaynakları

Örgütsel stres kaynakları bireyin çalışma hayatı ve çalışma çevresi ile ilgili olan stres kaynaklarıdır. Bir iş yerinde, işle ilgili olarak, ast üst ilişkisi ve iş arkadaşları ya da hizmet verilen grup ile kurulan ilişkilerden dolayı stres durumları oluşabilir (Drowkin ve diğerleri 1990, Akt. Erdoğan, 1999).

Çalışma hayatında, tekdüze işler, iş ortamının olumsuz havaya sahip olması, denetim eksikliği veya yetersizliği, çalışan kayırma durumu, vardiyalı sistemde çalışma, bireyin işinin değiştirilmesi, demokratik özelliklere sahip olmayan yöneticiler, çalışanların gelişim ve kariyer basamaklarının yetersiz olması, iş koşulları, iş sağlığı ve güvenliği, iş yerinde beklenen desteğin olmaması gibi faktörler örgütsel stres kaynağı olarak sıralanabilir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003).

Yapılan bir işin monoton nitelikte olması, bireyin kendisi yaptığı işe tam anlamıyla dâhil edememesi bireyi işe karşı yabancılaştırır ve bu durum bireyde strese neden olur. Monotonluk bireyde psikolojik olarak stres, yılgınlık, pasif direnme gibi bozukluklara sebep olabilir ve bozukluklara erken müdahale edilmezse ileri düzeyde psikolojik rahatsızlığa neden olur (Tutar, 2004).

İş koşulları ile ilgili değişiklik planlarına bireylerin de dâhil edilmesi, iş ve çalışma dönemlerinde değişiklik yapılması, gruplarda işlerin nöbetleşe yapılması, grupların birey sayısının azaltılması, sağlıklı iletişim ortamı oluşturulması, iş yerindeki renk seçimine dikkat edilmesi, molalarda hafif beden hareketlerine olanak sağlanması ve çalışma esnasında müzik yayını yapılması gibi uygulamalarla iş koşulları monoton olmaktan çıkarılabilir. İş ortamındaki arkadaşlık ilişkisi veya sağlıklı iletişim kurulması iş koşullarını iyileştiren bir durumdur. Kötü ilişkilerin olduğu iş ortamında empati azalacak, yardımlaşma azalacak ve çalışanlar kendilerini yalnız ve değersiz hissedeceklerdir. Yapılan araştırmalar sonucunda olumsuz ilişkilerin yoğun olduğu iş yerinde çalışanlar, stres kaynağı olarak mesai arkadaşlarını sorumlu tutmuşlardır. Sağlıklı ilişkilerin olduğu iş yerlerinde çalışanların stresle daha iyi baş ettikleri görülmüştür (Altuntaş, 2003).

Çalışılan işte ilerleme yükselme her insanda olan bir istektir. Kariyer değerlendirme ölçütlerinin uygunsuzluğu ve sübjektif değerlendirme şartları, terfi imkânlarının yetersizliği veya olmaması gibi faktörler kariyer beklentisinden kaynaklanan stres faktörleridir. Yetersiz veya hızlı terfi, iş güvensizliği, , hırs, başarı beklentisinin karşılanamaması başarılı bireyler için stres faktörleridir (Tutar, 2004).

Çalışma koşulları yüksek rekabete sahip mesleklerde çalışanlar, yeterli başarı gösteremedikleri zaman kariyerlerinde düşüş yaşayabilirler. Bu durum çalışan için sürekli bir stres durumu oluşturmaktadır (Can, 1997).

2.2.2.3. Çevresel Stres Kaynakları

Bireyin çalışma ortamından başka bir de yaşamını sürdürdüğü bir toplumsal çevresi vardır. Bu çevrenin bireyden bazı beklentileri vardır. Bu beklentilerin kaynağı yasal düzenlemeler olabileceği gibi örf, adet ve gelenekler olabilir. Bu durum bireyde bir baskı oluşturmaktadır (Başaran, 1982).

Kalabalık ve hızlı bir yaşamın hüküm sürdüğü şehir yaşamında bireylerin stres potansiyelleri daha fazladır. Ulaşım sıkıntıları, bireylerin düşük ücretle çalışması sonucu yeterli ekonomik rahatlığa kavuşamaması ya da ikinci bir işte çalışması durumu bireylerin stres durumlarını artırmaktadır (Erdoğan, 1999).

Günümüz toplumunda çalışan bireylerin stres kaynakları tam olarak birbirinden ayrılmamakta ya da birbirini etkilemektedir. İşe bağlı durumlar günlük yaşamı ya da günlük yaşam iş yaşamını etkilemektedir (Güçlü, 2001).

İş yaşamından ayrı olan, çocuğun doğumu, şiddetli geçimsizlik gibi ailevi nedenler; beklenmedik bir harcamanın olması ya da aylık ücretin yeterli olmaması gibi ekonomik nedenler; düzenli bir yaşamın ve sosyal bir ortamın olmaması gibi nedenler bireyin işini de etkileyen stres kaynaklarıdır. Bireyin değişmelere uyum sağlama çabası stresin başlıca sebebidir. Değişimin gücüne bağlı olarak ortaya çıkan uyum sağlama çabasının miktarı bireyin stres tepkisi ile doğru orantılıdır (Pehlivan, 2002)

2.2.3. Stresin Belirtiler

Stresin belirtileri kişiden kişiye değişiklik gösterir. Bazı kişiler streslerini davranışlarıyla gösterir; hızlı ve yüksek sesle konuşmaya, hızlı yürümeye, nefesi sıklaşmaya, konuşmalarında el ve kol hareketlerini daha fazla kullanmaya başlar;

agresif ve sinirli davranırlar. Bazı kişiler ise fizyolojik tepki verirler; strese maruz kaldıklarında, uyku problemleri, sürekli yorgunluk, eklem ve kas ağrıları, mide problemleri, sırt, baş ve boyun ağrıları gibi belirtiler gösterirler. Bazı kişiler ise psikolojik tepki gösterirler. Endişe hali, ürkek davranışlar, aşırı derecede pişmanlık belirtileri bu davranışlardan bazılarıdır. Yoğun iş zamanlarında kişiler daha çok yorulur ve yorgunluğa bağlı olarak stres belirtileri de artış gösterir. Stresin en belirgin göstergesi endişe halidir, endişe ve strese bağlı olarak vücut hareketlerinde artış gözükür. Aslında bu vücudun kendini koruma refleksinin sonucudur. Çünkü hareket halinde kandaki oksijen oranı artar ve endişeye sebep olan laktik asit oksitlenir ve kandaki miktarı azalır (Norfolk, 1989).

Özellikle büyük şehirlerde yaşayan insanlar günlük koşuşturma içerisinde yoğun strese maruz kalırlar. Strese bağlı olarak bazı sağlık problemleri yaşarlar fakat sağlık problemleri yaşamadan önce bazı belirtiler bu hastalıkların habercisidir. Bu belirtiler fizyolojik olarak gerginlik, uyku sorunları, tansiyon ve mide rahatsızlıkları gibi vücudun işleyişini bozan durumlardır (Güçlü, 2001).

Stres sonucunda ortaya çıkan fizyolojik belirtileri kısa süreli ve uzun süreli olarak iki gruba ayırabiliriz. Kısa süreli grupta gösterilen stres belirtileri, yoğun stres anında birkaç saat ya da bir iki gün gösterilen durumlardır. Bu durum bireyin zorlandığını ve strese karşı mücadele ettiğini gösterir. Uzun süreli gösterilen stres belirtileri, kısa dönemdeki belirtilerin devamlı olarak gösterilmesi ve vücudun dengesinin bozulmaya başladığı dönemleri kapsar (Yılmaz ve Ekici, 2003).

Stresin fizyolojik belirtileri kişiden kişiye değişmesine rağmen genel olarak aşağıdaki durumlar ortaya çıkar (Eren, 2001):

- Stresli durumlardan kaçınmak için fazla yemek yeme ve yeme isteği, tokluk sonucu oluşan rahatlık, aşırı yemeden dolayı kilo fazlalığı.
- Aşırı yeme isteğinin tam zıddı olarak iştahsızlık, kilo kaybı.
- Sürekli olarak yorgun hissetme ve bu durumu çevredekilere yansıtma.
- Geceleri uykuya dalmakta zorluk çekme ve uykusuzluk.
- Sürekli oluşan baş ve migren ağrıları.
- Ağrılardan dolayı tam olarak dinlenememe.
- Nefes darlığı yaşama, tansiyonda yükselme, kalp ritminin bozulması.

- Çeşitli mide rahatsızlıkları.
- Kas ağrıları ve kramplar

Stresin psikolojik belirtileri aslında fizyolojik belirtilerin de sebebidir. Stres sonucunda bireyin uyku düzeni bozulur ve vücudun dinlenip kendini toparladığı uyku düzeni bozulunca çeşitli sorunlar ortaya çıkmaya başlar. Strese maruz kalan bireyler ya uykuya dalma konusunda zorlanırlar ya da derin uykuya geçemezler. Kaliteli uyku uyuyamayan bireyler uyandıklarında ya da çok uzun süre uyumalarına rağmen kendilerini dinlenmiş hissetmezler (Güney, 2001).

Stres sonucu oluşan psikolojik belirtilerden bazıları şu şekilde belirtilmiştir (Rowshan, 2014):

- Yaşama sevincinin yitilmesi ve heyecanın kaybolması.
- Sürekli ağlama halinde olma.
- Ani duygu değişimlerinin yaşanması.
- Kâbusların çok daha fazla görülmesi.
- Çevresine ve işine karşı soğukluk.
- Umut ve ümit duygusunun kaybolması.
- Üzüntü
- Depresyon
- Huzursuzluk hiss

2.2.4. Stresle Başa Çıkma

Baş çıkma; duygusal ya da davranışsal olarak, stres oluşturan durum, olgu ve olaylar sonucunda bireydeki gerginliği aza indiren ya da ortadan kaldıran tepkilerdir (Gündüz ve Gökçakan, 2003).

Stresle baş etme kavramı yabancı literatürde “coping” olarak geçmektedir. Coping, eski Yunanca’daki ‘kolaphos’ kelimesinden gelmekte ve çarpmak, karşılaşmak, karşı karşıya gelmek anlamlarına gelmektedir (Türküm, 1999).

Stresin bireyde oluşturduğu baskı ve gerilimi azaltmak, yok etmek ya da strese dayanmak için gösterilen duygusal ve davranışsal tepkilerin tümü başa çıkma kavramı ile açıklanır (Gündüz ve Gökçakan, 2003).

Bireylerin hayatları boyunca karşılaştıkları stresli durumlarla mücadele etme biçimleri ve yolları başa çıkma kavramı ile açıklanabilir (Türküm, 1999).

Bireylerin stres yaratan durumlarla başa çıkabilmesi, etkin bir şekilde mücadele edebilmesi ve yaşam kalitelerini artırmak için duruma uyum sağlamak ya da durumu değiştirmek amacıyla verdikleri tepkilere stres yönetimi de denir (Özgen, 2003).

Stresin ne olduğu ve strese sebep olan durumlar ile strese verilen tepkileri bireye anlatmak, problemlerin kaynağını ve problemin net bir şekilde tespitinin nasıl yapılacağını göstermek, bireyin kendini psikolojik ve fizyolojik zararlardan koruyabileceği yöntemleri öğretmek stres yönetiminin temel amaçlarından. İş yaşamında stresten veya stresin etkilerinden tamamen kaçınmak mümkün değildir, bireyin heyecanını ve verimini artıracak miktarda stres faydalıdır. Stres yönetimi faydalı olan az miktardaki stresi yakalamak ve stresin olumsuz etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik eylemlerdir (Koç, 2002).

Bireyler çevreleriyle sürekli etkileşim halindedir ve bu etkileşim sonucu bireyin bazı ihtiyaçları ortaya çıkmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmadığı ya da eksik karşılandığı durumlarda bireyde baskı yaratan ve strese neden olan durumlar meydana gelir. Bireyin stres yaratan durumları kontrol altına almak ve gerginliği azaltmak için gösterdiği bilişsel ve davranışsal çabaların tümü başa çıkma kavramı ile açıklanır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres tamamen zararlı ve tamamen yok edilmesi gereken bir olgu değildir. Stres uygun düzeyde olduğunda bireylerin motivasyonunu artıran, kişiyi harekete geçiren, tecrübe kazandıran ve güçlendiren bir uyarıcıdır. Aslında hafif düzeydeki stres bireyin zorluklarla daha iyi mücadele edebilmesini, daha kolay başa çıkabilmesini sağlar (Barutçugil, 2001).

Stresle başa çıkma araştırmalarında iki yaklaşım öne çıkmıştır. Sürekli olarak geçerli olacak ve mevcut durumlardan etkilenmeyecek yaklaşım olarak yapısal yaklaşım; sürece odaklanan ve farklı durumlarda farklı çözümlerin olacağını ifade eden durumsal yaklaşım stresle başa çıkma araştırmalarının temel yaklaşımlarıdır (Jones, Bright, ve Clow, 2001).

Stresle başa çıkma konusunda öncü araştırmacılardan olan Lazarus ve Folkman (1984), araştırmaları sonucunda probleme dayalı başa çıkma ve duyguya dayalı başa çıkma olmak üzere iki farklı kategori öne sürmüşlerdir. Probleme dayalı başa çıkmada problem ele alınır ve problemi yok etmek veya yapısını değiştirmek için tepki verilir. Duyguya dayalı başa çıkmada ise stresörlerin neden olduğu duygu değişikliğine ve duyguların kontrol edilmesine odaklanılır.

Stres altındaki bir birey, stres yaratan durumları değerlendirmeye alır. Birey tüm kaynakları ile stresle nasıl baş edeceğini düşünmeye başlar. Birey yaptığı değerlendirme sonucunda durumun kontrole edilip edilemeyeceğine karar verir. Vereceği bu karar stresle başa çıkma stratejisini belirlemesinde önemli rol oynar. Eğer stres yaratan durum kontrol edilebilir gibiyse probleme dayalı stresle başa çıkma stratejileri kullanılır. Birey problemle başa çıkabileceğini, problemi ortadan kaldıracabileceğini ya da problemin yapısını değiştirebileceğini düşünür. Birey yaptığı değerlendirme sonucunda problem ile başa çıkamayacağını ya da problemi ortadan kaldıramayacağını düşünürse duyguya dayalı stresle başa çıkma stratejilerini kullanır. Burada birey içinde bulunduğu duruma kendini alıştıırır, probleme karşı verdiği tepkilerin kendinde yarattığı duygusal durumları kontrol eder. Problemin durumuna göre birey, her iki stratejiyi de kullandığı durumlar olabilir (Dağ, 1990).

Moss ve Billing (1982) yaptıkları araştırmada, başa çıkma ile ilgili literatürü incelemişler ve psiko-analitik, gelişim dönemleri, evrimsel, kültürel ve sosyo-ekolojik ve bütüncül yaklaşım olmak üzere beş farklı stresle başa çıkma yaklaşımı olduğunu öne sürmüşlerdir. Psiko-analitik yaklaşımda bireyin yaşadığı çatışmaları çözmek için ego süreçleri incelenir. Gelişim dönemleri kuramında bireyin stresle başa çıkma yolları ve kaynakları gelişim dönemlerini başarılı şekilde tamamlaması ile doğru orantılıdır. Evrimsel yaklaşım, evrimin prensiplerini temele alır ve hayatta kalma süreçlerinin başa çıkmada önemli rol oynadığını savunur. Sosyo-ekolojik yaklaşımda bireyi içinde bulunduğu çevre önemlidir. Birey çevresinden aldığı güç ve çevresinden gördüğü değer ile başa çıkma süreçlerini etkin bir biçimde kullanır. Bütüncül yaklaşımda birey bir bütün olarak ele alınır. Stres yaratan durumda başa çıkmak için kullandığı bilişsel, psikolojik ve davranışsal tepkiler izlenir (Moss ve Billing 1982, Akt. Eryılmaz, 2009).

2.2.4.1. Stresle Başa Yöntemleri

a. Kişilik Özelliklerinin Değiştirilmesi: A tipi kişilik özelliklerine sahip olan bireyler, agresif ve sabırsız davranma, işe fazlaca önem verme, mümkün olduğunca çok kısa sürede ve mümkün olduğunca çok fazla başarılı olma gibi stres yaratan özelliklere sahiptirler. Bu kişilik özelliklerini değiştirmek ya da değiştirmeye çalışmak bireylerin stresli durumlarla daha kolay başa çıkabilmesini, stres yaratan durumlara daha farklı açılardan bakabilmesini sağlar (Aydın, 2004).

b. Fiziksel ve Bedensel Hareketler: Stres insan vücudunda fizyolojik değişimlere neden olur. Bunlarda biri de kan damarların daralmasıdır. Daralan kan damarlarından dolayı kan dolaşımı zayıflar ve hücrelere daha az kan gider. Yürüme, koşma, spor aktiviteleri gibi fiziksel ve bedensel hareketler kan dolaşımını artırır ve vücudun gerginliğini azaltarak stres durumlarının vücutta meydana getirdiği olumsuz etkileri önemli ölçüde azaltır. Ayrıca fiziksel hareketler, insan bedeninin psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara karşı kullandığı önemli bir savunma mekanizmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2006).

c. Solunum Egzersizi ve Meditasyon: Stresli durumların en büyük belirtilerinden biri de nefes alıp verme şeklindedir. Birey stresli durumlarla daha hızlı nefes alıp verir ve bu durum bireyde hem psikolojik hem de fizyolojik gerginliğe sebep olur. Bire düzenli ve sağlıklı bir tempo ile doğru nefes alıp verdiğinde vücudu gevşer. Bireyde başlayan stres belirtileri azalmaya ve yok olmaya başlar (Baltaş ve Baltaş, 2006).

Meditasyon da yine stresle başa çıkmada kullanılabilecek bir tekniktir. Meditasyon zihinsel bir olaydır ve bedenin sakinleştirilmesidir (Rowshan, 2014). Meditasyonda beden dinlendirilir, sakin olunur ve içsel bir yoğunlaşma gerekir. Böylece sakin bir şekilde stresli durumlardan kurtulup stres belirtilerinden uzaklaşılır (Pehlivan, 2002).

d. Biyolojik Dönüt (Biofeedback): Stresli durumların bireyde meydana getirdiği fizyolojik belirtilerin tespit edilmesine yönelik bir tekniktir. Çeşitli cihazlarla bireyin, vücut ısısı, tansiyonu, kan dolaşımı, kandaki oksijen miktarı düzenli olarak ölçülür. Bir danışmanla birlikte bu durumlar değerlendirilir. Hangi durumların bireyde fizyolojik değişimlere sebep olduğu tespit edilir ve bireylerin

sinir sistemleri üzerindeki öz kontrollerinin artırılması sağlanır (Dinçer ve Fidan, 1996).

e. Zaman Yönetimi: Birey yapması gereken işleri zamanında yapmadığında veya yapamadığında stres belirtileri göstermeye başlar. Zamanı iyi yönetmek ve verimli kullanmak bu stres durumunu azaltacaktır. Zaman yönetiminde bir hedef belirlemek, hedefler doğrultusunda planlama yapmak, plana uygun bir şekilde işleri yapmak, ara değerlendirmeler yapmak, bitiş zamanını saptamak ve hedefler doğrultusunda yapılan planlamaya uygun çalışmak, zaman baskısından kaynaklı stresi kontrol altına almaya yardımcı olacaktır (Pehlivan, 2002).

f. İnançla Başa Çıkma Yolları: Dua ve yaratıcıya sığınma yüzyıllardır insanların kullandığı gevşeme ve rahatlama yoludur. Dua ederken tekrarlanan kelimeler odaklanmayı sağlar ve birey gevşer. Dua etmek bireyin kaydı düzeyini düşürür, ümit ve iyimserliğini yükseltir (Altuntaş, 2003).

g. Sosyal Beceriler ve Sosyal Çevreden Yardım Alma: Sosyal destek bireyin stresin etkilerinden kurtulması için başvurabileceği yollardan biridir. Kişiler arası ilişkiler strese sebep olabileceği gibi, kişilerle ilişkilere dikkat edildiğinde stresli durumlarından kurtulma yollarından da olabilir. Kişiler arası iletişimi ve sosyal becerileri kuvvetli olan bireyler amaçları doğrultusunda hareket ederken çevresindekileri incitmez aksine onların desteğini alırlar. Aldıkları bu destek ile stresli durumlarla rahatça başa çıkarlar (Rice, 1992)

2.3. Öğretmenlik

3.1. Eğitim

İnsan var olduğu günden beri hayatını sürdürebilmek için çevresiyle sürekli etkileşimde bulunmuş, bu etkileşimden doğan tecrübelerle kendini geliştirmiş, bilgi, beceri, tutum ve davranış kazanmıştır. Kazandığı bu birikimi de diğer bireylere aktarmıştır. Öğrenmenin gerçekleştiği bu süreçlerde eğitim de söz etmek mümkündür (Şenel, 2008).

Eğitim ile ilgili literatür tarandığında birçok eğitim tanımı ile karşılaşmaktadır. Eğitim için yapılan tanımlardan biri de Ertürk (1994) tarafından “Bireyin kendi yaşantısı yoluyla, davranışlarında istedik değişiklikler meydana

getirmesidir.” Şeklinde. Bu tanımdan hareketle, eğitimin gerçekleşebilmesi için bireyin davranış değişikliğini istemesi ve davranışın kalıcı olması gerekmektedir.

Her toplum geçmişten gelen bilgi birikimi ve değerleri ile kendi eğitim sistemini oluşturur. Her eğitim sisteminin kendine has amaçları vardır. Bu açıdan eğitim sistemleri, toplumlara özgüdür, millidir (Özcan, 2011).

1973 senesinde çıkarılan 1739 sayılı Milli eğitim Temel Kanunu ülkemizin eğitim sistemi açısından büyük önem taşımaktadır. Ülkemiz eğitiminin uzak-yakın amaçları, eğitim sistemimizin yapısı, eğitim binalarının özellikleri, öğretmenlerin mesleki özellikleri, denetim, eğitim araç-gereçleri gibi konular bu kanun ile belirlenmiştir.

2.3.2. Öğretmenlik

Eğitim sürecinin en önemli ögesi şüphesiz ki öğretmenlerdir. Eğitimin gerçekleşmesinde, uygulanmasında ve sürdürülmesinde öğretmenler görevlidir. Bir milletin ilerlemesi, devletin kalkınması ve toplumun parlak bir geleceğe sahip olması öğretmenlerin başarısına bağlıdır (Tekişik, 1987).

Toplumun inşasında ve gelişmesinde, milletlerin var olmasında ve devletlerinin geleceğinin oluşturulmasında en önemli rolü üstlenen öğretmenlik mesleğinin her toplumda ve kültürde statü ve saygınlığı farklıdır. Öğretmenlik mesleği doğrudan insana yönelik olmasından dolayı geçim sağlamak amacıyla yapılan bir meslek olmaktan ziyade kutsal kabul edilen bir meslektir. Türk eğitim sistemi, geçmişi ve tarihi araştırıldığında, toplumda öğretmenlere ve bilge kişilere her zaman saygı duyulduğu görülmüştür (Şişman, 2009).

Öğretmenlik, eski zamanlarda, bireylerin bildiklerini başkalarına aktarması şeklinde iken toplumların ilerlemesi ve eğitim sistemlerinde yaşanan gelişmelerle birlikte profesyonel bir meslek haline gelmiştir. Öğretmenlik mesleğini yapan kişilerin alan bilgisine ve eğitim alanında uzman kişilerin olmasına önem verilmeye başlanmıştır (Yılmaz, 2016). Öğretmenler, yasa ve kanunlarla belirlenmiş olan görevleri yapmakla sorumlu kişilerdir (Cüceloğlu ve Erdoğan, 2013).

Öğretmenlik mesleğine mensup bireyler çevreleri ile kesintisiz bir etkileşim içerisinde. Öğretmenler her zaman öğreten değil, aynı zamanda öğrenen ve öğrenmeyi de seven bireylerdir. Öğretmenler öğrendiklerini öğretmeyi sever, bilgiyi

paylaşır. Öğretmen olan kişiler, iletişimi kuvvetli, kendini yenileyen, insanlarla iletişime geçmekten hoşlanan ve öğrendiklerini öğretmekten hoşlanan kişilerdir (Gültekin, 2010).

Öğretmenlik mesleğinin tanımı 1739 sayılı kanunda “Devletin eğitim öğretim işlerini üzerine alan özel bir ihtisas mesleği” olarak belirtilmiştir. Ancak toplumunda öğretmenlik mesleğinin tanımı, toplumun öğretmenlik mesleği tanımına yüklediği anlamlarla belirlenir. Toplumun farklı kesimleri ile öğretmenler arasındaki ve devlet ile öğretmenler arasındaki iletişim, çatışma ve uzlaşmalar toplumun öğretmenlik mesleğine yüklediği anlamları belirler. Toplumun iyi öğretmeni tanımlamak için kullandığı etmenler, zamanın ihtiyaçlarına göre şekillenmekte, ailelerin öğretmenlerden beklentilerini bu etmenler belirlemektedir (Buyruk, 2015). Donanımlı ve iyi bir öğretmenlik nasıldır sorusunun cevabı aynı toplum içerisinde bile farklı cevaplara sahiptir. Ancak, günümüzde kültürel, ekonomik ve politik gelişmelerden dolayı araştırmacı öğretmen tanımı toplumun birçok kesimi tarafından kabul göremeye başlamıştır (Şişman, 2009).

Öğretmenlik mesleğinin tarihi Türkiye’de Tanzimat Dönemi’nde başlamıştır. Fatih Sultan Mehmet döneminde öğretmenlik için adab-ı muhasebe ve usul-ü tedris gibi dersler konulsa da sonraki dönemlerde bu durum geliştirilememiştir. Yabancı azınlıkların okullarında, Enderun Mektebinde, sıbyan mekteplerinde, medreselerde farklı öğretmenler görev yapmasına rağmen genel olarak geleneksel bir öğretmenlik uygulaması devam ettirilmiştir. Tanzimat Dönemi’ne doğru ise öğretmenlik babadan oğula geçen bir meslek haline dönüşmüştür. Tanzimat Dönemi’nde eğitim alanında yapılan yeniliklerle rüştiye gibi yeni okul tipleri açılmış ve okul tiplerinde eğitim verecek öğretmenler yetişmek amacıyla 1848 yılında Dar’ül-mallimin adıyla öğretmen okulları açılmıştır. Böylece çağdaş anlamda öğretmenlik mesleğinin doğuşu gerçekleşmiştir. 1870 yıllarında geldiğinde kız mektepleri ve rüştiyeleri için Dar’ül-muallimat adı altında kız öğretmen okulları açılmıştır (Akyüz, 2005).

Cumhuriyet Dönemi’nde öğretmen ihtiyacı daha da artmıştır. Çünkü Osmanlı Devleti’nin son zamanlarında yaşanan savaşlardan dolayı mesleki anlamda yetişmiş pek çok insan hayatını kaybetmiştir. Nitelikli öğretmen yetiştirmek için öncelikle öğretmenlik mesleğinin yasal bir zemine oturtulması gerekiyordu. Bunun için 1924 tarihinde Orta Tedrisat Muallimleri Kanunu’nun 1. Maddesinde “Muallimlik,

devletin talim ve terbiye hizmeti vazifesini üstüne alan müstakil sınıf ve derecelere ayrılan bir meslektir.” Hükmü yer almıştır. Öğretmen yetiştiren kurum olan Darülfünun yapılan düzenlemelere rağmen istenilen başarıyı yakalayamamış ve 1933 yılında kapatılıp yerine Muallim Mektepleri açılmıştır. 1940 yılında gelindiğinde ise öğretmen ihtiyacını toplumun beklentileri doğrultusunda karşılamak amacıyla Muallim Mektepleri, Köy Enstitülerine dönüştürülmüştür. 1946 yılında açılan Eğitim Enstitüleri, 1954 yılında İlk Öğretmen Okulları adı altında birleştirilmiştir. 1971 yılında öğretmenlerin yetiştirilmesi için 3 yıllık süre 4 yıla çıkarılmış ve 1973 yılına gelindiğinde ise Milli Eğitim Temel Kanunu ile öğretmenlik mesleği özel bir ihtisas alanı olarak tanımlanmıştır. 1982 yılına gelindiğinde ise öğretmen yetiştiren kurumlar Eğitim Fakültelerine dönüştürülmüştür. Yapılan bu dönüşümle öğretmen yetiştirme görevi Milli eğitim Bakanlığında alınıp üniversitelerin bünyesine verilmiştir (Akyüz, 2005).

Eğitimin temel unsurunun öğretmen olduğu genel olarak kabul edilmesine rağmen, son yıllarda öğretmenin eğitim sistemi dâhilinde geriye bırakıldığı; bu durumun da öğretmenlik mesleğini etkilediği, öğretmenler açısından önemli olumsuz etkilerinin olduğu söylenebilir. Sistem içerisinde öğretmenin etkinliği değişse de öğretmenin olmadığı sistemin varlığı düşünülmez (Cüceloğlu ve Erdoğan, 2013).

Eğitim, toplumun gelişmesinde, verimliliğin artırılmasında, nitelikli iş gücünün yetiştirilmesinde önemli bir yere sahiptir. Bunları başarabilecek olan da iyi yetişmiş, mesleki açıdan donanımlı öğretmenlerdir. Öğretmenin temel ve en önemli görevi nitelikli eğitimin öğrencilere verilmesidir (Özoğlu, 2010).

Öğretmenlik mesleğine ait bazı özellikleri vardır. Bu özellikler, öğretmenlerin görev aldığı eğitim sisteminin amaçlarına, okulun vizyon ve misyonuna, okulun çevresine, velilerin sistem beklentilerine, yönetici ve meslektaşlarının vizyonuna göre değişse de genel kabul görmüş özellikleri vardır. Bu özellikler kişisel ve mesleki özellikler olarak ikiye ayrılmıştır (Çelikten, Şanal, ve Yeni, 2005).

Nitelikli bir öğretmende bulunması gereken özellikler şöyledir (Çelikten, Şanal, ve Yeni, 2005):

- Objektif ve açık görüşlü olma, öğrencilere bu şekilde davranma
- Sabırlı, temiz, düzenli ve adaletli olma

- Yapıcı ve disiplinli olma
- Cesaretlendirici, destekleyici, sevecen ve esprili olma
- Öğrencilerin ihtiyaçlarına cevap verebilme ve bekleticilerini karşılayabilme
- Bilimsel yöntemleri kullanabilme
- Bireysel farklılıkları bilme ve dikkate alma
- Kendini geliştirip yenilik ve değişimlere açık olma
- Toplumdaki değişimleri fark etme ve gelişmelere öncülük etme
- Eğitim teknolojilerini kullanabilme ve eğitimle ilgili yenilikleri takip etme
- Problem çözme yeteneğine ve analitik düşünme becerisine sahip olma
- Güçlü bir gözlem yeteneğine sahip olma

Öğretmenlerin temel görevi eğitim ve öğretimi sağlamaktır. Öğretmenlerin eğitim ve öğretimi sağlayabilmesi bazı mesleki özelliklere sahip olması gerekir. Erden (1999) göre öğretmenin mesleki özellikleri ve niteliği genel kültür, alan bilgisi ve öğretmenlik becerilerine bağlıdır. Etkili bir öğretmen olmak için aşağıdaki mesleki özelliklere sahip olmak gerekir (Çelikten, Şanal, ve Yeni, 2005).

- İyi bir zaman yönetim becerisine sahiptir.
- Planlama yapar ve planına uygun davranır.
- İşbirliği ve iletişim becerisi kuvvetlidir.
- Öğrencilerin sorunlarını bilir ve buna uygun davranır.
- İyi bir sınıf yönetimine gerçekleştirir ve tüm öğrencileri eğitim öğretim süreçlerinde aktif kılar.
- Öğretim süreçlerini verimli bir şekilde yürütür.
- Objektif günümüz koşullarına uygun değerlendirme araçları kullanır.
- Eğitim öğretim süreçlerinin yaşam boyu devam ettiğini bilir ve bunu öğrencilerine fark ettirir.
- Eğitim öğretim yöntem ve tekniklerini etkili kullanır.
- Öğretmenlik mesleği özel bir ihtisas mesleği olduğu için, öğretmenlerin alan bilgisine sahip olması ve bir alanda uzman olması gerekir.
- Öğretmenler alan bilgisine sahip olmanın ve uzman olmanın yanı sıra öğretmenlik meslek bilgisine de sahip olmalıdır. Konuya hâkim olmak ve konuyu tam anlamıyla bilmek yeterli değildir. Öğretmenin sahip olduğu alan bilgisini, öğrencilere de aktarabilmesi gerekir. Bu durum da öğretim yöntem ve tekniklerini,

gelişim ve öğrenme psikolojisi gibi alanları içeren öğretmenlik meslek bilgisine sahip olmakla sağlanır.

- Öğretmenlerin bilimsel bilginin yanı sıra kültürün ve toplumsal kuralların da öğreticisidir. Aynı zamanda öğrencinin sosyalleşmesi ve topluma kazandırılması noktasında sorumludur. Dolayısıyla öğretmenlerin entelektüel bilgiye ve genel kültür bilgisine de sahip olması gerekir. Yaşadığı toplumun aile yapısını, yaşam tarzını bilmelidir. Toplumsal norm ve kurallara uyan, ahlaki gelişimini tamamlayan bireyler yetiştirmek ve bu bireyleri topluma kazandırmak öğretmenin de görevleri arasındadır.

Meslekteki kişilerin imajı, mesleği yapanların ve mesleğin başarısı ile doğru orantılıdır. İmaj ne kadar kuvvetliyse mesleğin başarısı da o kadar yüksektir. Toplum hizmeti yapan ve toplumdaki bireylerle sürekli iletişim ve ilişki içinde olan öğretmenlerin imajı da büyük öneme sahiptir (Bağçeci, Çetin, ve Ünsal, 2013). Öğretmen imajının oluşumunda ise öğretmenlerin toplumdaki bireyler ile olan ilişkileri, öğretmenlerin uzmanlık derecesi ve kişisel özellikleri etkili olmaktadır (Hoyle, 2001)

2.4. Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Yapılan Çalışmalar

2.4.1. Psikolojik Dayanıklılık İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Yalçın (2013), ilköğretim okulu öğretmenleri ile yaptığı çalışmada, onların mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma Ankara ilinde görevli 406 öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik düzeylerinin iyi seviyede bulunurken algılanan stres düzeyi orta seviyede bulunmuştur. Yaşa bağlı olarak, yaş ilerledikçe psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserliğin düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Branş değişkenine göre, sınıf öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılıklarının branş öğretmenlerine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Sönmezer (2015), öğretmenlerle yaptığı çalışmada, onların tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği çalışmasına, Kayseri ilinden 209 öğretmen katılmıştır. Araştırmaya katılanların Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt

boyutlarından aldıkları puanların ortalamasının üzerinde olduğu görülmektedir. Yine grubun puan ortalamasına bakıldığında yüksek düzeye yakın bir puan ortalaması bulunmuştur. Çalışma sonucunda özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları, sosyal yeterlik boyutuna göre diğer öğretmenlerden daha yüksek düzeyde olduğu sonucunda ulaşılmıştır. Aile uyumu alt boyutu ile mesleki kıdem değişkeni incelediğinde, 10 yıl ve altında tecrübesi olan öğretmenlerin aile uyumu algıları 21 yıl ve üzerindeki öğretmenlere göre daha yüksek düzeydedir. Cinsiyet değişkeni ile psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Terzi (2005) yaptığı çalışmada, bireylerin yaşadıkları stresli durumlarda başa çıkmak için öznel iyi olmalarını sağlayan psikolojik dayanıklılık modelini incelemiştir. Araştırma, Gazi Üniversitesi'nde 2002-2003 eğitim öğretim yılında eğitim alan 395 öğrenciyle birlikte gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık kişinin stresli bir durumla karşılaştığında başa çıkma stratejileri aracılığıyla iyi olma üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. Psikolojik dayanıklılık tehdit durumlarının etkisini azaltarak bireyin iyi olma halini olumlu yönde etkilediği sonucunda ulaşılmıştır. Birey karşılaştığı stresli durumu yorumlamada kullandığı bilişsel değerlendirme stratejisiyle psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olması yaşadığı stresli durumları daha kolay yorumlayıp, daha iyi anlamlandırmasında etkili olduğu bulunmuştur. Terzi araştırmasında "... Stresli yaşam olaylarını kendini geliştirici bir fırsat olarak değerlendiren, kendini gerçeklik boyutları içinde bir amaca adanmış, karşılaştığı stresli koşulların sonuçlarını bilgisi ve yeteneği ile etkileyebileceği inancı taşıyan ve doğrultuda etkili başa çıkma stratejilerini kullanan bireyin iyi olma düzeyi artmaktadır sonucuna varılabilir." Diye bireylerin iyi olma düzeyleri ile baş etme stratejileri arasındaki ilişkiyi belirtmiştir.

Aydoğdu (2013) yaptığı çalışmada, bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileriyle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaptığı çalışmada bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldıkları puanlara göre psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirtmiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılıkla başa çıkma stratejileri arasındaki

korelasyona bakıldığında; psikolojik dayanıklılık düzeyi arttıkça hem işlevsel hem de işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kullanma düzeyleri de artmaktadır.

Uçar (2014) yaptığı araştırmada, özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve mesleki sosyal destek düzeylerini bazı değişkenler açısından incelemiştir. Özel eğitim öğretmenlerinin demografik değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık incelediğinde; cinsiyet değişkenine göre kadın öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi bekar bireylerden, yaşça büyük olanların psikolojik dayanıklılıkları yaşça küçük olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özel eğitim alanı dışından mezun olup özel eğitimde alanında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, özel eğitim alanından mezun olan öğretmenlerden daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Karataş (2016), özel eğitim okulunda çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile stresle baş etme stratejilerini incelemiştir. Araştırmaya 140 kadın, 73 erkek öğretmen olmak üzere 213 öğretmen katılmıştır. Yapılan araştırmada öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Öğretmenlerin yaşları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Öğretmenlerin mezun oldukları alan ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında; öğretmenlerin özel eğitimden ya da başka alanlardan mezun olup olmadığına bakıldığında, anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bekar öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, evli öğretmenlerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Aynı araştırmada Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden alınan puanlara bakıldığında; kadın öğretmenlerin başa çıkma stratejileri ölçeğinden aldığı puan ortalamasının erkek öğretmenlerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Branş değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmada yaş grupları arasında; katılımcıların yaşları arttıkça stresle başa çıkma stratejileri azalsa da yapılan tek yönlü ANOVA testi sonucunda yaş ile stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bekar öğretmenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin de evli öğretmenlere göre daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Mesleğe yeni başlayan öğretmenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin tecrübeli sayılan öğretmenlerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Katılımcıların psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelediğinde; Karataş (2016) “Psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı olan bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre bireylerin başa çıkma stratejileri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de orta düzeyde arttığı söylenebilir.” sonucuna ulaşmıştır.

Erdoğan (2014), 621 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmasında tanrısal algı, dini yönelim şekilleri ve dindarlığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisini incelemiştir. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre, erkek öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Tanrı algısı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Tanrı algısı puanları arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı görülmüştür. İçten gelen dini yönelimle psikolojik dayanıklılık arasında pozitif bir ilişkiye rastalanmıştır. Bireylerin dini içselleştirerek yaşamaları, psikolojik dayanıklılığı desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Öznel dindarlık ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakıldığında; kendini dindar olarak gören öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin kendini az dindar olarak gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulunmuştur.

Batan (2016) çalışmasında, yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkilerini araştırmıştır. Psikolojik dayanıklılıkla cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelediğinde, erkeklerin sosyal yeterlilik boyutunda kadınlardan daha fazla puan aldığı ve sadece bu boyutta cinsiyet ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yaş, medeni durum, sosyal çevre, eğitim durumu ve meslek değişkenleri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Tanrı inancı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakıldığında, Tanrıya inandığını söyleyen bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, Tanrıya inanmadığını söyleyen bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öznel dindarlık algısı ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Olumsuz yaşam olayları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye bakıldığında; kaza geçirmiş bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin kaza geçirmemiş olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Dini başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelediğinde, olumlu dini başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha

yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler bulunmuştur.

Yıldız (2015) yaptığı çalışmada, eğitim yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Okul müdürlerinin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin, müdür yardımcılarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasıyla karar verme stilleri alt boyutlarından öz saygı ve dikkatli karar verme boyutlarından alınan puanların arttığı görülmüştür.

Süzen (2015) çalışmasında, 1999 Marmara Depremi'ni yaşamış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını çeşitli değişkenler açısından incelemiştir. Travmatik stres bulgularına rastlanan bireylerde, psikolojik dayanıklılığı yüksek olanların stresle başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı sonucu bulunmuştur. Kişilerin eğitim düzeyi ve yaşı arttıkça daha etkili stresle başa çıkma stratejileri kullandıkları sonucu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık alt boyutları ve demografik değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde; eğitim durumu ile aile uyumu alt boyutu arasında, çalışma durumu ve yaş ile gelecek algısı arasında, yaş ve eğitim ile sosyal yeterlilik arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmanın genel sonucu olarak yaşın ve eğitim düzeyinin artması, kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmasına sağladığı bulunmuştur.

Sadedemir (2016) yaptığı çalışmada, evli olan ve evli olmayan bireylerde karar verme stratejisinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisini incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda, erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucunda ulaşılmıştır. Yaş ve medeni durum değişkeni ile psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca araştırma sonucunda ruh sağlığını iyi olarak belirten bireylerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

Kahraman (2016) yaptığı çalışmada, kamu ağız ve diş sağlığı merkezi çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiştir. Yapılan çalışmada, demografik değişkenler ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, cinsiyet değişkeni ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, psikolojik dayanıklılığın alt

boyutlarından sosyal kaynaklar ve yapısal stil boyutlarında kadınların psikolojik dayanıklılığının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Ayrıca, çalışanların yaşı ilerledikçe, gelir düzeyleri yükseldikçe, eğitim durumları ve mesleki kıdemleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Karacaoğlu ve Köktaş (2016), psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolünü hastane çalışanları üzerinde incelemişlerdir. Araştırma sonucunda hastane çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerinin orta seviyenin üstünde olduğu, psikolojik iyi olma düzeylerinin de psikolojik dayanıklılığa göre biraz daha yüksek olduğu sonucunda ulaşılmıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin artmasıyla psikolojik iyi olma düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmış, iyimserlik ile de psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma düzeyi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Şar (2016) yaptığı çalışmada, spor yapan ve spor yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerini incelemiştir. Spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında istatistiki açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak spor yapan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi spor yapmayanlara göre daha yüksek ortalama da olduğu bulunmuştur. Takım sporları ya da bireysel spor ile ilgilenenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, spor yapmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Bar (2016) yaptığı çalışmada, öğretim öğrencilerinin, bedensel ve spor etkinliklerinin psikolojik dayanıklılıkla akademik ertelemeye etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda spor etkinliklerine katılan bireylerin, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Bülbül (2015) yaptığı çalışmada, tenis ve basketbol sporcularının psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelemiş ve karşılaştırmıştır. Tenis ve basketbol sporcularının yaşı ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kadın sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, erkek sporculardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca annenin eğitim durumunun da psikolojik dayanıklılığı etkilediği sonucu bulunmuş, orta okul ve üniversite mezunu anneye sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kurt (2011) yaptığı çalışmada, çevik kuvvet personelinin stresle baş etme tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyumunu düzeylerini incelemiştir. Araştırmacı, sonuç bölümünde “Psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlama, kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) değişkenlerini iş doyumunun yordadığıdır. Buna karşın dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kabul-bilişsel yeniden yapılanmanın iş doyum düzeyini yordamadığı görülmüştür.” diye belirtmiştir.

Soysal (2016) yaptığı çalışmada facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılık ile cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve ebeveyn tutumları değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Eğitim durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında ise; üniversite mezunlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri lise mezunlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Kararımak ve Çetinkaya (2011) yaptıkları çalışmada, benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisinin duyguların aracı rolü üzerinden incelemiştir. Denetim odağı ile psikolojik sağlık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Denetim odağı dış etkenlere bağlı oldukça psikolojik dayanıklılık düzeyinin azaldığı görülmüştür. İçsel denetim odağına sahip bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur.

2.4.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Erkmen ve Çetin (2008), yaptıkları çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarını bazı değişkenlere göre incelemiştir. Osmaniye ilinde 44’ü erkek, 14’ü kadın olan toplam 58 öğretmene Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan Stresle Başa çıkma Tutumları Envanteri uygulanmıştır. Yapılan çalışmada öğretmenlerin yaşla birlikte tecrübelerinin artması sonucu stresle başa çıkmada olumsuz baş etme tarzlarını daha az kullandıkları ve evli olmanın baş etme tarzlarını olumlu şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Madenoglu’nun (2010) doktora tezi çalışmasında eğitim örgütü yöneticilerinin örgütsel stres kaynakları, stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeylerinin birbiriyle olan ilişkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmayı Eskişehir ilindeki 161 resmi okul yönetici ile gerçekleştirmiştir. Çalışmada, Lazarus ve

Folkman (1985) tarafından geliştirilen 'Ways of Coping Inventory' ölçeğinden Türkçeye uyarlanan ve Şahin ve Durak (1995) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılan 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' kullanılmıştır. Yapılan araştırmada eğitim yöneticilerinin stresle başa çıkmada 'Kendine güvenli yaklaşımı' ve 'İyimserlik yaklaşımı'nı daha çok tercih ettikleri, 'Sosyal destek arama yaklaşımını' da ikinci olarak tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Probleme yönelik olarak etkili ve aktif bir şekilde baş etme yollarının eğitim yöneticileri tarafından kullanıldığı görülmektedir. Bu durum, okul yöneticilerinin seçiminde belirlenen kriterler ve verilen kişisel seminerlerin bir sonucudur diye belirtilmiştir. Ayrıca araştırmacı tarafından kıdemli ve yaşça daha büyük yöneticilerin, yaşla birlikte yerleşmiş olan kendi geliştirdikleri başa çıkma tarzlarını kullandıkları, pasif ve yıpratıcı dahi olsa bu başa çıkma tarzlarını kullanmaya devam ettiklerinin de araştırmanın sonuçlarına göre yorumlanabileceği belirtilmiştir.

Yolak (2016) tarafından yapılan çalışmada, ilkökul öğretmenlerinin stresle başa çıkma yollarının kurumsal bağlılıkla olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma, İstanbul ili Sancaktepe ilçesindeki 300 öğretmen ile yapılmıştır. Araştırmada Türküm (2002) tarafından geliştirilen 'Stresle Başa çıkma Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek; sorunla uğraşmaktan kaçınma, sosyal destek arama ve soruna yönelme alt boyutlarından oluşmaktadır. Yapılan araştırmada sorunla uğraşmaktan kaçınma boyutunda öğretmenlerin yaş, cinsiyet, çalıştığı kuruma göre ve hizmet süresine göre anlamlı bir değişiklik bulunamamıştır. Ancak eğitim durumuna göre yüksek lisans ya da doktora yapan öğretmenlerin algıları daha düşük çıkmıştır. Sosyal destek arama ve soruna yönelme boyutlarında anlamlı bir değişiklik bulunamamıştır. Öğretmenlerin kurumsal bağlılığının alt boyutu olan devamlılık boyutu ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğretmenlerin okula işe olan devamlılıkları ile stres düzeyleri ilişkilidir.

Özdemir ve Sezgin (2011) yaptıkları çalışmada, öğretmenlerin stresle baş etme stratejileri ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Şahin ve Durak (1995) tarafından geliştirilen 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'ni veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Ölçekte; kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama olmak üzere 5 alt boyut vardır. Araştırmada kullanılan diğer ölçek ise Yerlikaya (2003)

tarafından uyarlanan ‘Mizah Tarzları Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırma, Ankara ilinde görev yapan 93 erkek ve 128 kadın olmak üzere toplam 221 öğretmen tarafından uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenler, stresle başa çıkmada, sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşımı daha çok kullandıkları bulunmuştur. Yani öğretmenler, sağlıklı başa çıkma tarzlarını benimsemişlerdir. Bulunan regresyon analizi sonucunda, mizah tarzlarının hepsi stresle baş etmede kendine güvenli yaklaşımın anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Sağlıklı mizah tarzları olan kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzları pozitif anlamda yordayıcı oldukları saptanmıştır. Mizahı günlük hayatında kullanan öğretmenler, stresle başa çıkmada kullandıkları mizah tarzının olumlu ya da olumsuz sonuçlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının da farklı olduğu görülmüştür. Sağlıklı mizah tarzlarını kullanan öğretmenlerin yine sağlıklı başa çıkma tarzlarını kullandıkları, stresle başa çıkma tarzlarının daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır.

İmamoğlu (2009) yaptığı çalışmada ilköğretim okul müdürlerinin stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmaya Afyonkarahisar ili ve ilçelerinde görev yapan 252 okul müdürü katılmıştır. Stresle başa çıkma tarzı olarak “kendine güvenli yaklaşım”ın ilk sırada çıktığı çalışmada, branş, yaş, görev yeri ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Okul müdürlerinin probleme dayalı aktif başa çıkma tarzlarını daha çok tercih etmelerinin sebebi olarak lider konumunda bulunmalarının ve yaşanan problemleri adım adım çözme yoluna gitmelerinin sonucu olduğu düşünülmüştür.

Yılmaz (2015) yaptığı çalışmada “İlkokul yöneticilerinin ve sınıf öğretmenlerinin çatışma çözme becerileri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki”yi incelemiştir. Araştırma, yedi coğrafi bölgede bulunan 14 ilkokuldaki 47 okul yöneticisi ve 191 ilkokul öğretmeni ile gerçekleştirilmiştir. Stresle başa çıkma tarzları ve demografik değişkenler arasındaki anlamlı farklılığın olup olmadığı araştırıldığında; yöneticilerin medeni durum değişkeni ile boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir farklılık bulunurken; öğretmenlerin medeni durumu ile çaresizlik yaklaşımı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Yöneticilerin ve öğretmenlerin cinsiyet ve yaş değişkeni ile iyimser yaklaşım arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yöneticilerin hizmet süresi ve çalıştıkları coğrafi bölge ile

yaklaşımlar arasında anlamlı farklılık bulunmazken öğretmenlerin hizmet yılları ile boyun eğici yaklaşım arasında, çalıştıkları yer ile de çaresizlik yaklaşımı arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Güneydoğu Anadolu bölgesinde görev yapan öğretmenler diğer bölgelerdeki öğretmenlerle kıyaslandığında ise çaresizlik yaklaşımını daha fazla benimsedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yine hizmet süresi açısından incelediğinde 21 yıl ve üzeri görev yapanların diğer meslektaşlarına göre çaresizlik yaklaşımını daha fazla benimsemişlerdir.

Çardak (2002) yaptığı “İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu İle Stresle Başa Çıkma Yolları” konulu çalışmasında öğretmenlerin yaş, cinsiyet, branş, kıdem (hizmet süresi), medeni durum ve ekonomik düzey değişkenleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunduğunu tespit etmiştir. Öğretmenler, mesleki yaşantılarında karşılaştıkları problemleri çözmeye en etkin kaynak olarak kendilerini gördükleri yaş aralığı 37-44 yaş aralığı olduğu tespit edilmiştir. 28 yaş ve altındaki öğretmenlerin ise dış yardım arama yöntemini kullandıkları görülmüştür. Evli öğretmenler de dış yardım arama yöntemi daha çok kullanılmaktadır. Bu durumun sebebi olarak da günlük hayatta yaşadıkları problemleri eşleri ile paylaşmalarının etkili olduğu düşünülmüştür.

Karadavut (2005) yılında yaptığı çalışmasında, ilköğretim öğretmenlerinin örgütsel stres kaynaklarını, stres belirtilerini ve stresle başa çıkma yollarını araştırmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, kendine güvenli yaklaşım ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Bayan öğretmenlerin karşılaştıkları olaylar karşısında daha sakin oldukları, örgütün sistemsal yapısına daha uygun davrandıkları bulunmuştur dolayısıyla bayan öğretmenlerin stresle başa çıkmada daha etkin oldukları sonucu bulunmuştur. Sınıf öğretmenleri de branş öğretmenlerine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puana göre sorunları çözmeye sorunları çözmeye daha başarılı olduğu ve özgüvenlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Hizmet yılı esas alındığında; göreve yeni başlayan öğretmenlerin, göreve başlama heyecanı ve örgüte alışma sürecinde oldukları için stres yaratan durumlara yabancı olmalarından dolayı stresle etkin mücadele yerine daha pasif mücadeleyi tercih etmekte oldukları sonucuna ulaşılmıştır. 21 ve üstü hizmet yılındaki öğretmenlerin tecrübelerine de bağlı olarak sorunları daha sakin karşıladıkları, mantıklı davrandıkları ve sorunlar altında ezilmedikleri saptanmıştır.

Gürol (2008) yaptığı çalışmada ilköğretimde okullarında görev yapan öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma İstanbul ilinde görev yapan 247 öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle baş etme stratejileri alt boyutlarından alınan puanlar çeşitli demografik değişkenlerle karşılaştırılmıştır. Duygusal zekası yüksek erkek öğretmenler diğer öğretmenlere göre dine sığınma düzeyleri daha yüksektir. Duygusal zeka düzeyleri orta ve yüksek düzeyde olan sözel alan öğretmenlerinin dine sığınma düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmış, orta ve yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip sayısal öğretmenlerin dine sığınma düzeyleri daha düşük seviyede olduğu bulunmuştur. Etkili bir iletişim becerisine sahip öğretmenlerin duygusal zeka düzeyleri daha yüksek olduğundan dolayı, yüksek duygusal zekaya sahip öğretmenlerin dış yardım arama boyutundaki puanları daha yüksek çıkmıştır. Duygusal zeka düzeyi yüksek öğretmenlerin, stresle başa çıkmada aktif planlamayı, düşük duygusal zeka puanına sahip öğretmenlere göre daha etkin kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zeka düzeyi yüksek sözel alan öğretmenlerinin aktif planlama konusunda diğer öğretmenlere göre daha etkin oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Telef (2004) yaptığı çalışmada, öğretmenlerin kişilik özellikleri stresle başa çıkma tarzları ve kontrol düzeylerini incelemiştir. Araştırma Trabzon ilinde 391 öğretmene uygulanmıştır. Araştırmada, kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Kişilik özelliklerinden duygusal denge ile stresle başa çıkma tarzlarından dış yardım arama ve kaçma-soyutlama arasında anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Öğretmenlerin duygusal denge düzeyleri puanı arttıkça dış yardım arama ve probleme meydan okuma özellikleri de artmıştır. Aynı şekilde duygusal denge düzeyleri azaldıkça kaçma-soyutlama, problemlere karşı pasif davranış özellikleri artmıştır.

Sav (2007), yaptığı araştırmada, rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma tarzlarındaki arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırma sonucunda demografik değişkenlerden cinsiyet ile stresle başa çıkma stratejilerinden olan çaresiz, iyimser ve kendi güvenli yaklaşım arasında anlamlı bir farklılık bulunurken öğretmenlerin çalıştığı kurum (devlet-özel), mezun olunan bölüm,

medeni durum ve meslekte çalışma süreleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tekin (2009), ilköğretim müdürlerinin stresle başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Okul müdürleri, stresle başa çıkma stratejilerinden kendine güvenli yaklaşımı daha çok tercih ettikleri, en az da boyun eğici yaklaşımı tercih ettikleri sonucu bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlikte geçen sürenin ve müdürlükte geçen sürenin stresle başa çıkma stratejilerini etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. 6-10 yıl arası öğretmen olarak çalışan müdürlerin çaresiz yaklaşımı tercih ettikleri bulunmuştur. 16-20 yıl müdürlük kıdemi olan okul müdürleri, 1-5 ve 20 yıl üstü müdürlük yapmış okul müdürlerine göre iyimserlik yaklaşımını daha çok tercih ettikleri sonucu bulunmuştur. Okul müdürlerinin stresle başa çıkma stratejileri ile cinsiyet, branş, mezun oldukları okul değişkenlerine arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Poyraz (2009), öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları ve stresle baş etme yollarını incelemiştir. Cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma yolları alt boyutlarından iyimserlik yaklaşımı ve çaresiz yaklaşım arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kadın öğretmenler, çaresiz yaklaşımı kullanırken erkek öğretmenlerin iyimserlik yaklaşımını kullandıkları görülmüştür. Mesleki kıdem ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişki incelendiğinde, 6-10 mesleki kıdemi olan öğretmenlerin, 11-15 yıl mesleki kıdeme sahip öğretmenlere göre iyimser yaklaşımını daha çok kullandıkları görülmüştür. Çalışılan kuruma göre; Anadolu liselerinde ve düz liselerde çalışan öğretmenlerin, çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu bulunmuştur.

Uslu (2017) araştırmasında çiftlerin bağlanma stilleriyle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeylerini karşılaştırmıştır. Araştırma, Hatay ili ve Adana illerinde pedagojik formasyon alan veya mezun durumdaki 216 kadın ve 206 erkeği kapsayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Çiftlerin bağlanma stillerinin ile stresle başa çıkma stratejilerini etkilediği sonucu bulunmuştur. Güvenli bağlanan çiftlerin iyimser, kendine güvenli ve sosyal destek arama yaklaşımlarını kullandıkları ve aynı zamanda yüksek benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Güvensiz bağlanan çiftlerin ise düşük benlik saygısına sahip oldukları ve çaresiz yaklaşım ile boyun eğici yaklaşımı benimsedikleri sonucu bulunmuştur. Güvenli bağlanan çiftlerin

problem odaklı başa stratejilerini kullandıkları, güvensiz bağlanan çiftlerin ise duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları sonuç olarak bulunmuştur.

Demir (2018) yaptığı araştırmada, üniversite çalışanlarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Toros Üniversitesi'nde çalışan 88 kadın, 62 erkek çalışmaya dâhil edilmiştir. Uygulanan ölçekler SPSS 20 paket programı ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre çalışanların, yaş, cinsiyet ve çalışma süreleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkeklerin, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği yapısal stil alt boyutunda kadınlardan, yaşları 41 ve üzeri olan katılımcıların 20-30 yaş aralığındaki katılımcılara ve çalışması süresi daha fazla olan katılımcıların daha az olan katılımcılara göre kendilik algısı alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur. Aynı şekilde yaş, evlilik durumu, cinsiyet, meslekte çalışma süreleri stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Cinsiyete ve yaşa göre; erkek katılımcılar ile 30-41 yaş arasındaki katılımcıların, iyimser yaklaşım alt boyutunda aldıkları puanların kadın katılımcılar ile 20-30 yaş arasındaki katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Evli bireylerin çaresiz yaklaşım alt boyutunda aldıkları puanların bekar katılımcıların aldığı puanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada yapılan regresyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olarak güvenli yaklaşım ve çaresiz yaklaşım bulunmuştur.

Genç (2019) yaptığı çalışmada, çocuk refahı alanında çalışanların psikolojik dayanıklılığını ve başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Ankara ilinde 108 çalışan ile yapılmış olan çalışma betimleyici bir araştırmadır. Yapılan çalışmada, meslek elamanlarının psikolojik dayanıklılığı orta düzeyde çıkmış ve sosyo-demografik özelliklerle psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çocuk refahı alanında çalışan meslek elemanları, stresle baş etme stratejisi olarak en fazla duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma yöntemlerini kullanmayı tercih ettiği bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırmamızın bu bölümünde araştırmanın modeli ile ilgili bilgiler verildi. Araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile ilgili genel bilgiler verildi. Son olarak da verilerin analiz edilmesinde yararlanılan istatistiksel tekniklerle ilgili açıklayıcı bilgiler verildi.

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu bağlamda İstanbul ili Pendik ilçesinde farklı okul kademelerinde çalışan 304 öğretmenin psikolojik dayanıklılıkları ile stresle başa çıkma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada kullanılan tarama modeli, geçmişte ya da şimdi de mevcut olan bir durumu var olduğu şekli ile tasvir etmeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmanın konusunu oluşturan olay, birey ya da nesne, kendi şartları çerçevesinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacıyla evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2006).

3.2.Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni, 2017–2018 eğitim öğretim yılında İstanbul il Pendik ilçesinde bulunan okullarda çalışan öğretmenlerden oluşmaktadır. Bu evren içinden uygun örneklem yoluyla belirlenen 304 öğretmen, örnekleme oluşturmaktadır. Örneklemelerin demografik bilgileri aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Öğretmenlerin demografik bilgilerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

	Gruplar	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	185	60,9
	Erkek	119	39,1
Yaş	20-30 yaş	93	30,6
	31-40 yaş	122	40,1
	41-50 yaş	44	14,5
	51 yaş ve üzeri	45	14,8
Medeni Durum	Bekar	80	26,3
	Evli	224	73,7
Kıdem	1-5 yıl	104	34,2
	6-10 yıl	93	30,6
	11-20 yıl	60	19,7
	21 yıl ve üzeri	47	15,5
Mezuniyet	Fakülte	247	81,3
	Yüksek Lisans	57	18,8
Branş	Sınıf Öğretmeni	53	17,4
	Branş Öğretmeni	251	82,6
Kurumu	İlkokul	60	19,7
	Ortaokul	164	53,9
	Lise	80	26,3
Sınıf Mevcudu	20-25 kişi	53	17,4
	26-30 kişi	139	45,7
	31 ve üzeri	112	36,8
Kadro Durumu	Kadrolu	272	89,5
	Ücretli ve Sözleşmeli	32	10,5
	Toplam	304	100,0

Tablo1’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan 304 öğretmenin 185’i (%60,9) kadın, 119’u (%39,1) erkektir. 93’ü (%30,6) 20-30 yaş arasında, 122’si (%40,1) 31-40 yaş arasında, 44’ü (%14,5) 41-50 yaş arasında, 45’i (%14,8) 51 yaş ve üzerindedir. 80’i (%26,3) bekar, 224’ü (%73,7) evlidir. 104’ü (%34,2) 1-5 yıl, 93’ü (%30,6) 6-10 yıl, 60’ı (%19,7) 11-15 yıl, 47’si (%15,5) 21 yıl ve üzeri kıdeme sahiptir. 247’si (%81,3) fakülte, 57’si (% 18,8) yüksek lisans mezunudur.

53’ü (%17,4) sınıf öğretmeni, 251’i (%82,6) branş öğretmenidir. 60’ı (%19,7) ilkokulda, 164’ü (%53,9) ortaokulda, 80’i (%26,3) lisede çalışmaktadır. 53’ü (%17,4) 20-25 öğrencinin olduğu sınıflarda, 139’u (%45,7) 26-30 kişinin olduğu sınıflarda, 112’si (%36,8) 31 ve üzeri öğrencinin olduğu sınıflarda, 272’si (%89,5) kadrolu, 32’si (%10,5) ücretli ve sözleşmeli olarak çalışmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla “Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği” ile “Stresle başa çıkma ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Basım ve Çetin (2011), yaptıkları çalışmada ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ nin (Resilience Scale for Adults)’ Türkçeye uyarlamasını yaparak, ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliğinin incelenmesini amaçlamışlardır.

Çalışmada yöntem olarak, ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ nin öncelikle Türkçeye çevirisi ve geri çeviri çalışmaları yapılarak ölçek 350 öğrenci ve 262 çalışandan oluşan örneklem gruplarına yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı ile test-tekrar test güvenilirliği araştırılarak, geçerliliği için ölçüt bağımlı geçerliliği ve Amos 16,0 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

Çalışma bulguları değerlendirildiğinde, yapılan faktör analizine göre, özgün ölçekle örtüşen ve ‘Kendilik algısı’, ‘Gelecek algısı’, ‘Yapısal stil’, ‘Sosyal yeterlilik’, ‘Aile uyumu’ ve ‘Sosyal kaynaklar’ boyutlarını içeren altı faktörlü yapı doğrulanmıştır ($\chi^2=1104$, $df=480$, $\chi^2/df=2,3$; RMSEA=0,055; TLI=0,90; CFI=0,91). Ölçüt bağımlı geçerliliği için Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının test-tekrar test güvenilirliklerinin 0,68 ile 0,81 arasında ve iç tutarlılık katsayılarının ise 0,66 ile 0,81 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bulgular sonucunda Türkçe’ ye uyarlanan ‘Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’ nin psikometrik açıdan kabul edilebilir düzeylerde güvenilir ve geçerli olduğu görülmektedir. Buna göre Ek 1’deki ölçeğin psikolojik dayanıklılık konusunda, ulusal çalışma ve araştırmalardaki klinik uygulamalara ve yönetim alanlarında yapılacak ilerideki araştırmalara katkı yapabileceği düşünülmektedir (Basım ve Çetin, 2011).

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory)”, stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sık sık kullanılan, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4’lü Likert tipi bir ölçektir (Folkman ve Lazarus 1980).

Güvenirlilik çalışması Türkiye’de 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” olmuş ve 30 maddeye indirgenmiştir. Ölçek, Şahin ve Durak tarafından üç aşamalı faktör analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi çalışmasında Ana Eksenler (Principal Axis) yöntemini ve Grafik Yöntemlerini (Scree Test) kullanarak 8-10 faktör arasında değişen faktör sayısını 5 faktöre indirgenmiştir (Şahin ve Durak, 1995).

SBTÖ’de 5 alt ölçek bulunmaktadır. Bunlar, Kendine Güvenli Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, İyimser Yaklaşım ve Sosyal Desteğe Başvurmadır.

Kendine Güvenli Yaklaşım, stres verici olay ya da durumlar karşısında bireyin bu durum ya da olayla etkili bir şekilde baş edebilmek için özgüveninin olduğu ve planlı bir yol izleyerek problemle başa çıkabilme tutumunu ölçmektedir. Kendine Güvenli Yaklaşımını benimseyen kişi “Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum” gibi içsel düşüncelere sahiptir.

Çaresiz Yaklaşım (Kendine Güvensiz Yaklaşım), bireyin karşılaştığı stres verici olay ya da durumla baş edebilmek için bir mucize beklemesi, bireysel olarak baş edemeyeceğine inancı ve çaresizlik duyguları içinde olmasını tanımlamaktadır. Çaresiz Yaklaşım’ı kullanan bir birey “Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim” tarzı düşünceye sahiptir.

İyimser Yaklaşım, stres verici olay ya da durumlardan olumlu bir şeyler çıkartma, baş edebileceğine inanma, yani iyimser olmayı içermektedir. İyimser Yaklaşımını benimseyen bir birey “Olaydan/Olaylardan olumlu bir şey çıkartmaya çalışırım” gibi ifadeleri kullanmaktadır.

Boyun Eğici Yaklaşım, bireyin karşılaştığı stresörü tamamen kabullenme, baş edemeyeceği inancıyla geri adım atma ve mücadeleden vazgeçme tutumlarını içermektedir. Boyun Eğici Yaklaşım’a örnek olarak “Başa gelen çekilir diye düşünürüm” gibi ifadeler verilebilir.

Sosyal Desteğe Başvurma ise, strese neden olan olay ya da durum karşısında baş edebilmek için başka bireylerden yardım alma, destek arama gibi başa çıkma yollarını kapsamaktadır. Örneğin “Sorunun gerçek sebebini anlayabilmek için başkalarına fikir sorarım” tarzı düşünce tarzına sahiptir.

SBTÖ’de Kendine Güvenli Yaklaşım’a ait 7, İyimser Yaklaşım’a ait 5, Çaresiz Yaklaşım’a ait 8, Boyun Eğici Yaklaşım’a ait 6 ve Sosyal Desteğe Başvurma’ya ait 4 madde bulunmaktadır. Alt ölçekler birbirinden bağımsız ve ayrı ayrı puanlanabilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir (Karahan ve diğerleri 2007).

Puanların 1 ile 4 arasında değiştiği dörtlü Likert tipi bir derecelendirmenin kullanıldığı SBTÖ’de alt ölçek puanları her bir alt ölçekten alınan puanların ilgili alt ölçekteki madde sayısına bölünmesiyle elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek olması kişinin ilgili başa çıkma tarzını daha fazla kullandığı şeklinde yorumlanmaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

3.4. Verilerin Toplanması

2018–2019 öğretim yılında örneklem belirlendikten ve araştırma için gerekli izinler yasal yollarla alındıktan sonra, belirlenen okullara gidilip okul müdürleriyle araştırma konusunda konuşulmuş ve gerekli bilgilendirme yapılmıştır. Pendik ilçesindeki farklı okul kademelerinde çalışan öğretmenlere uygulanmak üzere örneklem sayısınca çoğaltılıp öğretmenlere verilmiş; öğretmenler tarafından cevaplandıktan sonra araştırmacı tarafından toplanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

İstatistiksel çözümlemelere geçmeden önce, demografik değişkenler gruplandırılmış ardından öğretmenlere uygulanan ölçekler puanlanmıştır. Daha sonra elde edilen verilerin istatistiksel çözümlmeleri bilgisayar ortamında gerçekleştirilmiştir.

Bu aşamada, araştırma grubunu oluşturan öğretmenlerin demografik özelliklerini betimleyici frekans ve yüzde dağılımları çıkarılmış, sonra ölçeğin toplam puanları için \bar{x} , ss, değerleri saptanmıştır. Öte yandan, karşılaştırma analizleri için yeterli dağılımın oluşmadığı değişkenler için anlamlı birleştirmelerle gruplar birleştirilmiştir. Bu bağlamda, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin ölçek puanlarında normal dağılım olduğundan ikili değişkenlerde, anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız grup t testi, ikiden fazla değişkenlerde Anova testi yapılmış, anlamlı olan Anova testi sonucunda scheffe testi yapılmıştır.

Elde edilen veriler bilgisayarda “SPSS for Windows ver: 20.0” programında çözümlenmiş, manidarlıklar minimum $p<,05$ düzeyinde sınanmış, diğer manidarlık düzeyleri ayrıca belirtilmiş ve bulgular araştırmanın amaçlarına uygun olarak tablolar halinde sunulmuştur.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen verilerin farklılaşma analizleri verilmiştir.

4.1. Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıkları

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Toplam Puanlar ve Tüm Alt Boyutların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Boyut	N	\bar{X}	Ss
Kendilik Algısı	304	25,10	3,525
Gelecek Algısı	304	16,74	2,878
Yapısal Stili	304	15,81	2,986
Sosyal Yeterlilik	304	23,99	4,241
Aile Uyumu	304	24,33	4,054
Sosyal Kaynaklar	304	30,01	3,538
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	304	135,98	14,801

Tablo 2’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kendilik algısı alt boyutu puanlarının (\bar{X} =25,10, ss=3,525) olduğu, gelecek algısı alt boyutu puanlarının (\bar{X} =16,74, ss=2,878) yapısal alt boyutu puanlarının (\bar{X} =15,81, ss=2,986) olduğu, sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarının (\bar{X} =23,99, ss=4,241) olduğu, aile uyumu alt boyutu puanlarının (\bar{X} =24,33, ss=4,054) olduğu, Sosyal kaynaklar alt boyutu puanlarının (\bar{X} =30,01, ss=3,538) olduğu, toplam ölçek puanlarının (\bar{X} =135,98, ss=14,801) olduğu görülmüştür.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 3: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendilik Algısı	Kadın	185	25,06	3,628	,267	-,242	302	,809
	Erkek	119	25,16	3,372	,309			
Gelecek Algısı	Kadın	185	16,79	2,838	,209	,436	302	,663
	Erkek	119	16,65	2,948	,270			
Yapısal Stili	Kadın	185	15,78	2,887	,212	-,248	302	,804
	Erkek	119	15,87	3,146	,288			
Sosyal Yeterlilik	Kadın	185	24,13	4,107	,302	,715	302	,475
	Erkek	119	23,77	4,450	,408			
Aile Uyumu	Kadın	185	24,42	3,984	,293	,479	302	,632
	Erkek	119	24,19	4,173	,383			
Sosyal Kaynaklar	Kadın	185	30,29	3,357	,247	1,726	302	,085
	Erkek	119	29,57	3,775	,346			
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	Kadın	185	136,47	13,739	1,010	,724	302	,470
	Erkek	119	135,21	16,347	1,499			

Tablo 3'te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ve hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
	Yaş	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kendilik Algısı	20-30 yaş	93	24,68	3,965	G.Arası	65,519	3	21,840	1,771	,153
	31-40 yaş	122	24,91	3,152	G.İçi	3699,521	300	12,332		
	41-50 yaş	44	25,68	3,581	Toplam	3765,039	303			
	51 yaş ve üzeri	45	25,91	3,370						
	Toplam	304	25,10	3,525						
Gelecek Algısı	20-30 yaş	93	16,72	2,898	G.Arası	10,805	3	3,602	,433	,730
	31-40 yaş	122	16,63	2,688	G.İçi	2498,142	300	8,327		
	41-50 yaş	44	16,61	3,229	Toplam	2508,947	303			
	51 yaş ve üzeri	45	17,18	3,025						
	Toplam	304	16,74	2,878						
Yapısal Stil	20-30 yaş	93	15,56	2,932	G.Arası	17,923	3	5,974	,668	,572
	31-40 yaş	122	15,78	2,922	G.İçi	2684,389	300	8,948		
	41-50 yaş	44	15,93	2,680	Toplam	2702,313	303			
	51 yaş ve üzeri	45	16,31	3,541						
	Toplam	304	15,81	2,986						
Sosyal Yeterlilik	20-30 yaş	93	23,23	4,352	G.Arası	124,727	3	41,576	2,343	,073
	31-40 yaş	122	23,95	3,944	G.İçi	5324,244	300	17,747		
	41-50 yaş	44	24,59	4,717	Toplam	5448,970	303			
	51 yaş ve üzeri	45	25,09	4,111						
	Toplam	304	23,99	4,241						
Aile Uyumu	20-30 yaş	93	24,24	3,910	G.Arası	10,396	3	3,465	,209	,890
	31-40 yaş	122	24,22	3,953	G.İçi	4969,048	300	16,563		
	41-50 yaş	44	24,75	4,254	Toplam	4979,444	303			
	51 yaş ve üzeri	45	24,42	4,505						
	Toplam	304	24,33	4,054						
Sosyal Kaynaklar	20-30 yaş	93	29,71	3,485	G.Arası	52,937	3	17,646	1,416	,238
	31-40 yaş	122	29,78	3,371	G.İçi	3739,050	300	12,464		
	41-50 yaş	44	30,84	3,362	Toplam	3791,987	303			
	51 yaş ve üzeri	45	30,42	4,159						
	Toplam	304	30,01	3,538						
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	20-30 yaş	93	134,13	14,320	G.Arası	1145,677	3	381,892	1,756	,156
	31-40 yaş	122	135,27	14,044	G.İçi	65235,162	300	217,451		
	41-50 yaş	44	138,41	15,680	Toplam	66380,839	303			
	51 yaş ve üzeri	45	139,33	16,468						
	Toplam	304	135,98	14,801						

Tablo 4'te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda

grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ve hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Medeni durum	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendilik Algısı	Bekar	80	24,96	3,934	,440	-1,402	302	,688
	Evli	224	25,15	3,375	,226			
Gelecek Algısı	Bekar	80	16,24	3,234	,362	-1,815	302	,071
	Evli	224	16,92	2,725	,182			
Yapısal Stil	Bekar	80	15,33	2,959	,331	-1,706	302	,089
	Evli	224	15,99	2,983	,199			
Sosyal Yeterlilik	Bekar	80	23,08	3,916	,438	-2,264	302	,024
	Evli	224	24,32	4,312	,288			
Aile Uyumu	Bekar	80	23,73	4,328	,484	-1,565	302	,119
	Evli	224	24,55	3,939	,263			
Sosyal Kaynaklar	Bekar	80	29,68	3,768	,421	-,977	302	,330
	Evli	224	30,13	3,453	,231			
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	Bekar	80	133,00	15,189	1,698	-2,108	302	,036
	Evli	224	137,04	14,547	,972			

Tablo 5’te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ile sosyal yeterlik alt boyutu puanlarında evliler lehine anlamlı farklılık bulunurken diğer alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Evli olan öğretmenlerin toplam ölçek ile sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarının bekar olan öğretmenlere göre daha yüksek puanları olduğu görülmüştür.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının kıdem değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6:Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Kıdem Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	Kadem	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kendilik Algısı	1-5 yıl	104	24,92	3,603	G.Arası	123,512	3	41,171	3,392	,018
	6-10 yıl	93	24,41	3,436	G.İçi	3641,527	300	12,138		
	11-20 yıl	60	25,57	3,352	Toplam	3765,039	303			
	21 yıl ve üzeri	47	26,26	3,473						
	Toplam	304	25,10	3,525						
Gelecek Algısı	1-5 yıl	104	16,75	2,814	G.Arası	13,719	3	4,573	,550	,649
	6-10 yıl	93	16,54	2,677	G.İçi	2495,228	300	8,317		
	11-20 yıl	60	16,67	3,001	Toplam	2508,947	303			
	21 yıl ve üzeri	47	17,19	3,261						
	Toplam	304	16,74	2,878						
Yapısal Stil	1-5 yıl	104	15,56	2,965	G.Arası	26,291	3	8,764	,982	,401
	6-10 yıl	93	15,67	2,894	G.İçi	2676,022	300	8,920		
	11-20 yıl	60	16,05	2,594	Toplam	2702,312	303			
	21 yıl ve üzeri	47	16,36	3,620						
	Toplam	304	15,81	2,986						
Sosyal Yeterlilik	1-5 yıl	104	23,14	4,374	G.Arası	185,832	3	61,944	3,531	,015
	6-10 yıl	93	23,98	3,964	G.İçi	5263,138	300	17,544		
	11-20 yıl	60	24,30	4,208	Toplam	5448,970	303			
	21 yıl ve üzeri	47	25,49	4,175						
	Toplam	304	23,99	4,241						
Aile Uyumu	1-5 yıl	104	24,34	3,873	G.Arası	117,958	3	39,319	2,426	,066
	6-10 yıl	93	23,66	3,960	G.İçi	4861,486	300	16,205		
	11-20 yıl	60	25,45	3,432	Toplam	4979,444	303			
	21 yıl ve üzeri	47	24,23	5,061						
	Toplam	304	24,33	4,054						
Sosyal Kaynaklar	1-5 yıl	104	30,14	3,348	G.Arası	22,835	3	7,612	,606	,612
	6-10 yıl	93	29,61	3,742	G.İçi	3769,152	300	12,564		
	11-20 yıl	60	30,10	3,074	Toplam	3791,987	303			
	21 yıl ve üzeri	47	30,36	4,088						
	Toplam	304	30,01	3,538						
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	1-5 yıl	104	134,86	13,908	G.Arası	1547,418	3	515,806	2,387	,069
	6-10 yıl	93	133,86	14,345	G.İçi	64833,421	300	216,111		
	11-20 yıl	60	138,13	14,446	Toplam	66380,839	303			
	21 yıl ve üzeri	47	139,89	17,235						
	Toplam	304	135,98	14,801						

Tablo 6'da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının kıdem değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Anova testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında kendilik algısı ve sosyal yeterlilik alt boyutu

puanlarında anlamlı bir farklılık görülürken toplam ölçek ve diğer alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmıştır sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7: Ölçek Puanlarına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Boyut	Kıdem (i)	Kıdem (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Kendilik Algısı	1-5 yıl	6-10 yıl	,514	,497	,784
		11-20 yıl	-,644	,565	,730
		21 yıl ve üzeri	-1,332	,612	,195
	6-10 yıl	1-5 yıl	-,514	,497	,784
		11-20 yıl	-1,158	,577	,260
		21 yıl ve üzeri	-1,847*	,624	,034
	11-20 yıl	1-5 yıl	,644	,565	,730
		6-10 yıl	1,158	,577	,260
		21 yıl ve üzeri	-,689	,679	,794
	21 yıl ve üzeri	1-5 yıl	1,332	,612	,195
		6-10 yıl	1,847*	,624	,034
		11-20 yıl	,689	,679	,794
Sosyal Yeterlilik	1-5 yıl	6-10 yıl	-,834	,598	,584
		11-20 yıl	-1,156	,679	,409
		21 yıl ve üzeri	-2,345*	,736	,019
	6-10 yıl	1-5 yıl	,834	,598	,584
		11-20 yıl	-,322	,694	,975
		21 yıl ve üzeri	-1,511	,750	,257
	11-20 yıl	1-5 yıl	1,156	,679	,409
		6-10 yıl	,322	,694	,975
		21 yıl ve üzeri	-1,189	,816	,548
	21 yıl ve üzeri	1-5 yıl	2,345*	,736	,019
		6-10 yıl	1,511	,750	,257
		11-20 yıl	1,189	,816	,548

Tablo 7’de görüldüğü üzere öğretmenlerin kıdemlerine göre psikolojik dayanıklılık ölçeği puanlarının hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda, söz konusu farklılığın kendilik algısı alt boyutu puanlarında kıdemleri 6-10 yıl ile 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olan öğretmenler arasında 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olanların daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip oldukları görülmüştür.

Sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarında kıdemleri 1-5 yıl ile 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olan öğretmenler arasında 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olanların daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının mezuniyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Mezuniyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Mezuniyet	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendilik Algısı	Fakülte	247	25,19	3,527	,224	,985	302	,326
	Yüksek Lisans	57	24,68	3,516	,466			
Gelecek Algısı	Fakülte	247	16,88	2,854	,182	1,794	302	,074
	Yüksek Lisans	57	16,12	2,922	,387			
Yapısal Stil	Fakülte	247	15,87	3,076	,196	,704	302	,482
	Yüksek Lisans	57	15,56	2,571	,340			
Sosyal Yeterlilik	Fakülte	247	23,97	4,264	,271	-,192	302	,848
	Yüksek Lisans	57	24,09	4,172	,553			
Aile Uyumu	Fakülte	247	24,35	4,159	,265	,142	302	,887
	Yüksek Lisans	57	24,26	3,593	,476			
Sosyal Kaynaklar	Fakülte	247	29,98	3,569	,227	-,275	302	,784
	Yüksek Lisans	57	30,12	3,428	,454			
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	Fakülte	247	136,24	14,907	,949	,642	302	,522
	Yüksek Lisans	57	134,84	14,406	1,908			

Tablo 8’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının mezuniyet değişkenine göre anlamlı olan bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ve hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının branş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Branş Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Branş	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendilik Algısı	Sınıf Öğretmeni	53	24,98	3,549	,488	-,267	302	,790
	Branş Öğretmeni	251	25,12	3,527	,223			
Gelecek Algısı	Sınıf Öğretmeni	53	16,43	3,885	,534	-,843	302	,400
	Branş Öğretmeni	251	16,80	2,621	,165			
Yapısal Stil	Sınıf Öğretmeni	53	15,53	3,544	,487	-,762	302	,447
	Branş Öğretmeni	251	15,87	2,859	,180			
Sosyal Yeterlilik	Sınıf Öğretmeni	53	24,34	4,416	,607	,660	302	,510
	Branş Öğretmeni	251	23,92	4,208	,266			
Aile Uyumu	Sınıf Öğretmeni	53	24,53	4,643	,638	,387	302	,699
	Branş Öğretmeni	251	24,29	3,927	,248			
Sosyal Kaynaklar	Sınıf Öğretmeni	53	30,23	3,457	,475	,497	302	,619
	Branş Öğretmeni	251	29,96	3,560	,225			
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	Sınıf Öğretmeni	53	136,04	17,025	2,339	,033	302	,974
	Branş Öğretmeni	251	135,96	14,326	,904			

Tablo 9’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ve hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının Okul kademesi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Okul Kademesi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	Okul Kademesi	f, \bar{x} ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		N	\bar{x}	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Kendilik Algısı	İlkokul	60	25,65	3,188	G.Arası	33,478	2	16,739	1,350	,261
	Ortaokul	164	25,11	3,459	G.İçi	3731,562	301	12,397		
	Lise	80	24,66	3,868	Toplam	3765,039	303			
	Toplam	304	25,10	3,525						
Gelecek Algısı	İlkokul	60	17,15	2,833	G.Arası	23,312	2	11,656	1,412	,245
	Ortaokul	164	16,78	2,869	G.İçi	2485,635	301	8,258		
	Lise	80	16,34	2,912	Toplam	2508,947	303			
	Toplam	304	16,74	2,878						
Yapısal Stil	İlkokul	60	16,05	3,083	G.Arası	16,147	2	8,073	,905	,406
	Ortaokul	164	15,91	2,920	G.İçi	2686,166	301	8,924		
	Lise	80	15,44	3,052	Toplam	2702,313	303			
	Toplam	304	15,81	2,986						
Sosyal Yeterlilik	İlkokul	60	24,77	3,855	G.Arası	66,659	2	33,330	1,864	,157
	Ortaokul	164	23,59	4,431	G.İçi	5382,311	301	17,881		
	Lise	80	24,23	4,066	Toplam	5448,970	303			
	Toplam	304	23,99	4,241						
Aile Uyumu	İlkokul	60	24,65	4,535	G.Arası	7,600	2	3,800	,230	,795
	Ortaokul	164	24,24	3,734	G.İçi	4971,844	301	16,518		
	Lise	80	24,28	4,337	Toplam	4979,444	303			
	Toplam	304	24,33	4,054						
Sosyal Kaynaklar	İlkokul	60	30,30	3,331	G.Arası	20,242	2	10,121	,808	,447
	Ortaokul	164	29,77	3,609	G.İçi	3771,745	301	12,531		
	Lise	80	30,28	3,547	Toplam	3791,987	303			
	Toplam	304	30,01	3,538						
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	İlkokul	60	138,57	14,660	G.Arası	503,279	2	251,639	1,150	,318
	Ortaokul	164	135,40	14,377	G.İçi	65877,560	301	218,862		
	Lise	80	135,21	15,712	Toplam	66380,839	303			
	Toplam	304	135,98	14,801						

Tablo 10’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının okul kademesine değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ve hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının sınıf mevcudu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Sınıf Mevcudu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
	Sınıf Mevcudu	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kendilik Algısı	20-25 kişi	53	25,26	3,398	G.Arası	52,067	2	26,034	2,110	,123
	26-30 kişi	139	24,66	3,641	G.İçi	3712,972	301	12,335		
	31 ve üzeri	112	25,56	3,401	Toplam	3765,039	303			
	Toplam	304	25,10	3,525						
Gelecek Algısı	20-25 kişi	53	16,72	2,851	G.Arası	,171	2	,085	,010	,990
	26-30 kişi	139	16,72	2,823	G.İçi	2508,777	301	8,335		
	31 ve üzeri	112	16,77	2,980	Toplam	2508,947	303			
	Toplam	304	16,74	2,878						
Yapısal Stil	20-25 kişi	53	15,79	3,015	G.Arası	10,531	2	5,265	,589	,556
	26-30 kişi	139	15,63	2,798	G.İçi	2691,782	301	8,943		
	31 ve üzeri	112	16,04	3,203	Toplam	2702,313	303			
	Toplam	304	15,81	2,986						
Sosyal Yeterlilik	20-25 kişi	53	22,75	5,076	G.Arası	99,620	2	49,810	2,803	,062
	26-30 kişi	139	24,32	4,040	G.İçi	5349,350	301	17,772		
	31 ve üzeri	112	24,16	3,979	Toplam	5448,970	303			
	Toplam	304	23,99	4,241						
Aile Uyumu	20-25 kişi	53	24,21	3,666	G.Arası	5,044	2	2,522	,153	,859
	26-30 kişi	139	24,24	4,297	G.İçi	4974,400	301	16,526		
	31 ve üzeri	112	24,50	3,946	Toplam	4979,444	303			
	Toplam	304	24,33	4,054						
Sosyal Kaynaklar	20-25 kişi	53	29,55	3,587	G.Arası	14,018	2	7,009	,558	,573
	26-30 kişi	139	30,06	3,251	G.İçi	3777,969	301	12,551		
	31 ve üzeri	112	30,15	3,856	Toplam	3791,987	303			
	Toplam	304	30,01	3,538						
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	20-25 kişi	53	134,28	14,634	G.Arası	331,295	2	165,647	,755	,471
	26-30 kişi	139	135,65	14,300	G.İçi	66049,544	301	219,434		
	31 ve üzeri	112	137,19	15,508	Toplam	66380,839	303			
	Toplam	304	135,98	14,801						

Tablo 11’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının sınıf mevcudu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Anova testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ve hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının kadro değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Puanlarının Kadro Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Kadro	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendilik Algısı	Kadrolu	272	25,13	3,414	,207	,379	302	,705
	Ücretli ve Sözlüşmeli	32	24,88	4,420	,781			
Gelecek Algısı	Kadrolu	272	16,81	2,694	,163	1,208	302	,228
	Ücretli ve Sözlüşmeli	32	16,16	4,136	,731			
Yapısal Stil	Kadrolu	272	15,86	2,976	,180	,813	302	,417
	Ücretli ve Sözlüşmeli	32	15,41	3,089	,546			
Sosyal Yeterlilik	Kadrolu	272	24,19	4,264	,259	2,429	302	,016
	Ücretli ve Sözlüşmeli	32	22,28	3,665	,648			
Aile Uyumu	Kadrolu	272	24,28	4,005	,243	-,662	302	,509
	Ücretli ve Sözlüşmeli	32	24,78	4,492	,794			
Sosyal Kaynaklar	Kadrolu	272	29,96	3,480	,211	-,675	302	,500
	Ücretli ve Sözlüşmeli	32	30,41	4,031	,713			
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	Kadrolu	272	136,22	14,501	,879	,836	302	,404
	Ücretli ve Sözlüşmeli	32	133,91	17,265	3,052			

Tablo 12’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının kadro değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarında kadrolu öğretmenler lehine anlamlı bir farklılık görülürken toplam ölçek ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal yeterlilik alt boyutunda kadrolu öğretmenlerin ücretli ve sözleşmeli öğretmenlere göre daha yüksek Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanına sahip oldukları görülmüştür.

4.2. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Düzeyleri

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanları Tablo 13'te verilmiştir.

Tablo 13: Öğretmenlerin Stresle başa Çıkma Ölçeği Toplam Puanlar ve Tüm Alt Boyutların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Boyut	N	\bar{X}	Ss
Kendine Güvenli Yaklaşım	304	22,75	3,305
Çaresiz Yaklaşım	304	16,54	3,871
Boyuneğici	304	11,60	2,974
İyimser	304	14,91	2,649
Sosyal Destek Arama	304	11,82	1,801
Toplam Stresle Başa Çıkma	304	77,62	6,518

Tablo 13'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeğinde Kendine Güvenli Yaklaşım alt boyutu puanlarının ($\bar{X}=22,75$, $ss=3,305$) olduğu, çaresiz yaklaşım alt boyutu puanlarının ($\bar{X}=16,54$, $ss=3,871$) olduğu, boyuneğici alt boyutu puanlarının ($\bar{X}=11,60$, $ss=2,974$) olduğu, iyimser yaklaşım alt boyutu puanlarının ($\bar{X}=14,91$, $ss=2,649$) olduğu, sosyal destek arama alt boyutu puanlarının ($\bar{X}=11,82$, $ss=1,801$) olduğu, toplam ölçek puanlarının ($\bar{X}=77,62$, $ss=6,518$) olduğu görülmüştür.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığı Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	185	22,75	3,294	,242	-,005	302	,996
	Erkek	119	22,75	3,335	,306			
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	185	16,52	3,759	,276	-,103	302	,918
	Erkek	119	16,57	4,054	,372			
Boyuneğici	Kadın	185	11,32	2,733	,201	-2,016	302	,045
	Erkek	119	12,03	3,279	,301			
İyimser	Kadın	185	14,71	2,641	,194	-1,626	302	,105
	Erkek	119	15,22	2,643	,242			
Sosyal Destek Arama	Kadın	185	11,99	1,707	,125	2,024	302	,044
	Erkek	119	11,56	1,916	,176			
Toplam Stresle Başa Çıkma	Kadın	185	77,30	6,280	,462	-1,082	302	,280
	Erkek	119	78,13	6,869	,630			

Tablo 14'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında boyuneğici yaklaşımda erkekler lehine, sosyal destek arama alt boyutu puanlarında da kadınlar lehine anlamlı bir farklılık görülürken diğer alt boyut puanlarında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 15'te verilmiştir.



Tablo 15: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
	Yaş	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kendine Güvenli Yaklaşım	20-30 yaş	93	22,75	3,519	G.Arası	13,082	3	4,361	,397	,755
	31-40 yaş	122	22,61	3,135	G.İçi	3296,415	300	10,988		
	41-50 yaş	44	22,61	3,315	Toplam	3309,497	303			
	51 yaş ve üzeri	45	23,22	3,357						
	Toplam	304	22,75	3,305						
Çaresiz Yaklaşım	20-30 yaş	93	16,51	4,520	G.Arası	43,677	3	14,559	,972	,406
	31-40 yaş	122	16,28	3,441	G.İçi	4495,767	300	14,986		
	41-50 yaş	44	17,43	3,700	Toplam	4539,444	303			
	51 yaş ve üzeri	45	16,47	3,678						
	Toplam	304	16,54	3,871						
Boyuneğici	20-30 yaş	93	11,45	3,229	G.Arası	25,343	3	8,448	,955	,414
	31-40 yaş	122	11,66	2,528	G.İçi	2653,696	300	8,846		
	41-50 yaş	44	12,18	3,552	Toplam	2679,039	303			
	51 yaş ve üzeri	45	11,18	2,933						
	Toplam	304	11,60	2,974						
İyimser	20-30 yaş	93	14,59	2,957	G.Arası	41,160	3	13,720	1,974	,118
	31-40 yaş	122	14,75	2,276	G.İçi	2085,442	300	6,951		
	41-50 yaş	44	15,32	2,639	Toplam	2126,602	303			
	51 yaş ve üzeri	45	15,60	2,840						
	Toplam	304	14,91	2,649						
Sosyal Destek Arama	20-30 yaş	93	12,15	1,811	G.Arası	15,850	3	5,283	1,640	,180
	31-40 yaş	122	11,75	1,866	G.İçi	966,558	300	3,222		
	41-50 yaş	44	11,61	1,603	Toplam	982,408	303			
	51 yaş ve üzeri	45	11,56	1,739						
	Toplam	304	11,82	1,801						
Toplam Stresle Başa Çıkma	20-30 yaş	93	77,45	6,562	G.Arası	153,895	3	51,298	1,210	,306
	31-40 yaş	122	77,05	5,649	G.İçi	12719,601	300	42,399		
	41-50 yaş	44	79,16	8,355	Toplam	12873,497	303			
	51 yaş ve üzeri	45	78,02	6,563						
	Toplam	304	77,62	6,518						

Tablo 15'te görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Anova testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Medeni Durum	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Bekar	80	23,10	3,658	,409	1,114	302	,266
	Evli	224	22,62	3,168	,212			
Çaresiz Yaklaşım	Bekar	80	16,54	4,389	,491	-,014	302	,989
	Evli	224	16,54	3,679	,246			
Boyuneğici	Bekar	80	11,80	2,905	,325	,705	302	,481
	Evli	224	11,53	3,001	,200			
İyimser	Bekar	80	14,78	2,837	,317	-,535	302	,593
	Evli	224	14,96	2,584	,173			
Sosyal Destek Arama	Bekar	80	11,70	1,951	,218	-,708	302	,480
	Evli	224	11,87	1,746	,117			
Toplam Stresle Başa Çıkma	Bekar	80	77,91	6,132	,686	,464	302	,643
	Evli	224	77,52	6,661	,445			

Tablo 16’da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının mesleki kıdem değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Kıdem Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları				
	Kıdem	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kendine Güvenli Yaklaşım	1-5 yıl	104	22,57	3,511	G.Arası	36,808	3	12,269	1,125	,339
	6-10 yıl	93	22,85	3,089	G.İçi	3272,688	300	10,909		
	11-20 yıl	60	22,35	3,399	Toplam	3309,497	303			
	21 yıl ve üzeri	47	23,45	3,105						
	Toplam	304	22,75	3,305						
Çaresiz Yaklaşım	1-5 yıl	104	16,33	3,984	G.Arası	11,500	3	3,833	,254	,858
	6-10 yıl	93	16,52	4,010	G.İçi	4527,944	300	15,093		
	11-20 yıl	60	16,70	3,500	Toplam	4539,444	303			
	21 yıl ve üzeri	47	16,87	3,876						
	Toplam	304	16,54	3,871						
Boyuneğici	1-5 yıl	104	11,54	3,014	G.Arası	7,351	3	2,450	,275	,843
	6-10 yıl	93	11,73	2,931	G.İçi	2671,689	300	8,906		
	11-20 yıl	60	11,73	2,686	Toplam	2679,039	303			
	21 yıl ve üzeri	47	11,30	3,362						
	Toplam	304	11,60	2,974						
İyimser	1-5 yıl	104	14,69	2,956	G.Arası	26,365	3	8,788	1,255	,290
	6-10 yıl	93	14,72	2,291	G.İçi	2100,237	300	7,001		
	11-20 yıl	60	15,15	2,057	Toplam	2126,602	303			
	21 yıl ve üzeri	47	15,47	3,189						
	Toplam	304	14,91	2,649						
Sosyal Destek Arama	1-5 yıl	104	11,91	1,791	G.Arası	7,092	3	2,364	,727	,536
	6-10 yıl	93	11,87	1,924	G.İçi	975,316	300	3,251		
	11-20 yıl	60	11,52	1,662	Toplam	982,408	303			
	21 yıl ve üzeri	47	11,91	1,755						
	Toplam	304	11,82	1,801						
Toplam Stresle Çıkma	1-5 yıl	104	77,04	6,297	G.Arası	126,844	3	42,281	,995	,395
	6-10 yıl	93	77,69	5,998	G.İçi	12746,653	300	42,489		
	11-20 yıl	60	77,45	6,336	Toplam	12873,497	303			
	21 yıl ve üzeri	47	79,00	8,054						
	Toplam	304	77,62	6,518						

Tablo 17’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının kıdem değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının mezuniyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Mezuniyet	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Fakülte	247	22,82	3,259	,207	,825	302	,410
	Yüksek	57	22,42	3,510	,465			
	Lisans							
Çaresiz Yaklaşım	Fakülte	247	16,55	3,846	,245	,111	302	,911
	Yüksek	57	16,49	4,009	,531			
	Lisans							
Boyuneğici	Fakülte	247	11,59	2,966	,189	-,142	302	,887
	Yüksek	57	11,65	3,033	,402			
	Lisans							
İyimser	Fakülte	247	14,91	2,657	,169	,052	302	,959
	Yüksek	57	14,89	2,637	,349			
	Lisans							
Sosyal Destek Arama	Fakülte	247	11,83	1,819	,116	,071	302	,943
	Yüksek	57	11,81	1,737	,230			
	Lisans							
Toplam Stresle Başa Çıkma	Fakülte	247	77,70	6,519	,415	,460	302	,646
	Yüksek	57	77,26	6,562	,869			
	Lisans							

Tablo 18’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının mezuniyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının branş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 19’da verilmiştir.

Tablo 19: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Branş Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Branş	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendine Yaklaşım	Sınıf Öğretmeni	53	22,42	2,783	,382	-,803	302	,422
	Branş Öğretmeni	251	22,82	3,406	,215			
Çaresiz Yaklaşım	Sınıf Öğretmeni	53	17,25	3,868	,531	1,457	302	,146
	Branş Öğretmeni	251	16,39	3,863	,244			
Boyuneğici	Sınıf Öğretmeni	53	11,70	3,104	,426	,267	302	,789
	Branş Öğretmeni	251	11,58	2,951	,186			
İyimser	Sınıf Öğretmeni	53	14,49	2,383	,327	-1,273	302	,204
	Branş Öğretmeni	251	15,00	2,698	,170			
Sosyal Destek Arama	Sınıf Öğretmeni	53	12,06	1,692	,232	1,042	302	,298
	Branş Öğretmeni	251	11,77	1,822	,115			
Toplam Stresle Başa Çıkma	Sınıf Öğretmeni	53	77,91	6,283	,863	,349	302	,728
	Branş Öğretmeni	251	77,56	6,577	,415			

Tablo 19’da görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının branş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının okul kademesi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Okul Kademesi Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

Puan	Okul Kademesi	<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları				
		<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul	60	22,40	3,004	G.Arası	9,372	2	4,686	,427	,653
	Ortaokul	164	22,86	3,341	G.İçi	3300,124	301	10,964		
	Lise	80	22,78	3,464	Toplam	3309,497	303			
	Toplam	304	22,75	3,305						
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul	60	16,68	3,476	G.Arası	41,421	2	20,710	1,386	,252
	Ortaokul	164	16,23	3,937	G.İçi	4498,023	301	14,944		
	Lise	80	17,09	3,991	Toplam	4539,444	303			
	Toplam	304	16,54	3,871						
Boyuneğici	İlkokul	60	11,55	3,207	G.Arası	24,478	2	12,239	1,388	,251
	Ortaokul	164	11,39	2,750	G.İçi	2654,562	301	8,819		
	Lise	80	12,06	3,211	Toplam	2679,039	303			
	Toplam	304	11,60	2,974						
İyimser	İlkokul	60	14,75	2,461	G.Arası	2,021	2	1,011	,143	,867
	Ortaokul	164	14,96	2,595	G.İçi	2124,580	301	7,058		
	Lise	80	14,93	2,911	Toplam	2126,602	303			
	Toplam	304	14,91	2,649						
Sosyal Destek Arama	İlkokul	60	12,03	1,804	G.Arası	4,627	2	2,314	,712	,491
	Ortaokul	164	11,72	1,732	G.İçi	977,781	301	3,248		
	Lise	80	11,88	1,938	Toplam	982,408	303			
	Toplam	304	11,82	1,801						
Toplam Stresle Çıkma	İlkokul	60	77,42	5,933	G.Arası	135,085	2	67,543	1,596	,204
	Ortaokul	164	77,16	6,319	G.İçi	12738,411	301	42,320		
	Lise	80	78,73	7,251	Toplam	12873,497	303			
	Toplam	304	77,62	6,518						

Tablo 20’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının okul kademesi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının sınıf mevcudu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Sınıf Mevcudu Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	Sınıf Mevcudu	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Kendine Güvenli Yaklaşım	20-25 kişi	53	22,75	3,797	G.Arası	26,525	2	13,263	1,216	,298
	26-30 kişi	139	22,45	3,170	G.İçi	3282,972	301	10,907		
	31 ve üzeri	112	23,11	3,214	Toplam	3309,497	303			
	Toplam	304	22,75	3,305						
Çaresiz Yaklaşım	20-25 kişi	53	16,38	4,044	G.Arası	1,932	2	,966	,064	,938
	26-30 kişi	139	16,55	3,864	G.İçi	4537,512	301	15,075		
	31 ve üzeri	112	16,61	3,828	Toplam	4539,444	303			
	Toplam	304	16,54	3,871						
Boyuneğici	20-25 kişi	53	11,87	3,600	G.Arası	27,102	2	13,551	1,538	,216
	26-30 kişi	139	11,27	2,697	G.İçi	2651,937	301	8,810		
	31 ve üzeri	112	11,88	2,963	Toplam	2679,039	303			
	Toplam	304	11,60	2,974						
İyimser	20-25 kişi	53	15,06	3,009	G.Arası	37,561	2	18,780	2,706	,068
	26-30 kişi	139	14,54	2,646	G.İçi	2089,041	301	6,940		
	31 ve üzeri	112	15,30	2,423	Toplam	2126,602	303			
	Toplam	304	14,91	2,649						
Sosyal Destek Arama	20-25 kişi	53	11,66	1,764	G.Arası	10,922	2	5,461	1,692	,186
	26-30 kişi	139	12,03	1,814	G.İçi	971,486	301	3,228		
	31 ve üzeri	112	11,64	1,790	Toplam	982,408	303			
	Toplam	304	11,82	1,801						
Toplam Stresle Çıkma	20-25 kişi	53	77,72	7,670	G.Arası	177,058	2	88,529	2,099	,124
	26-30 kişi	139	76,85	5,568	G.İçi	12696,439	301	42,181		
	31 ve üzeri	112	78,54	6,949	Toplam	12873,497	303			
	Toplam	304	77,62	6,518						

Tablo 21’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının sınıf mevcudu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının kadro değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Kadro Değişkenine Göre t Testi Sonuçları

Puan	Kadro	n	\bar{x}	ss	Sh	t Testi		
						t	sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadrolu	272	22,75	3,272	,198	-,006	302	,995
	Ücretli ve Sözleşmeli	32	22,75	3,628	,641			
Çaresiz Yaklaşım	Kadrolu	272	16,54	3,720	,226	,018	302	,986
	Ücretli ve Sözleşmeli	32	16,53	5,048	,892			
Boyuneğici	Kadrolu	272	11,47	2,909	,176	-2,140	302	,033
	Ücretli ve Sözleşmeli	32	12,66	3,337	,590			
İyimser	Kadrolu	272	14,90	2,645	,160	-,130	302	,897
	Ücretli ve Sözleşmeli	32	14,97	2,730	,483			
Sosyal Arama Destek	Kadrolu	272	11,85	1,767	,107	,863	302	,389
	Ücretli ve Sözleşmeli	32	11,56	2,078	,367			
Toplam Stresle Başa Çıkma	Kadrolu	272	77,52	6,557	,398	-,777	302	,438
	Ücretli ve Sözleşmeli	32	78,47	6,211	1,098			

Tablo 22’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının kadro değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanlarında ücretli ve sözleşmeli öğretmenlerin daha yüksek ölçek puanına sahip olduğu yani boyun eğici yaklaşımlarının kadrolu öğretmenlere göre fazla olduğu görülürken toplam ölçek ile diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları ile stresle başa çıkma ölçeği puanları arasındaki korelasyon Tablo 23’te verilmiştir.

Tablo 23: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ile Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

		Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlilik	Aile Uyum	Sosyal Kaynaklar	Toplam Psikolojik Dayanıklılık	Kendine Güvenli Yaklaşım	Çaresiz Yaklaşım	Boyun eğici	İyimser	Sosyal Destek Arama	Toplam Stresle Başa Çıkma
Kendilik Algısı	r	,552**	,439**	,442**	,373**	,436**	,767**	,548**	-,497**	-,205**	,493**	,134*	,127*
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,019	,027
	n	304	304	304	304	304	304	304	304	304	304	304	304
Gelecek Algısı	r	1	,472**	,312**	,325**	,374**	,689**	,361**	-,407**	-,155**	,278**	,069	,003
	p		,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,007	,000	,233	,964
	n		304	304	304	304	304	304	304	304	304	304	304
Yapısal Stil	r		1	,273**	,434**	,358**	,681**	,345**	-,295**	-,206**	,253**	,117*	,041
	p			,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,042	,481
	n			304	304	304	304	304	304	304	304	304	304
Sosyal Yeterlilik	r			1	,214**	,364**	,653**	,256**	-,152**	-,071	,203**	,166**	,135*
	p				,000	,000	,000	,000	,008	,217	,000	,004	,018
	n				304	304	304	304	304	304	304	304	304
Aile Uyum	r				1	,458**	,684**	,252**	-,279**	-,198**	,288**	,183**	,039
	p					,000	,000	,000	,000	,001	,000	,001	,495
	n					304	304	304	304	304	304	304	304
Sosyal Kaynaklar	r					1	,718**	,298**	-,200**	-,153**	,175**	,226**	,096
	p						,000	,000	,000	,007	,002	,000	,094
	n						304	304	304	304	304	304	304
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	r						1	,484**	-,425**	-,232**	,402**	,220**	,111
	p							,000	,000	,000	,000	,000	,052
	n							304	304	304	304	304	304
Kendine Güvenli Yaklaşım	r							1	-,453**	-,285**	,601**	,244**	,419**
	p								,000	,000	,000	,000	,000
	n								304	304	304	304	304
Çaresiz Yaklaşım	r								1	,477**	-,321**	-,166**	,405**
	p									,000	,000	,004	,000
	n									304	304	304	304
Boyun eğici	r									1	-,051	-,070	,555**
	p										,375	,223	,000
	n										304	304	304
İyimser	r										1	,076	,518**
	p											,185	,000
	n											304	304
Sosyal Destek Arama	r											1	,300**
	p												,000
	n												304

Tablo 23'te görüldüğü üzere Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları ile stresle başa çıkma ölçeği puanları arasındaki korelasyon incelendiğinde kendilik algısı alt boyutu puanlarının diğer alt boyutlarla anlamlı ilişkisi olduğu çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü diğerleri ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu; gelecek algısı alt boyutu puanlarının sosyal destek arama ve toplam stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken diğer alt

boyutlarla anlamlı ilişkisi olduğu çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü diğerleri ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu; yapısal stil alt boyutu puanlarının sosyal destek arama ve toplam stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken diğer alt boyutlarla anlamlı ilişkisi olduğu çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü diğerleri ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu; sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarının boyun eğici yaklaşım alt boyutunda anlamlı ilişki bulunmazken diğer alt boyutlarla anlamlı ilişki olduğu çaresiz yaklaşım arasında negatif yönlü diğerleri ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu; aile uyumu alt boyutu puanlarının toplam stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken diğer alt boyutlarla anlamlı ilişkisi olduğu çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü diğerleri ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu; sosyal kaynaklar alt boyutu puanlarının toplam stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken diğer alt boyutlarla anlamlı ilişkisi olduğu çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü diğerleri ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu; toplam Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının diğer alt boyutlarla anlamlı ilişkisi olduğu çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü diğerleri ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık arttıkça stresle başa çıkma ölçeği puanlarının arttığı çaresiz ve boyun eğici yaklaşımların ise azaldığı görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın sonuçlarına dair bilgiler verilmiştir. Uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi İle İlgili Sonuçlar

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ulaşılan sonuçlara ilişkin bilgiler bu bölümde verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldığı puan, ölçekten alınabilecek toplam puana göre kıyaslandığında ortalamanın üstündedir. Araştırma sonuçlarına göre, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ortalamanın üstünde olduğunu söyleyebiliriz. Uçar (2014) ve Sönmezer (2015) yaptıkları çalışmalarda, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu bulmuştur. Karataş (2016) özel eğitim öğretmenlerinin katılımı ile yaptığı ve araştırmamızda kullanılan ölçekten farklı bir ölçek kullanarak yaptığı araştırma sonucunda, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini orta düzeyde olduğu sonucunu bulmuştur. Yalçın (2013), öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyini iyi seviyede olduğunu, algılanan stres düzeyi algısının ise orta seviyede olduğunu belirtmiştir. Sönmezer (2015), öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasından dolayı karşılaşılabilecekleri zorlukları yenmek için başa çıkma becerilerini yeterli düzeyde kullanabileceklerini belirtmiştir.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden aldığı puanlara göre, cinsiyet ve yaş değişkenleri ile anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Anova testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında toplam ölçek ve hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırmamızda bulunan sonuçlar literatürdeki diğer sonuçlarla kıyaslandığında benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yalçın (2013), Aydoğdu (2013) ve Sönmezer (2015) de yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Psikolojik dayanıklılığın bir kişilik özelliği (Terzi, 2005) olduğu düşünülürse bu sonuçların çıkması

beklenmektedir. Ancak farklı sonuçların olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Sadedemir (2016) ve Erdoğan (2015) yaptıkları çalışmalarda erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeyini kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucunu bulmuştur. Uçar (2014) ise özel eğitim öğretmenleri ile yaptığı çalışma sonucunda kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında, toplam ölçek ile sosyal yeterlik alt boyutu puanlarında evliler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Evli olan öğretmenlerin toplam ölçek ile sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarının bekâr olan öğretmenlere göre daha yüksek puanları olduğu görülmüştür. Bu durum evli olan bireylerin birbirlerine destek olduğunu, psikolojik anlamda eşlerin birbirlerine yardımcı olduğunu göstermektedir. Ayrıca evli çiftlerin diğer çiftlerle ile daha fazla sosyal ilişki kurduğu söylenebilir. Karataş (2016) yaptığı çalışma sonucunda, bekâr özel eğitim öğretmenlerinin evli bekâr öğretmenlere göre psikolojik dayanıklılık düzeylerini daha yüksek bulmuştur.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının kıdem değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine bakıldığında, Anova testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında kendilik algısı ve sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı Scheffe testi uygulanmış ve söz konusu farklılığın kendilik algısı alt boyutu puanlarında, kıdemleri 6-10 yıl ile 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olan öğretmenler arasında 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olanların daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarında kıdemleri 1-5 yıl ile 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olan öğretmenler arasında 21 yıl ve üzeri kıdeme sahip olanların daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Uçar (2014) yaptığı çalışmada; 1-5 yıl, 6-10 yıl ve 20 yıl üstü çalışan öğretmenlerin kendilik algısı boyutundan daha yüksek puanlar aldığı sonucuna ulaşmıştır. Karataş (2016) yaptığı çalışmada, mesleğe yeni başlayan özel eğitim öğretmenlerinin ve hizmet süresi daha az olan özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık

düzeylerinin mesleki kıdemi daha çok olan özel eğitim öğretmenlerinden fazla olduğu sonucunu bulmuştur.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının mezuniyet, branş, okul kademesi ve sınıf mevcudu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Mezun olunan bölüm veya fakültenin öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının kadro değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği noktasında; sosyal yeterlilik alt boyutu puanlarında kadrolu öğretmenler lehine anlamlı bir farklılık görülürken toplam ölçek ve diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durum, kadrolu öğretmenlerin iş hayatında kendilerini daha sağlam bir yerde gördüğünün sonucu olduğu söylenebilir.

5.2. Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları İle İlgili Sonuçlar

Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanlar incelediğinde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutundan daha fazla puan aldıkları görülmektedir. Yani öğretmenlerin stres verici olay ya da durumlar karşısında, etkili bir şekilde baş edebilme için özgüveninin olduğu ve planlı bir yol izleyerek problemle başa çıkabilme tutumunu gösterdiği görülmektedir. Öğretmenlerin "Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum." gibi içsel düşüncelere sahip olduğu söylenebilir. Özdemir ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada, sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşımı daha çok kullandıkları sonucu bulunmuştur. Öğretmenlerin sağlıklı başa çıkma tarzları olan; iyimser, kendine güvenli ve sosyal destek arama boyutlarından daha yüksek puan aldığı sonucu çıkmıştır. Madenlioğlu da (2011) yaptığı çalışma sonucunda, okul yöneticilerinin -ki meslekleri öğretmenliktir- başa çıkma tarzı olarak kendine güvenli yaklaşımı ve iyimser yaklaşımı öncelikle tercih ettiği, ikinci olarak da sosyal destek arama yaklaşımını tercih ettiğini belirtmiştir. Özdemir vd. (2011) araştırmalarının sonucunda, öğretmenlerin sosyal destek arama ve kendine güvenli yaklaşım tarzlarını daha çok benimsediklerini bulmuşlardır. Araştırmamızda bulunan sonuçlar ile literatür sonuçları karşılaştırıldığında, öğretmenlerin stresli durumlar karşısında hemen pes etmediği, problemin çözümüne yönelik stratejiler geliştirdiği söylenebilir. Bu durum psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasına bağlıdır.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği araştırıldığında, boyun eğici yaklaşımda erkekler lehine, sosyal destek arama alt boyutu puanlarında da kadınlar lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Stres verici bir durumda erkek öğretmenlerin daha kolay durumu kabullendiği, stresle veren duruma karşı mücadelecî davranmadığı, benzer durumlarla karşılaşan kadın öğretmenlerin ise çevrelerine danıştığı, iş veya aile yakınlarından destek aradığı sonucu bulunmuştur. Madenoğlu (2010), Yolak (2016), Şirin (2007) ve İmamoğlu (2009) yaptıkları çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının yaş, medeni durum, kıdem, mezuniyet, branş, okul kademesi ve sınıf mevcudu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde ise; Karataş (2016), kadın özel eğitim öğretmenlerinin erkek özel eğitim öğretmenlerinden, genç özel eğitim öğretmenlerinin yaşlı özel eğitim öğretmenlerinden, bekâr özel eğitim öğretmenlerinin evli özel eğitim öğretmenlerinden, mesleki kıdemi fazla olan özel eğitim öğretmenlerinin kıdemi daha az olan özel eğitim öğretmenlerinden stresle başa çıkma ölçeği puanlarının daha fazla olduğu sonucunu bulmuştur. Erkmen ve Çetin (2008), cinsiyet, medeni durum ve okul türü değişkenleri ile stresle başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Şirin (2007) yaptığı araştırma sonucunda, erkek öğretmenlerin stresle baş etmede iyimser yaklaşımı tercih ettiği, bayan öğretmenlerin ise çaresiz yaklaşımı daha çok tercih ettiği sonucunu bulmuştur. Ayrıca, sözel branşlarındaki öğretmenlerin duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu, bunun sonucu olarak sözel branşındaki öğretmenlerin dış yardım arama davranışlarının arttığını belirtmiştir. Medeni durum değişkeni ile stresle baş etme tarzları ölçeğinin alt boyutları arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulamamıştır.

Öğretmenlerin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının kadro değişkenine göre, boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanlarında ücretli ve sözleşmeli öğretmenlerin daha yüksek ölçek puanına sahip olduğu yani boyun eğici yaklaşımlarının kadrolu öğretmenlere göre fazla olduğu görülmüştür. Boyun eğici yaklaşımda, bireyin karşılaştığı stresörü tamamen kabullenme, baş edemeyeceği inancıyla geri adım atma ve mücadeleden vazgeçme tutumlarını içermektedir. Boyun eğici yaklaşıma örnek olarak “Başa gelen çekilir diye düşünürüm.” gibi ifadeler verilebilir. Bu durum,

öğretmenlerin atanma dönemlerinde yaşadığı duygusal kırılmadan kaynaklandığı söylenebilir. Geleceğe yönelik kaygılardan dolayı öğretmenler atanmadan önce stres verici olaylar karşısında daha az mücadeleci davranmaktadırlar.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları ile stresle başa çıkma ölçeği puanları arasındaki korelasyon incelendiğinde; kendilik algısı alt boyutunun diğer alt boyutlarla ilişkili olduğu, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olumsuz başa çıkma tekniği olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarla negatif yönlü ilişkili olduğu, diğer alt boyutlarla pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu durumda psikolojik dayanıklılığın artması sonucunda, kullanılan stresle başa çıkma tarzlarının olumlu teknikler olduğu sonucuna ulaşılabilir. Alkan (2014) yaptığı araştırmada benzer sonuçlara ulaşmıştır. Gelecek algısı alt boyutu ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlarla negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresle daha kolay başa çıktığı sonucuna bağlı olarak, gelecek algısı daha olumlu olan öğretmenlerin stresle başa çıkmada olumlu yaklaşımları kullandıkları görülmektedir.

Toplam Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanlarının diğer alt boyutlarla anlamlı ilişkisi olduğu çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında negatif yönlü diğerleri ile ise pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık arttıkça stresle başa çıkma ölçeği puanlarının arttığı çaresiz ve boyun eğici yaklaşımların ise azaldığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan öğretmenlerin stresle başa çıkmada olumlu yaklaşımları kullandıkları görülmektedir. Aydoğdu(2013), psikolojik dayanıklılık ile problem odaklı başa çıkma stratejisi arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Terzi (2005), zorlu yaşam olayları ile karşılaşan bireylerin bir kişilik özelliği olarak psikolojik dayanıklılığa sahip olduklarını belirtmiştir. Ayrıca yaptığı çalışma sonucunda, psikolojik dayanıklılığın, stresi tehdit edici bir unsur olarak algılanması azalttığını, etkili başa çıkma stratejilerini kullanarak da iyi olmayı etkilediğini belirtmiştir. Araştırmamız sonucunda, psikolojik dayanıklılığın olumlu baş etme alt boyutları ile pozitif ilişkisi olduğu sonucu ortaya çıkması bu durumu destekler niteliktedir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Uygulayıcılara Öneriler

Toplum nezdindeki imajı, gittikçe aşağı düşen öğretmenlik mesleğinin toplum içerisindeki yeri yükseltilmeli ve muasır medeniyetler seviyene çıkmak için öğretmenlerimize verilen eğitimlerin çeşitliliği ve kalitesi artırılmalıdır.

Öğretmenlerin stres kaynakları bu gibi çalışmalarla belirlenmeli, strese yönetimi ile ilgili öğretmenlere yönelik hizmet içi eğitimler verilmelidir. Öğretmenlere yönelik, zorluklarla mücadele etme, stres kaynaklarını tanıma, stresle baş etme ve problem çözme becerileri kazanmaları için hizmet içi eğitimlerin sayısı ve niteliği artırılmalıdır. Ayrıca, Özdemir vd. (2009), mizah ile stresle başa çıkma arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu, sağlıklı ve geliştirici mizah türlerini kullanan öğretmenlerin sağlıklı başa çıkma tarzlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Okulda olumlu ve samimi bir hava oluşturularak, sosyal etkinliklerin sayısı artırılarak ve öğretmenlerin bu doğrultuda farkındalıkları geliştirilerek öğretmenlerin stresle baş etme becerileri geliştirilmelidir.

Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar okul yöneticileri, ilçe ve il milli eğitim yöneticileri tarafından da takip edilmeli, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık seviyeleri korunmalı ve yükseltilmelidir. Öğretmenlik mesleğini yapan kişiler, iş ve yaşam dengesini kurmakta zorlanmakta, öğrencilerin ve velilerin yaşadığı sıkıntıları içselleştirmektedirler. Öğretmenlere iş ve yaşam dengesini kurmaya yönelik eğitimler verilmelidir.

Sık sık değişen sınav sistemi, eğitim sistemi ve müfredatı sabitlenmeli, değişimler planlı olmalı ve mutlaka öğretmenlerin görüşüne başvurulup onların eğitim sisteminin önemli yapıtaşlarından biri olduğu hissettirilmelidir. Kariyer basamakları sisteminin eksikliği ve eğitim sistemindeki sık değişimler öğretmenleri psikolojik açıdan etkilemekte ve onları yormaktadır.

Öğretmenlerin lisans eğitimlerine yönelik olarak psikoloji derslerinin sayısı ve niteliği artırılmalı, psikolojik dayanıklılık ve baş etme kavramları mutlaka müfredata alınmalıdır. Öğretmen adayları, ileride karşılaşılabilecekleri zorluklara karşı hazırlanmalıdır. Sadece sınıf mevcutlarının sayısı azaltılmamalı, büyük okul

binalarının yerine küçük okul binaları yapılmalı ve kalabalık okul mevcutlarının sayısı azaltılmalıdır. Böylece öğretmenlerin stres kaynakları ciddi oranda azalacaktır.

5.3.2. Araştırmacılara Öneriler

Bu çalışma İstanbul ilinde yapılmıştır. İstanbul ilindeki stres kaynaklarının çokluğu öğretmenlerin stres düzeyini ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkilemektedir. Daha az nüfus yoğunluğuna sahip illerde bu çalışmanın benzeri yapıp sonuçlar karşılaştırılabilir.

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen ve pozitif psikoloji kapsamında; yaşamda anlam, psikolojik iyi olma, pozitif algı, pro-aktif kişilik özelliği, kararlılık, öğrenilmiş güçlülük gibi araştırmalar yapılarak literatüre kazandırılabilir.

Öğretmenlerin stres kaynaklarını belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Öğretmenleri psikolojik açıdan en çok yıpratıcı durumlar, olaylar ve olgular belirlenebilir.

Psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik çalışmaların etkilerini görebilmek için deneysel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akyüz, Y. (2005). Türk Eğitim Tarihi M.Ö. 1000-M.S. 2000. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Altuntaş, E. (2003). Stres Yönetimi. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Artan, İ. (1986). Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama. İstanbul: Özgün Matbaacılık.
- Aydın, O. (1992). Davranış Bilimleri. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Ders Kitapları.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3), 49-74.
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Bağçeci, B., Çetin, B., & Ünsal, S. (2013). Öğretmenlerin Mesleki İmaj Ölçeği. Gaziantep University Journal of Social Sciences, 12(1), 34-48.
- Baltaş, A., & Baltas, Z. (2006). Stres ve Başa Çıkma Yolları (23 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bar, M. (2016). Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi. Doktora Tezi. Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Barnett, R. C. (1999). A New Work-Life Model for the Twenty-First Century. The annals of the American academy of political and social science, 562(1), 143-158.
- Barutçugil, İ. (2001). Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi. Ankara: Kariyer Yayıncılık.
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2), 104-114.
- Başaran, İ. E. (1982). Örgütsel Davranış. Ankara: A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayını.
- Batan, S. N. (2016). Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri. Doktora Tezi. İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Benard, B. (1991). Fostering Resiliency In Kids: Protective Factors In The Family, School, and Community. North West Educational Laboratory.
- Börekçi, D. Y., & Gerçek, M. (2018). "Resilience" Kavramının Sosyal Bilimlerde Türkçe Kullanımları Bağlamında Değerlendirilmesi. Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi(30).
- Caffo, E., & Belaise, C. (2003). Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 12(3), 493-535.

- Can, H. (1997). *Organizasyon ve Yönetim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Clark, S. C. (2000). Work/Family Border Theory: A New Theory of Work/Family Balance. *Human relations*, 53(6), 747-770.
- Cüceloğlu, D., & Erdoğan, İ. (2013). *Öğretmen Olmak Bir Can'a Dokunmak*. İstanbul: Final Kültür Sanat Yayınları.
- Çapan, B. E., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. *e- Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çardak, M. (2002). *İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Doyumu İle Stresle Başaçıkma Yolları*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde, Niğde Üniversitesi.
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.
- Çelikten, M., Şanal, M., & Yeni, Y. (2005). Öğretmenlik Mesleği ve Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(19), 207-237.
- Dağ, İ. (1990). *Doktora Tezi. Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir, Ç. (2018). *Üniversite Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi (Toros Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demirbilek, M. (2012). *Yurtlarda kalan öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri, arkadaşlık ilişkileriyle bağlantılı sorunları ve çözümüne yönelik bir model denemesi*. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-24.
- Demirtaş, H., & Özer, N. (2007). Öğretmen Adaylarının Zaman Yönetimi Becerileri İle Akademik Başarı Arasındaki İlişki. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Dinçer, Ö., & Fidan, Y. (1996). *İşletme Yönetimi*. Ankara: Beta Basım Yayım.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erden, M. (1999). *Öğretmenlik Mesleğine Giriş*. Ankara: Alkım Yayınları.
- Erdoğan, E. (2014). *Tanrı Algısı, Dini Yönelim Yiçimleri ve Dindarlığın Psikolojik Dayanıklılıkla İlişkisi*. Doktora Tezi. Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Erdoğan, İ. (1999). *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. İstanbul: Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri.
- Eren, E. (2001). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Eren, E. (2017). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi (17 b.)*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Erkmen, N., & Çetin, M. Ç. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi*. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(19), 231-242.

- Ertürk, S. (1994). Eğitimde Program Geliştirme. Ankara: Meteksan yayınları.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başaçıkma. Yüzüncüyıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6(2), 20-37.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). 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.
- Garnezy, N. (1987). Stress, Competence, And Development: Continuities in the Study of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable to Psychopathology, and the Search for Stress Resistant Children. American Orthopsychiatric Association, 57(2), 159-174.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. American Behavioral Scientist, 34(4), 416-430.
- Garnezy, N., Masten, A. S., & Tellegen, A. (1984). The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology. Child Developmental, 55(1), 97-111.
- Genç, B. (2019). Çocuk Refahı Alanında Çalışan Meslek Elemanlarının Psikolojik Dayanıklılıkları ve Baş Etme Tarzları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28).
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. Journal of personality and social psychology, 74(1), 224.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(1), 91-102.
- Gültekin, M. (2010). Sınıf öğretmenliği programı öğretmen adaylarının sınıf öğretmenliğine yönelik algıları. e-Journal of New World Sciences Academy, 1178-1197.
- Gümüştekin, G. E., & Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama. Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi(23), 61-85.
- Gündüz, B., & Gökçakan, Z. (2003). Hemşirelerde Tükenmişliği Yordamada Stresle Başa Çıkma Biçimleri, Eğitim Düzeyi ve Hizmet Süresi Değişkenleri. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi(2), 10-17.
- Güney, S. (2001). Yönetim ve Organizasyon. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi.

- Gürol, Ö. (2008). İlköğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Yeditep Üniversitesi.
- Hoyle, E. (2001). Teaching: Prestige, status and esteem. *Educational Management & Administration*, 29(2), 139-152.
- İmamoğlu, S. (2009). İlköğretim Okul Müdürlerinin Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). *Stress and work: A managerial perspective*. Scott Foresman: Glenview.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Leading Global Nursing Research*, 25(1), 123-129.
- Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. J. M. Jenson, & M. F. Fraser içinde, *Social Policy for Children and Families: A Risk and Resilience Perspective* (s. 118).
- Jones, F., Bright, J., & Clow, A. (2001). *Stress: Myth, Theory and Research*. New Jersey: Prentice Hall.
- Kabatt-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. London: Piatkus.
- Kahraman, N. (2016). Kamu Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri (Ankara ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Karacaoğlu, K., & Köktaş, G. (2016). Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolü: Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karadavut, Y. (2005). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri Ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımk, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, R. (2016). Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Kathleen, T., & Dyer, J. (2004). Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Keenan, K. (1996). Yöneticinin kılavuzu, zamanı doğru kullanma. (E. Koparan, Çev.) İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Kelle, Ö., & Uysal Irak, D. (2018). Resilience as a mediator between affect, coping styles, support and life satisfaction. *Life Skills Journal of Psychology*, 2(3), 73-86.
- Koç, M. (2002). Gelişim Psikolojisi Açısından Yaşlılık Döneminde Ruhsal Gelişim. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 287-304.
- Kreitner, R., & Kinicki, A. (1997). *Organizational Behaviour*. Chicago: Irwin Professional Publishing.
- Kurt, N. (2011). Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Gazi üniversitesi.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience A Conceptual Bridge Between Coping and Development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2003). Research on Resilience: Response to Commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575.
- Maddi, S. r. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
- Madenoglu, C. (2010). Eğitim Örgütü Yöneticilerinin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Benlik Saygısı Düzeyleriyle Olan İlişkisi. Doktora Tezi. Eskişehir, Anadolu Üniversitesi.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity: Challenges and prospects. In *Educational resilience in inner city America: Challenges and prospects*, 3-25.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 192-219.
- Masten, A. S., Herbers, J. E., & Reed, M. G. (2002). Resilience In Development. S. J. Lopez, & C. R. Snyder içinde, *Oxford Handbook Of Positive Psychology* (s. 117). Oxford University Press.
- Murray, C. (2003). Risk Factors, Protective Factors, Vulnerability, and Resilience: A Framework for Understanding and Supporting the Adult Transitions of Youth with High-Incidence Disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(1), 16-26.
- Norfolk, D. (1989). İş Hayatında Stres. (L. Serdaroğlu, Çev.) İstanbul: Form Yayınları.
- Öktem, M. K. (1993). Zaman yönetimi: Örgütsel etkililiği arttırmada zaman faktöründen yararlanılması. *Amme İdaresi Dergisi*, 26(1), 217-237.
- Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.

- Özcan, M. (2011). Bilgi Çağında Öğretmen Eğitimi, Nitelikleri ve Gücü: Bir Reform Önerisi. Ankara: Türk Eğitim Derneği.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., & Receptoğlu, E. (2011). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Kullandıkları Mizah Tarzları Arasındaki İlişki. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, 3(3), 405-428.
- Özgen, E. (2003). İletişim ve Liderlik. İletişim Dergisi, 18, 18-99.
- Özoğlu, M. (2010). Türkiye'de Öğretmen Yetiştirme Sisteminin Sorunları. 131-155: Seta Analiz.
- Pehlivan, İ. (1995). Yönetimde Stres Kaynakları. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Pehlivan, İ. (2002). Yönetimsel Mesleki ve Örgütsel Etik. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Pichler, F. (2008). Determinants of Work-life Balance: Shortcomings in the Contemporary Measurement of WLB in Large-scale Surveys. Social Indicators Research, 92(3), 449.
- Poyraz, E. (2009). İlköğretim ve Ortaöğretim Okulu Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yolları. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Yeditepe Üniversitesi.
- Ramirez, M. E. (2007). Resilience: A Concept Analysis. In Nursing Forum, 42(2), 73-82.
- Red House Sözlük. (2009).
- Rice, P. L. (1992). Stress and Health. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing Company.
- Rowshan, A. (2014). Stres Yönetimi (2 b.). (Ş. Cüceloğlu, Çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial Resilience And Protective Mechanisms. American Orthopsychiatric Association, 57(3), 316-331.
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. (2003). Örgütsel Psikoloji (4 b.). Bursa: Furkan Ofset.
- Sadedemir, H. (2016). Evli Olan ve Olmayan Bireylerde Karar Verme Stratejisinin Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etekisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Beykent Üniversitesi.
- Sarikaya, A. (2015). 14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. Doktora Tezi. İstanbul.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. Doktora Tezi. Konya.
- Siviş-Çetinkaya, R., & Kararımak, Ö. (2012). Psikolojik Danışman Eğitiminde Süpervizyon. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(37), 107-121.
- Sönmezer, B. (2015). Öğretmenlerin Tükenmişlik ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri, Erciyes Üniversitesi.
- Steward, M., & Reid, G. (1997). Fostering Children's Resilience. Journal of Pediatric Nursing, 12(1), 21-31.

- Süzen, B. (2015). 1999 Marmara Depremi Yaşamış Bireylerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Haliç Üniversitesi.
- Şahin, N. H. (1994). Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği. Türk Psikoloji Dergisi, 10(34), 56-73.
- Şar, N. Ş. (2016). Spor Yapan ve Yapmayan Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık ve Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Şenel, E. A. (2008). Eğitimin Temel Kavramları. M. Gültekin içinde, Eğitim Bilimine Giriş (s. 3-15). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Şimşek, M. A. (2005). Stres Yönetimi Programının Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi.
- Şişman, M. (2009). Öğretmen Yeterlilikleri: Modern Bir Söylem ve Retorik. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(3), 63-82.
- Tekin, Ö. (2009). İlköğretim Okul Müdürlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İzmir ili örneği). Yüksek Lisans Tezi. İzmir, Ege Üniversitesi.
- Tekışık, H. H. (1987). Türkiye’de öğretmenlik mesleği ve sorunları. Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(1), 24-33.
- Telef, B. B. (2004). Öğretmenlerin kişilik özellikleri stresle başa çıkma yöntemleri ve kontrol düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon, Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Doktora Tezi. Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Tutar, H. (2004). İş Yerinde Psikolojik Şiddet. Ankara: Barış Yayınları.
- Tümlü, G. Ü. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 3(3), 205-213.
- Türk Dil Kurumu Güncel Türkçe Sözlük. (2018, 12 25). Web Sitesi. http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelime&guid=TDK.GTS.5ca4acced8b414.01181016 adresinden alındı
- Türküm, S. (1999). Stresle Başa Çıkma ve İyimserlik. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Uçar, T. (2014). Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi.

- Uğur, A. (2000). Çalışma Hayatında Zaman Yönetimi. MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi, 12(143), 18-22.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation Resilience Scale. Journal of Nursing Measurement, 1(2), 165-178.
- Yalçın, S. (2013). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri İle Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Gazi Üniversitesi.
- Yıldız, S. (2015). Eğitim Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Karar Verme Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kayseri, Erciyes Üniversitesi.
- Yılmaz, A., & Ekici, S. (2003). Örgütsel yaşamda stresin kamu çalışanlarının performansına etkileri üzerine bir araştırma. Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 10(2), 1-20.
- Yılmaz, M. (2016). Etkili Öğretmenlik. İstanbul: Dem Yayınları.
- Yolak, B. (2016). İlkokul Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Yollarıyla Kurumsal Bağlılık Arasındaki İlişki (Sancaktepe ilçesi örneği). Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Yeditepe Üniversitesi.
- Zemke, R., & Stern, F. M. (1992). Stressiz Satış. (C. Başbuğ, Çev.) Türkiye: Rota Yayınları.

EKLER

1. Demografik Özellikler Ölçeği

Sayın Katılımcı,

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans öğrencisiyim. “Öğretmenlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Stresle Başa Çıkma” konulu araştırma yapmaktayım.

Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarındaki yönergeleri dikkatlice okuyunuz.

Ölçeklerdeki her cümleyi cevaplayınız. Aşağıdaki anketlerde yer alan soruların hepsini cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından önem taşımaktadır.

Araştırmamız için anket formları üzerine ad ve soyadı gibi kimlik bilgilerinin yazılmasına gerek yoktur. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır.

Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Teşekkür ederim.

Ekrem ÇETİN

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

2. Yaşınız:

20-30

31-40

41-50

51 ve üzeri

3. Medeni Durumunuz:

Bekar

Evli

4. Görev Süreniz:

0-5 yıl

6-10 yıl

11-20 yıl

21 yıl ve üzeri

5. Eğitim Düzeyiniz:

Fakülte

Yüksek Lisans

Doktora

6. Branşınız

...../.....
.....

7. Çalıştığınız Kurum:

İlkokul

Ortaokul

Lise

()

Diğer.....

8. Çalıştığınız Kurumdaki Ortalama Sınıf Mevcutları:
() 20-25 () 26-30 () 31 ve üzeri

9. Millî Eğitim Bakanlığındaki Kadro Durumunuz:
() Kadrolu () Sözleşmeli () Ücretli

2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bu ölçek psikolojik dayanıklılık durumunun saptanması amacıyla uygulanmaktadır. Aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve o cümleyi tamamlarken size en yakın olduğunuzu düşündüğünüz uca doğru olan kutucuğu “X” ile işaretleyiniz.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda... Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların... Başarılması zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır... Ulaşmak istediğim açık bir hedefim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı... Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları... Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi... Çözmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi... Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda... İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak Önemli değildir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi... hissederim Çok mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni... Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim... Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin... olduğunu hissediyorum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Ümit verici	<input type="text"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...		
Zamanımı planlama	<input type="text"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu... bir şeydir		
Kolayca yapabildiğim	<input type="text"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir...		
Birbirinden bağımsız	<input type="text"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler...		
Zayıftır	<input type="text"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma...		
Çok fazla güvenmem	<input type="text"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım...		
Belirsizdir	<input type="text"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar...		
Günlük yaşamımda yoktur	<input type="text"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak...		
Benim için zordur	<input type="text"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem...		
Geleceğe pozitif bakar	<input type="text"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...		
Bana hemen haber verilir	<input type="text"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken		
Kolayca gülerim	<input type="text"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:		
Birbirlerini desteklemez	<input type="text"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım		
Arkadaşlarımdan/aile	<input type="text"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda... eğilimim vardır		
Her şeyi umutsuzca gören	<input type="text"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için...		
	<input type="text"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda...		
Bana yardım edebilecek kimse	<input type="text"/>	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...		
Başa çıkmaya	<input type="text"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz...		
İşleri bağımsız olarak	<input type="text"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarım/aile üyeleri...		
Yeteneklerimi	<input type="text"/>	Yeteneklerimi beğenmezler

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

3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **genellikle neler yaptığınızı** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor.


Bir sıkıntı olduğunda...	%0	%30	%70	%100
1. Kimsenin bilmesini istemem.	()	()	()	()
2. İyimser olmaya çalışırım.	()	()	()	()
3. Bir mucize olmasını beklerim.	()	()	()	()
4. Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	()	()	()	()
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	()	()	()	()
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	()	()	()	()
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.	()	()	()	()
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	()	()	()	()
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.	()	()	()	()
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	()	()	()	()
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	()	()	()	()
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	()	()	()	()
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.	()	()	()	()
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	()	()	()	()
15. Problemin çözümü için adak adarım.	()	()	()	()

16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	()	()	()	()
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	()	()	()	()
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	()	()	()	()
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.	()	()	()	()
20. Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	()	()	()	()
21. Mücadeleden vazgeçerim.	()	()	()	()
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	()	()	()	()
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.	()	()	()	()
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.	()	()	()	()
25. “Keşke daha güçlü olsaydım.” diye düşünürüm.	()	()	()	()
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim	()	()	()	()
27. “Benim suçum ne?” diye düşünürüm.	()	()	()	()
28. “Hep benim yüzümden oldu!” diye düşünürüm.	()	()	()	()
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	()	()	()	()
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	()	()	()	()

Referans: Şahin, N.H. Durak, A.(1995). Stresle Başa çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi. 10(34), 56-73.

İZİNLER

1. Anket ve Araştırma İzin Belgesi



**T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü**

Sayı : 59090411-20-E.9224151 10/05/2018
Konu: Anket ve Araştırma İzin Talebi

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) 30.04.2018 tarihli ve 8563657 Gelen Evrak No'lu dilekçe.
b) MEB. Yen. ve Eğ. Tk. Gn. Md. 22.08.2017 tarih ve 12607291/ 2017/25 No'lu Gen.
c) Millî Eğitim Araştırma ve Anket Komisyonunun 07.05.2018 tarihli tutanağı.

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi ile Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde ortak yüksek lisans öğrencisi Ekrem ÇETİN'in "**Öğretmelerin Psikolojik Dayanıklıkları ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişki**" konulu tezi kapsamında, ilimiz Pendik ilçesinde bulunan eğitim kurumlarında görev yapan öğretmenlere; anket uygulama istemi hakkındaki ilgi (a) dilekçe ve ekleri Müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Araştırmacının söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, **uygulama sırasında bir örneği müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun müdürlüğümüzden izin alınmadan kamuoyuyla paylaşılmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.**

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ömer Faruk YELKENCİ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
10/05/2018

Ahmet Hamdi USTA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:1- Genelge
2- Komisyon Tutanağı

İl Millî Eğitim Müdürlüğü Binbirdirek M. İmran Öktem Cad.
No:1 Eski Adliye Binası Sultanahmet Fatih/İstanbul
E-Posta: sgb34@meb.gov.tr


A. BALTA VHKİ
Tel: (0 212) 455 04 00-239
Faks: (0 212)455 06 52

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 20f0-54fb-376a-8431-30cc kodu ile teyit edilebilir.

2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni

psikolojik dayanıklılık ölçeği 5

NB Nejat Basim <nbasim@gmail.com>
4.04.2017 Sal 13:47
Siz

 psikolojik dayanıklilik olcegi_...
282 KB

 Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği...
96 KB

 psikolojik dayanıklilik ölçeği d...
164 KB

3 ek (542 KB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Merhaba. Mesajınızı bu adresimden yanıtlıyorum. Ölçeği tabii ki kullanabilirsiniz. Ölçeğin yer aldığı makaleyi, makalenin sonunda yer alan ölçeğin word ortamındaki halini (kopyalayıp yapıştırması kolay olur) ve değerlendirme esaslarını içeren bilgi notunu ekte gönderiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
Nejat

Prof. Dr. H. Nejat Basım
Başkent Üniversitesi İİBF. Dekan
Bağlıca Kampüsü Eskişehir Yolu 20. Km. Bağlıca 06810 ANKARA
Tel: 312-2466666/6646
e-posta: nbasim@baskent.edu.tr; nbasim@gmail.com

Yanıt: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni

F fcetin@ohu.edu.tr
4.04.2017 Sal 15:09
Siz

Ekrem Merhabalar,

Ölçeği tez çalışmada kullanabilirsin, iyi çalışmalar ve başarılar diliyorum.

HTC cihazımdan gönderildi

----- Yanıt iletisi -----
Gönderen: "Ekrem Çetin" <ekrem_bhy@hotmail.com>
Kime: "fcetin@ohu.edu.tr" <fcetin@ohu.edu.tr>
Konu: Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Kullanım İzni
Tarih: Sal, Nis 4, 2017 13:30

3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Kullanım İzni

Handan Deniz Ayalp <hdenizayalp@gmail.com>
16.04.2017 Paz 19:43
Siz

SBÖ ÖLÇEK VE PUANLAMA 2...
68 KB

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölç...
10 MB

2 ek (10 MB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Aşağıda bulunan izin yazısı ve söz konusu ölçeğe ilişkin materyaller, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin tarafından gönderilmektedir.

Sayın Çetin,

Stresle Başetme Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

13 Nisan 2017 20:33 tarihinde Nesrin Hisli Sahin <nesrinhislisahin@gmail.com> yazdı:
)
Begin forwarded message:

aysegul durak <ayseguldurak@yahoo.com>
13.04.2017 Per 14:06
Siz

Sayın Çetin,

söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...

Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün

...

ÖZGEÇMİŞ

1989 yılında Taraklı 'da doğdum. İlköğretim ve liseyi Sakarya'da okudum. 2010 yılında Sakarya Üniversitesi Türkçe Öğretmenliğini bitirdim. 2012 yılında Pendik Yıldırım Beyazıt Ortaokulu'nda Türkçe öğretmeni olarak başladığım görevime, 2015 yılından itibaren aynı okulda müdür yardımcısı olarak devam ettim. 2018 yılında Pendik İlçesi Kapsayıcı Eğitim Eğiticisi görevinden sonra Sezai Karakoç İmam Hatip Ortaokulu'nda müdür yardımcısı olarak görevlendirildim. Halen aynı okulda görevime devam etmekteyim.

