

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlığını Yordamada Algılanan Stres ve Umudun Rolü

Selcan BOYACIOĞLU¹

Received: November, 4, 2020 ~ Accepted: December, 6, 2020

Online Published: December, 31, 2020

Suggested Citation: Boyacıoğlu, S. (2020). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını yordamada algılanan stres ve umudun rolü. *YILDIZ Journal of Educational Research*, 5(2), 84-104. doi: 10.51280/yjer.2020.009

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationship between teachers' psychological resilience and perceived stress and hope levels, and to evaluate the predictive role of hope and perceived stress on psychological resilience. In addition, in the study, the differences in the psychological resilience levels of teachers according to gender, age, marital status, tenure, education level and the institution they work for were examined. The sample of the study consists of teachers working in schools in Ankara Gölbaşı central district. In the study, 990 people were reached, including 818 women (82.6%) and 172 men (17.4%). In the study, "Brief Psychological Resilience", "Perceived Stress", "Hope Scale" and "Personal Information Form" were applied to the teachers. Descriptive statistics, Pearson moments correlation coefficient, multiple linear regression analysis, unrelated samples t test and one-way analysis of variance in unrelated measurements were used to analyze the data. According to the results of the research, it was found that there was a moderate and significant relationship between the perceived stress and hope variables and the psychological resilience of teachers, and both variables were significant predictors of psychological resilience ($R=.53$, $R^2=.33$, $p < .01$). It was found that the psychological resilience levels of the teachers showed a significant difference according to gender and professional seniority, the psychological resilience of male teachers was higher than female teachers, and those with higher professional seniority were higher than those with less professional seniority. It was determined that the psychological resilience levels of the teachers did not differ significantly according to their age, education level, marital status and the institution they work. The results were

¹ Corresponding author: Selcan Boyacıoğlu
e-mail:zeyno.sel.can@gmail.com

discussed together with previous research and recommendations were made in line with the findings.

Keywords: Psychological resilience, perceived stress, hope, teacher.

Öz

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile algılanan stres ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak, umut ve algılanan stresin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı rolünü değerlendirmektir. Bununla birlikte araştırmada, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, görev süresi, eğitim düzeyi ve çalıştığı kuruma göre farklılıkları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara Gölbaşı merkez İlçesinde bulunan okullarda görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada 818'i kadın (%82.6), 172'si erkek (%17.4) olmak üzere 990 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmada öğretmenlere, "Kısa Psikolojik Sağlamlık", "Algılanan Stres" ve "Umut Ölçeği" ile "Kişisel Bilgi Formu" uygulanmıştır. Verileri analiz etmede betimsel istatistikler, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon analizi, ilişkisiz örneklemler t testi ve ilişkisiz ölçümlerde tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre algılanan stres ve umut değişkenleri ile, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları arasında orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu, her iki değişkenin de psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu bulunmuştur ($R=.53$, $R^2=.33$, $p<.01$). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete ve mesleki kıdeme göre anlamlı bir farklılık gösterdiği, erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının kadın öğretmenlerden, mesleki kıdemi fazla olanların ise az olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğretmenlerin yaş, eğitim düzeyi, medeni durum ve çalıştıkları kuruma göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Sonuçlar önceki araştırmalarla birlikte tartışılarak bulgular doğrultusunda öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık , algılanan stres, umut, öğretmen.

Giriş

Psikoloji bilimi 1990'lı yılların ortalarından itibaren pozitif psikolojinin etkisi ile insanın olumlu özelliklerini merkeze alan çalışmalar yapmaya başlamıştır. Bu olumlu özellikler psikolojik sağlamlık, cesaret, umut, iyimserlik, azim, sorumluluk ve affedicilik gibi kavramları kapsamaktadır. Bu kavramları bir şemsiye gibi kapsayıp altında konumlandırın psikolojik sağlamlığın İngilizce karşılığı "resilience" kelimesidir ve "dayanıklılık, direnç, hızlı iyileşme yeteneği, zorlukları aşma gücü ve esneklik" olarak Türkçeye çevrilmiştir (Redhouse Sözlük, 2008). İlk olarak Martin Seligman, 1999 yılında psikoloji biliminin bireyin güçlü ve olumlu özelliklerini anlayıp geliştirme ve bu özelliklerin nasıl daha mutlu olunabileceğini öğretmek için kullanılması gerektiğini

savunarak “pozitif psikoloji” kavramını ifade etmiştir (Keleş, 2011). Pozitif psikoloji akımı, psikologların dikkatlerini patolojik birey yerine sağlıklı bireylere çekme amacından hız almıştır. Cesaret, umut, psikolojik sağlamlık gibi özellikleri güçlü yanlar olarak inşa eden pozitif psikolojinin bu yolla bireyin iyilik halini geliştirebileceği ve akıl hastalıklarını ortaya çıkmadan önleyebileceği savunulmaktadır (Yıldız, 2015). Bu paradigma değişikliği 90’lı yılların ortalarında başlamış ve psikolojik sağlamlığa yönelik araştırmalarda patoloji odaklı modelden bireyin sağlıklı olan özelliklerine doğru bir yönelim başlamıştır. Bireyin çevresindeki stres faktörlerine rağmen, sağlığını, iyilik halini ve performansını devam ettirebilme tutumu (Maddi ve diğerleri, 2006) olan psikolojik sağlamlık aynı zamanda kişinin tüm tehlikelere rağmen uyum gösterebilme ve olumlu sonuçlara varabilme yeteneğidir. Murphy’ye (1987, s.101; akt. Gizir, 2004) göre ise psikolojik sağlamlık, “bireyin stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl sağlıklı çıktığı ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, stresle işlevsel baş etmenin çıktıları olan uyum ve yeterlilik olgularını da içeren olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir.”

Psikolojik sağlamlığı etkileyen bir diğer kavram olan algılanan stres bireyin karşılaştığı sorunlara yönelik hissettiği stres düzeyini göstermektedir. Bireyin yaşadığı olaylara yüklediği anlam ile duygu ve düşünceleri olumsuz ya da olumlu olabilmekte algılanan stresin düzeyi de buna göre değişebilmektedir (Eren Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Kişilik ve bireysel farklılıklar algılanan stres düzeyini etkilemekte ve bireyin psikolojik sağlamlığı bu kişilik özelliklerinin tümünü beslemektedir.

Umut, psikolojik sağlamlığın temel kavramlarından biridir. Çünkü direnç ve baş etme becerilerini beraberinde getirir ki bu da bireyin ruhsal başışıklığını sağlamlaştırır. Böylece birey yaşamın olağan ve olağan üstü zorluklarına karşı çözüm üreten bir duruş ile karşılık verir. Sonucunda elde ettiğinden daha fazlasını süreçteki tutumuyla benliğine sağlamlık yatırımı yaparak kazanır. Umutsuzluk ise bireyin fiziksel ve ruhsal dayanıklılığını düşüren yarına sağlıklı katılabilmesini sabote eden bir duygular bütünüdür. Frankl (2000, akt: Karahan ve Sardoğan, 2016) toplama kamplarında yaptığı gözlemlerinde yaşlı, hasta ve güçsüz bireylerin ağır yaşam şartlarına rağmen toplama

kamplarından dirençle sağ çıktığını fakat hedefleri olmayan umudunu yitirmiş genç insanların ise sağlıklı olmalarına rağmen yaşamlarını yitirdiklerini gözlemlemiştir.

Stresörlere süreç içerisinde maruz kalan mesleklerden biri olan öğretmenlik “mesleği bilgi öğretmek olan kimse” olarak tanımlanır. Fakat bilgi aktarma sürecindeki tutum ve davranışları da bir o kadar öğreticidir. Öğretmen sadece bilgi aktaran değil aynı zamanda kişiliği ve davranışları ile önemli bir rol modeldir. İletişim, sorun çözme ve yaşam olaylarına yaklaşım tarzı öğrencilerinde bilgiden daha kalıcı etkiler yaratabilmektedir. Bu nitelikleri ile mesleğini icra eden öğretmen bir çocuğun hayatındaki şans ya da şanssızlık olabilir. Bu bağlamda eğitim sürecinin en önemli parçası öğretmenlerdir. Bir ulusun gelişmesi ve bireyden topluma sağlıklı bir geleceği öngörebilmesi öğretmenlerin bütüncül iyi oluşları ile doğru orantılıdır (Tekişik, 1987; akt. Çetin, 2019). Eğitim öğretim pek çok stres faktörlerini de içerisinde barındıran bir süreçtir. Bu stres faktörleri çalışma koşulları, kültürel yapı, yaşam olayları ve beklenmedik krizleri içermektedir. Neden bazı öğretmenler bunlarla baş ederken bazıları ise yetersiz kalabilmektedir sorusunun cevabı bizi psikolojik sağlamlık kavramına götürmektedir.

Psikolojik sağlamlığa yönelik alanyazında yılmazlık, psikolojik dayanıklılık, kendini toparlama gücü adı altında pek çok araştırma yapılmıştır. Fakat öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını inceleyen araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görülmüştür. Bunlardan Karataş (2016), araştırmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yalçın (2013) ilköğretim okulu öğretmenleri ile yaptığı çalışmada, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık, akademik iyimserlik ve algılanan stres düzeyini araştırmıştır. Çetin (2019) öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin stresle başa çıkma tarzlarına etkisini incelemiştir.

Bu çalışma ile öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını stres ve umut düzeylerinin etkisi ile incelemek hedeflenmiştir. Araştırmanın salgın sürecinde yapılmış olması salgın sonrası araştırmanın tekrarı durumunda öğretmenlerin psikolojik sağlamlığına yönelik önemli veriler sağlayabilir. Bu noktada diğer araştırmalara da kaynaklık edebilir. Psikolojik sağlamlık Türkiye’de 2000 yılından itibaren araştırılan bir konudur. “Resilience” teriminin Türkçe’deki karşılığı literatürde “yılmazlık” (Öğülmüş, 2020), “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004) ve “kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006)

olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada “resilience” kelimesinin karşılığı olarak “psikolojik sağlamlık” kavramı kullanılmıştır.

Araştırmanın problemi: “Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve umut düzeyleri arasındaki ilişki psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamakta mıdır?” şeklindedir. Bu probleme aşağıdaki alt problemler çerçevesinde cevap aranmıştır:

1. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık, algılanan stres ve umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını algılanan stres ve umut puanları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

3. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalıştığı kurum, medeni durum ve mesleki kıdeme göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modellerinden yordayıcı korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Bu desen bir ya da daha fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişkende ortaya çıkan değişimleri açıklamak amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014). Bu araştırmada da öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarında algılanan stres ve umudun rolünün olup olmadığını araştırmak ve rolleri varsa psikolojik sağlamlıktaki varyansın ne kadarını açıkladığını belirlemek için yordayıcı korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma evreni; 2020/2021 eğitim-öğretim yılı birinci döneminde Ankara ili Gölbaşı ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde görev yapan öğretmenlerdir. Örnekleme ise ilk, orta ve lise öğretmenlerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilen, 818’i kadın (%82.6), 172’si erkek (%17.4) olmak üzere 990 öğretmenden oluşmaktadır. Zaman, para ve işgücü

açısından var olan sınırlılıklar uygun örnekleme yönteminin kullanım nedenidir. Böylece örneklemin birimlerine kolay ulaşım sağlanarak zaman ve işgücü kısıtlılığının önüne geçilmiştir.

Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Veriler: Bu araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde kadın öğretmenler %82.6, erkek öğretmenler %17.4 olarak belirlenmiştir. Buna göre çalışma grubunun büyük çoğunluğunu kadın öğretmenler oluşturmaktadır. Yaşlara göre öğretmenlerin dağılımı incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin %17.3'ü 20-30 yaş aralığında, %41.3'ü 31- 40 yaş aralığında, %32.5'i 41-50 yaş aralığında, %8.9'unun 51 yaş ve üzeri yaş aralığında olduğu görülmüştür. Buna göre öğretmenlerin çoğunun 31- 40 yaş aralığında olduğu anlaşılmaktadır.

Medeni duruma göre öğretmenlerin dağılımı incelendiğinde %77.2'si evli, %22.8'inin bekar olduğu belirlenmiştir. Bu durumda çalışma grubunun büyük çoğunluğunun evli öğretmenlerden oluştuğu anlaşılmaktadır. Görev süresine göre öğretmenlerin dağılımı incelendiğinde % 14.9'u 0-5 yıl aralığında, %18.7'si 6-10 yıl aralığında, %22.6'sı 11-15 yıl aralığında, %17.9'u 16- 20 yıl aralığında, %25.9'u 21 yıl ve üzeri aralığında olduğu görülmüştür. Buna göre öğretmenlerin büyük kısmının kıdemli kadrodan oluştuğu söylenebilir. Eğitim düzeyine göre öğretmenlerin %78.1'inin lisans, %20.1'inin yüksek lisans, %1.8'inin doktora mezunu olduğu görülmektedir. Bu durumda öğretmenlerin büyük çoğunluğunun lisans mezunu olduğu anlaşılmaktadır. Öğretmenlerin çalıştuğu kuruma göre dağılımı incelendiğinde % 26.2'si ilkokul, %29.6'sı ortaokul, %38.4'ü lise ve % 5.9'u diğer kurumda görev yaptığı görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin büyük çoğunluğunun lise kademesinde görev yaptığı görülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırma Gölbaşı Rehberlik ve Araştırma Müdürlüğü tarafından 2020/2021 eğitim-öğretim yılında MEB Rehberlik ve Araştırma Merkezi yönergelerinin beşinci maddesinin 'ç' bendinde yer alan "her eğitim öğretim yılında en az bir araştırma yapar" maddesine dayanılarak yapılmıştır. Araştırmanın verileri, hazırlanan formlarla İnternet aracılığı ile toplanmıştır.

Araştırmada, bağımsız değişkenlere ilişkin verileri toplamak üzere kullanılan kişisel bilgi formu, yaş, cinsiyet, medeni durum, görev süresi, eğitim düzeyi ve çalıştığı kurum olmak üzere altı sorudan oluşmaktadır. Araştırmada öğretmenlere, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)”, “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve “Umut Ölçeği” uygulanmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ): Smith ve diğ. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Doğan (2015) tarafından yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Kısa psikolojik sağlık ölçeği 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler (2, 4 ve 6) çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlığa işaret etmektedir. Ölçeğin psikometrik özellikleri iç tutarlık, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağımlı geçerlik yöntemleri ile incelenmiştir. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucu, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında, KPSÖ ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. KPSÖ ile Oxford Mutluluk Ölçeği, Ego Sağlığı Ölçeği ve Connor Davidson Psikolojik Sağlık Ölçeği arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Kötümserlik, depresyon, anksiyete, olumsuz duygular, algılanan stres ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak KPSÖ'nün psikolojik sağlığı ölçmede kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): 1983 yılında Cohen, Kamarck & Mermelste tarafından geliştirilmiş, güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.86 bulunmuştur. Bilge, Ögce, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.81 bulunmuştur. Algılanan stres ölçeği 5'li likert tipinde (0 hiç, 4 çok sık) hazırlanan ölçeğin üç maddesi ters (4., 5. ve 6. maddeler), beş maddesi düz ifadeden

oluşmaktadır (1., 2., 3., 7. ve 8. maddeler). Ölçekten toplam 0-32 arasında puan alınmaktadır. Algılanan stres (1., 2., 3., 7. ve 8. maddeler) ve algılanan baş etme (4., 5. ve 6. maddeler) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olması anlamındadır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği de olumsuz bir durumdur (Öğce, Genç, Oran, 2009).

Umut Ölçeği: Bireylerin umut düzeylerini ölçmek amacıyla; Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen Umut Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması Akman ve Korkut (1993) tarafından yapılmış, ölçeğin güvenilirlik çalışmasında iç tutarlılık katsayısı 0.65 bulunmuştur. Umut Ölçeği 12 madde içermektedir. Maddeler düz cümlelerden oluşmakta, eşit sayıdaki maddelerde (dörder tane) pathway (hedefi elde etmek için yollar planlayabilme) ve agency (hedefi elde etmeyi isteme) boyutlarına ilişkin ifadeler yer almaktadır. Boyutlardaki dörder maddenin bir tanesi geçmişi, ikisi içinde bulunulan zamanı, bir tanesi de geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Ayrıca dört madde de umutla ilgisi olmayan doldurucu (filler) ifadelerden oluşmaktadır. Umudun "hedefi elde etmek için yollar bulabilme becerisi" (pathway) ve "hedefi elde etmeyi isteme ve hedefi elde edebilmek için kendisinde güç hissetme" (agency) boyutunu yansıtan maddelerde olumlu, doldurucu maddelerde ise olumsuz ifadeler yer almaktadır. Ölçek uygulanırken, bireylerden maddelerdeki ifadelerin, kendi durumlarını yansıtma derecelerini likert tipi dörtrlü bir derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmektedir. Ölçek puanlanırken doldurucu maddelere verilen puanlar dikkate alınmamakta, diğer maddelere verilen puanlar toplanarak her birey için tek bir puan elde edilmektedir ve değerlendirmelerde bu puanlar üzerinden yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8, en yüksek puan 32' dir.

Ölçeğin bizim kültürümüzdeki geçerliğine ilişkin kanıtlar da araştırılmıştır. Orjinal çalışmada benzer ölçekler olarak kabul edilen ve Türk toplumunda da geçerlik ve güvenilirliği saptanan Beck Depresyon Ölçeği (Hisli, 1989) ve iyimserlik Ölçeği (Aydın, Tezer, 1991) ile umut ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşın 85 kişilik bir grup üzerinde yapılan karşılaştırmada Umut Ölçeği ve Depresyon Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı -0.32 ($p < .005$), umut ölçeği ve iyimserlik ölçeğinden elde edilen puanlar

arasındaki korelasyon katsayısı ise .50 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Yapılan uyarlama çalışmalarında ölçeğin geçerlik, güvenirlik ve ayırtediciliğine ilişkin kanıtlar elde edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan öğretmenlerin cinsiyeti, yaşı, medeni durum, görev süresi, eğitim düzeyi ve çalıştığı kurumu belirlemeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Normallik testi sonuçlarına göre puanlar normal dağılımdan önemli bir sapma göstermemektedir. Verileri analiz etmede betimsel istatistikler, Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Demografik değişkenlere göre farkı incelemek amacıyla ise ilişkisiz örneklem t-testi ve ilişkisiz ölçümler için tek yönlü varyans analizi (one way Anova) yapılmıştır.

Normallik Analizleri: Katılımcıların ölçeklerden elde ettikleri puanların betimsel istatistikleri ve Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonuçları Tablo 1 'de verilmiştir.

Tablo 1

Psikolojik sağlamlık ölçeği, algılanan stres ölçeği ve umut ölçeğine ilişkin normallik testi sonuçları

	PSÖ	ASÖ	UÖ
N	990	990	990
\bar{X}	21.41	10.98	27.62
Ss	3.85	4.15	3.31
Median	21	11	28
Minimum	10	0	17
Maksimum	30	23	32
Kolmogorov-Smirnov	.07	.07	.12
P	.000	.000	.000
Çarpıklık	.02	.03	-.68
Basıklık	-.26	-.15	.15

Tablo incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre hiçbir ölçeğin ya da alt boyutun normal dağılmadığı görülmektedir ($p < .05$). Ancak sadece bu test sonucuna göre hareket edilmemektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafiklerini de incelemek gerekmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 aralığındadır ve histogram grafikleri de bu bulguyu destekler niteliktedir. Buna göre puanlar normal dağılımdan önemli bir sapma göstermemektedir ve normal dağılım gösteriyor şeklinde yorumlanabilir.

Bulgular

Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda verilmiştir.

Öğretmenlerin Algılanan Stres ve Umut Düzeylerinin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına Yönelik Bulgular

Öğretmenlerin algıladıkları stres, umut ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki korelasyon aşağıda verilmiştir.

Tablo 2

Öğretmenlerin algıladıkları stres, umut ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki korelasyon

	Psikolojik Sağlamlık	Algılanan Stres	Umut
Psikolojik Sağlamlık	1	-.53**	.43**
Algılanan Stres		1	-.43**
Umut			1

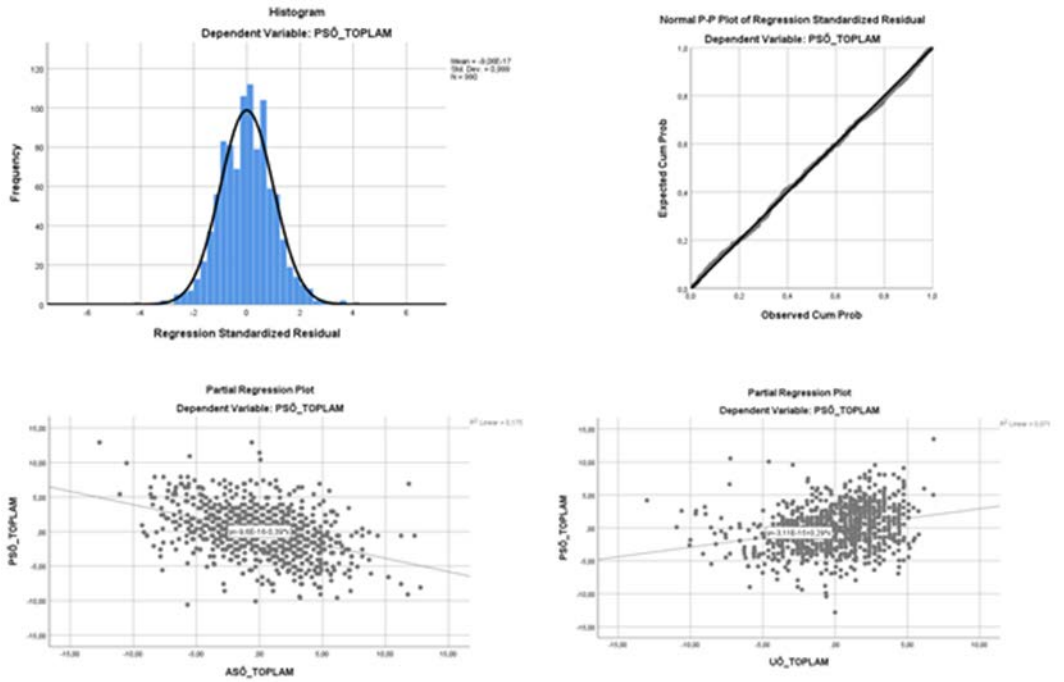
** .01 düzeyinde anlamlı

Tablo 2 incelendiğinde tüm ölçeklerin birbirleriyle anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir ($p < .01$). Psikolojik sağlamlık ile algılanan stres arasında negatif, orta büyüklükte ve anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -.53$, $p < .01$). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça stresleri azalma eğilimindedir ya da sağlamlıkları azaldıkça stresleri artma eğilimindedir. Psikolojik sağlamlıkla umut arasında pozitif, orta büyüklükte ve anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = .43$, $p < .01$). Buna göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça umut düzeyleri de artma eğilimi göstermektedir ya da psikolojik sağlamlıkları azaldıkça umut düzeyleri de azalma eğilimi göstermektedir.

Öğretmenlerin algılanan stresleri ile umutları arasında negatif, orta büyüklükte ve anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=-.43$, $p<.01$). Buna göre katılımcıların stresleri arttıkça umut düzeyleri azalma eğilimi göstermekte, stresleri azaldıkça ise umutları artış eğilimi göstermektedir.

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlığını Algılanan Stres ve Umut Puanlarının Yordayıcılığına Yönelik Bulgular

Öğretmenlerin algılanan stres ve umut puanları psikolojik sağlıklarını yordamakta mıdır sorusuna yanıt vermek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak regresyon analizinin varsayımları incelenmiştir. Histogram ve saçılma grafikleri ile artık değer incelemesi Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Psikolojik sağlık değişkeni için histogram grafiği, saçılma grafikleri ile gözlenen ve beklenen standardize edilmiş artık değerler

Şekil 1 incelendiğinde yordanan değişkenin (psikolojik sağlamlık) normal dağılıma yakın bir dağılım gösterdiği görülmektedir. Standardize edilmiş artık değerlerle yordanan değerler doğrusal bir ilişkiyi tanımlamaktadır. Diğer taraftan yordayıcı değişkenlerle yordanan değişkenin ikili saçılma grafikleri de doğrusal bir ilişkiyi ifade etmektedir. Ayrıca korelasyon analizinde de değişkenler arasında orta düzeyde ilişki bulunması regresyon analizi yapılabileceğini göstermektedir.

Değişkenlerin çok değişkenli normallik gösterip göstermediği standartlaştırılmış hata değerlerine ilişkin grafiklerle incelenmiş ve çok değişkenli normal dağılım gösterdikleri bulunmuştur. Korelasyon analizi ile birlikte tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. VIF değerinin 10'dan yüksek, CI değerinin ise 30'dan yüksek olması çoklu bağlantılılığa işaretir (Büyüköztürk, 2017). Tablo 3'de görüldüğü üzere çoklu bağlantılılık sorunu bulunmamaktadır. Yapılan analiz sonucu Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3

Regresyon analizi bulguları

Değişken	B	Standart Hata B	B	T	P	İkili r	Kısmi R	CI	VIF
Sabit	17.61	1.09		16.11	.000				
Algılanan Stres	-.39	.03	-.42	-14.45	.000	-.53	-.42	.82	1.23
Umut	.29	.03	.25	8.68	.000	.43	.27	.82	1.23
R=.57	R ² =.33								
F _(2, 987) =239.84	p=.000								

Algılanan stres ve umut değişkenleri birlikte, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile orta düzeyde ve anlamlı ilişki göstermektedir, R=.53, R²=.33, p<.01. Adı geçen iki değişken birlikte varyansın yaklaşık %33'ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki görece önem sırası; algılanan stres ve umuttur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise, her iki değişkenin (algılanan stres ve umut) de psikolojik sağlamlık üzerinde önemli (anlamlı) yordayıcı oldukları görülmektedir.

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlığının Demografik Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalıştığı kurum, medeni durum ve mesleki kıdem değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için öncelikle puanların alt gruplara göre normal dağılıp dağılmadığı incelenmiş, normal dağılım gösterdiği tespit edildikten sonra ilişkisiz örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4

T-testi bulguları

Grup	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Kadın	818	21.18	3.77	988	-3.98	.000
Erkek	172	22.52	4.07			
Lisans	773	21.40	3.87	988	-.16	.870
Lisansüstü	217	21.45	3.79			
Evli	764	21.38	3.90	988	-.46	.644
Bekar	226	21.51	3.72			

Tablo 4 incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir, $t_{(988)}=-0,98$, $p>.05$. Erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ($=22.52$), kadın öğretmenlerin ortalamalarından ($=21.18$) daha yüksektir. Aynı tabloda öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir, $t_{(988)}=-.16$, $p>.05$. Bu bulgu eğitim düzeyinin öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde önemli bir etkisi olmadığı şeklinde de yorumlanabilir. Bir diğer sonuç öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediğidir, $t_{(988)}=-.46$, $p>.05$. Bu bulgu medeni durumun öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde önemli bir etkisi olmadığı şeklinde de yorumlanabilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete, yaşa, eğitim durumuna, çalıştığı kuruma, medeni duruma ve mesleki kıdeme göre betimsel istatistikleri aşağıda Tablo 5'te verilmiştir:

Tablo 5

Betimsel İstatistikler

		N	\bar{X}	Ss
Cinsiyet	Kadın	818	21.18	3.77
	Erkek	172	22.52	4.07
Yaş	20-30	171	21.37	3.90
	31-40	409	21.21	3.97
	41-50	322	21.55	3.72
	51 ve üzeri	88	21.90	3.74
Eğitim durumu	Lisans	773	21.40	3.87
	Lisansüstü	217	21.45	3.79
Çalışılan kurum	İlkokul	259	21.55	3.84
	Ortaokul	293	21.06	3.72
	Lise	380	21.46	3.95
	Diğer	58	22.21	3.90
Medeni durum	Evli	764	21.38	3.90
	Bekar	226	21.51	3.72
Mesleki kıdem	0-5 yıl	148	21.63	3.77
	6-10 yıl	185	20.37	4.04
	11-15 yıl	224	21.71	4.01
	16-20 yıl	177	21.44	3.62
	21 yıl ve üzeri	256	21.75	3.68

Öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının yaş, çalıştıkları kurum ve mesleki kıdeme göre Anova sonuçları aşağıda Tablo 6, Tablo 7 ve Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 6

Öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının yaşa göre Anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	44.152	3	14.717	.990	.397	-
Gruplar İçi	14651.166	986	14.859			
Toplam	14695.318	989				

Tablo 7

Öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının çalıştıkları kuruma göre Anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	79.156	3	26.385	1.780	.149	-
Gruplar İçi	14616.162	986	14.824			
Toplam	14695.318	989				

Tablo 8

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının mesleki kıdeme göre Anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	255.940	4	63.985	4.365	.002	6-10 - 11-15
Gruplar İçi	14439.378	985	14.659			6-10 - 21 ve üzeri
Toplam	14695.318	989				

Tablolardaki Anova sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$F_{(3-986)}=.990, p>.05$]. Bir diğer sonuç öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları çalıştıkları kuruma göre anlamlı farklılık göstermediğidir [$F_{(3-986)}=.149, p>.05$]. Bu bulgular yaş ve çalışılan kurumun öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkisinin olmadığı şeklinde yorumlanabilir

Yapılan analiz sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları mesleki kıdeme göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F_{(3-985)}=4.365, p<.05$]. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlamak amacıyla Scheffe post-hoc testi yapılmıştır. Buna göre 6-10 yıl mesleki kıdemi olanların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları (=20.37), 11-15 yıl olanların (=21.71) ve 21 yıl ve üzeri olanların (=21.75) ortalamalarından daha düşüktür.

Sonuç ve Tartışma

Araştırmada elde edilen bulgulara göre algılanan stres ve umut değişkenleri birlikte, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki göstermektedir. Psikolojik sağlamlık ile algılanan stres arasında negatif, orta büyüklükte ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Karataş'ın (2016) araştırmasında da öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma stratejileri arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı olan bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmamızın sonuçlarına göre psikolojik sağlamlıkla umut arasında pozitif, orta büyüklükte anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Sezer; Kezer (2015) yaptığı araştırmada öğretmen adaylarında yılmazlık puanlarının umutsuzluk puanlarının

manidar bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur. Araştırmamızın bir diğer sonucuna göre öğretmenlerin algılanan stresleri ile umutları arasında negatif, orta büyüklükte ve anlamlı ilişki bulunmaktadır.

Araştırmamızın demografik sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği, erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının, kadın öğretmenlerin ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları mesleki kıdeme göre de anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre mesleki kıdem arttıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır. Araştırmamızın diğer sonuçları göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları yaşa, eğitim düzeyine, medeni duruma ve çalıştıkları kuruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

İlgili alanyazında araştırma sonuçlarımız ile farklılık gösteren Karataş'ın (2016) araştırmasında ise öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi ile cinsiyetleri ve yaşları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Evlenmemiş öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, evli öğretmenlerden daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Uçar (2014) yaptığı araştırmada, özel eğitim öğretmenlerinde kadın öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyi daha yüksek, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyi bekar bireylerden, yaşça büyük olanların psikolojik dayanıklılıkları yaşça küçük olanlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Sönmezer'in (2015) öğretmenlerle yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeni ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Kırımlıoğlu, Yıldırım ve Temiz 2010 yılında yaptıkları araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin, cinsiyet ve mesleki hizmet süresinin yılmazlık düzeyini anlamlı düzeyde değiştirmedini tespit etmiştir. Karakaya'nın (2019) yaptığı araştırma sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile mesleki kıdemleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır.

Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre algılanan stres ve umut faktörünün öğretmenlerin psikolojik sağlamlığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Umud ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif orta düzeyde , algılanan stres ile psikolojik sağlamlık arasında negatif orta düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Bu doğrultuda öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını olumlu etkileyen umut ve olumsuz etkileyen stres durumlarına yönelik grup çalışmaları planlanabilir. Bu çalışmalarda stres düzeyini azaltıcı umut düzeyini artırıcı psikolojik sağlamlık geliştirme programları artırılabilir. Bu bağlamda öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırıcı programların sürdürülebilir ulusal ve uluslar arası projelerle desteklenmesi sağlanabilir. Öğretmen psikolojik sağlamlığının aileden başlayıp tüm toplumu kapsayan bütüncül bir bakış ile değerlendirilerek yapılandırılmasının toplum ruh sağlığına yapılacak önemli bir yatırım olduğu söylenebilir.

Stres yönetiminde umut faktörünün etkisi ile güncellenen psikolojik sağlamlık öğretmen eğitim ve drama gruplarının yapılandırılması sağlanabilir. Bu gruplarda uygulanmak üzere öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artıran umut, psikolojik sağlamlık, stres, motivasyon , gerçek yaşam öyküleri gibi konularda yaratıcı içerikler ve teknikler içeren çalışmalar hazırlanabilir. Öğretmen sohbetleri, etkinlikleri çevrimiçi yollarla daha geniş kesimlere ulaştırılırken, eğlenceli yöntemler de seçilebilir.

Bu çalışma Ankara ili Gölbaşı ilçesinde yapılmıştır. Daha büyük il ve ilçelerde benzer çalışmaların yapılması ve sonuçları karşılaştırılabilir. Araştırma öğretmenlerin psikolojik sağlamlığına yönelik genel bir tarama niteliğini taşımaktadır. Branşlar kapsamında sınırlandırılarak daha spesifik sonuçlar elde edilebilir. Demografik bilgi formu genişletilebilir. Farklı değişkenlerle öğretmenlerde psikolojik sağlamlık çalışmaları yapılabilir. Öğretmen konulu

araştırmaların daha fazla yapılarak literatüre kazandırılması eğitim sistemi ve öğretmeni güçlendirebilir.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Bu çalışma, araştırma ve yayın etiğine özen gösterilerek gerçekteşirilmiştir. Katılım için gönüllülük esas alınmış ve çalışmada katılımcıların gizliliği korunmuştur.

Kaynakça

- Akman, Y; Korkut, F. (1993). Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma. *H.Ü.Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 , 193 -202.
- Aydın, G. ve Tezer, E. 1991. İyimselik, Sağlık Sorunları ve Akademik Başarı İlişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26) , 2-9.
- Bilge, A., Öğce. F., Genç R. E., Oran N.T. (2009). Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* , 2 (25), 61-72.
- Büyüköztürk, ř. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (23. baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, ř., Kılıç Çakmak, E., Akgün Özcan, E., Karadeniz, ř., ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri (17. Baskı)*. Pegem Yayınları, Ankara.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Sebahattin Zaim üniversitesi,.

- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Eren Gümüştekin, G., Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Frankl, V. E. (2000). *İnsanın anlam arayışı*. 7.Basım. Çeviren: Budak, S., Ankara Öteki Yayınevi
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13.
- Karakaya, Y.(2019). “*Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklıkları ile Motivasyonları Arasındaki İlişki*”. Yüksek Lisan Tezi. Erzincan Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim dalı.
- Karataş, R. (2016). *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Keleş, H. N. (2011). Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri Ve Örgüt Yönetimine Etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 343-350.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., ve Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor*

Bilimleri Dergisi 4 (1), 88-97.

Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006).

The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships With Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575–598

Öğülmüş, S. (2020). *Öğretmenlerde Yılmazlık*. [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=LCY7VauEKOY>

Sezer, S., & Kezer, F., (2015). The investigation of candidateteachers' resilience and

hopelessness levels . *4th. International Conferance on Education*, St.

Petersburg, Rusya, 26 - 28 Haziran 2015

Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., ve Jennifer Bernard, J.

(2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back.

International Journal of Behavioral Medicine, 15, 194–200.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T.,

... Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an

individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 60(4), 570–585.

Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılıklarının*

incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama güç görünmüyor uyarlanması: Geçerlik ve

Güvenirlilik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 3

(26), 77-86.

Uçar.T.(2014). *Özel Eğitim Okul Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık*

Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İstanbul İli Avrupa Yakası Örneği). Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yalçın, S. (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldız, H. (2015). *Pozitif psikolojik sermaye, örgütsel güven ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir alan araştırması.* Yayınlanmamış doktora tezi. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi.