T.C.
HALİÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İLKOKUL ÖĞRETMENLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Seda Nur BİLİCİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir AYDIN

İSTANBUL
Şubat 2023

T.C.
HALİÇ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

İLKOKUL ÖĞRETMENLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Seda Nur BİLİCİ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir AYDIN

İSTANBUL
Şubat, 2023

M6- Yüksek Lisans Tez Onay Sayfası

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Seda Nur Bilici tarafından hazırlanan "İlkokul Öğretmenlerinde Psikolojik İyi Oluş ile Depresyon, Anksiyete, Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 01 /02 /2023

Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu: İmzası

Jüri Üyesi : Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu
Yeni Yüzyıl Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Ebru Pehlivan
Haliç Üniversitesi

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın
Haliç Üniversitesi

Bu tez yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun kararıyla kabul edilmiştir.

CamScanner ile tarandı

İLKOKUL ÖĞRETMENLERİNDE PSİKOLOJİK IYI OLUŞ İLE DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

ORİJİNALLİK RAPORU

%18	%16	%5	%12
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	%3
2	Submitted to Istanbul Medeniyet Ãniversitesi Öğrenci Ödevi	%2
3	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
4	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	%2
5	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
6	Submitted to Beykent Universitesi Öğrenci Ödevi	%1
7	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	%1
8	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
	9lib.net	

CamScanner ile tarandı

02.01.2023

TEZ ETİK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum "İlkokul Öğretmenlerinde Psikolojik İyi Oluş ile Depresyon, Anksiyete, Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki" başlıklı bu çalışmayı başından sonuna kadar danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın'ın sorumluluğunda tamamladığımı, verileri kendim topladığımı, analizleri ilgili laboratuvarlarda yaptığımı, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Seda Nur BİLİCİ

ÖNSÖZ

Çocuklar için güzel bir şey yapılması için her zaman işe yetişkinlerden başlamak gerektiğine düşünürüm. Bu çalışmada öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacak bilgilerin bir araya getirilmesiyle çocukların da daha huzurlu, tatmin dolu öğretmenlerle yetişmesine olanak sunabilmek amaçlanmıştır. Önce değerli öğretmenlerin iyi olması gerekiyor ki yetişkinlerin ilgi ve şefkatine ihtiyaç duyan minikler iyi olabilsin.

Bu çalışmada öncelikle eğitim sürecim boyunca beni her zaman takdir edip yüreklendiren ve şimdi aramızda olmasa bile her zaman desteğini yanımda hissettiğim kıymetli Şair Bülent Parlak'a yürekten teşekkür ediyorum. Keşke aramızda olabilseydi. Çalışma süreci boyunca nezaket ve anlayışını her zaman hissettiğim kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın'a, beni öğrenmeye hevesli yetiştiren kıymetli annem Asye Bilici'ye, bu süreçte her zaman yanımda olan Seyyit Fatih Bilici'ye ve Gizem Nur Kaplan'a teşekkür ediyorum.

Şubat, 2023 Seda Nur BİLİCİ

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEZ ETİK BEYANI ..... **i**

ÖNSÖZ ..... **ii**

İÇİNDEKİLER ..... **iii**

KISALTMALAR ..... **v**

TABLO LİSTESİ ..... **vi**

ŞEKİL LİSTESİ ..... **vii**

ÖZET **1**

ABSTRACT **2**

1. GİRİŞ **3**

1.1. Problemin Durumu 3
1.2. Araştırmanın Gerekçesi ve Yöntemi 6
1.3. Araştırma Soru ve Hipotezleri 6
1.4. Araştırmanın Varsayımı 7

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI **8**

2.1. İyi Oluş 8
2.2. Psikolojik İyi Oluş 10
2.3. Depresyon 14
2.4. Anksiyete 15
2.5. Stres ve Stresle Baş Etme 16
2.6. Yaşam Doyumu 18

3. YÖNTEM **19**

3.1 Araştırma Tipi 20
3.2. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi 20
3.3 Veri Toplama Yöntem ve Araçları 21
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu 21
3.3.2 Sosyo-Demografik Bilgi Formu 21
3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SÇBTÖ) 21
3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASÖ-21) 22
3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) 22
3.3.5. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ) 22

3.4. Veri Toplama Yöntemi 22
3.5. Verilerin Değerlendirilmesi 23
3.6. Araştırmanın Etiği 23

4. BULGULAR 24

4.1. Betimleyici Verilerin Analizi 24
4.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular 26

5. TARTIŞMA 42

6. SONUÇLAR 47

7. SINIRLILIKLAR 54

8. ÖNERİ 55

KAYNAKLAR 56

EKLER 67

ÖZGEÇMİŞ 77

KISALTMALAR

PİOÖ	: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
DASÖ-21	: Depresyon Stres Anksiyete Ölçeği 21
SBÇTÖ	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
APA	: Amerika Psikoloji Derneği
NIH	: National Institutes of Health
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri 24
Tablo 4.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği için Betimleyici İstatistikler 25
Tablo 4.3. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 27
Tablo 4.4. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 28
Tablo 4.5. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .. 29
Tablo 4.6. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları .. 30
Tablo 4.7. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Görev Yerine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 31
Tablo 4.8. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Mesleki Kıdeme Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları 33
Tablo 4.9. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının Evlilik Memnuniyetine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları 36
Tablo 4.10. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları..... 37
Tablo 4.11. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... 39
Tablo 4.12. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... 40
Tablo 4.13. SBÇTÖ Puanlarının PİOÖ Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..... 40
Tablo 4.14. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları 41

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 2.1. İyi Olmanın Boyutları 10
Şekil 2.2. Öğretmen İyi Oluşunun Bütünleşik Psikososyal Modeli 13

ÖZET

İLKOKUL ÖĞRETMENLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE DEPRESYON, ANKSİYETE, STRES, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİ

Çalışmanın amacı ilkokul öğretmenlerinde psikolojik iyi oluşun, depresyon, stres, anksiyete, stres ile başa çıkma ve yaşam doyumuyla ilişkisini araştırmaktır. Çalışmaya 289 kadın ve 106 erkek olmak üzere 395 ilkokul öğretmeni katılmıştır. Araştırmada veri toplamak amacıyla ölçek ve formlar katılımcılara Google Forms üzerinden ulaştırılmış ve kolayda örneklem ile veri toplanmıştır.

Öğretmenlerin iyilik hallerinin çeşitli değişkenlere göre incelendiği bu araştırmada katılımcılara; bilgilendirilmiş onam formu, demografik bilginin alındığı form, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu, Yaşam Doyum Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği doldurtulmuştur. Toplanan verilerde ölçeklerin birbirileriyle ilişkilerinin yanı sıra her bir ölçek cevaplarının demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkilerde Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklarda ise ANOVA, Kruskal Wallis H Testi ve Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene Testi ile incelenmiştir. Varyansların homojen olmadığı durumlarda varyanslar homojen olmadığında kullanılan t testi istatistikleri kullanılmıştır. Veriler SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, psikolojik iyi oluş arttıkça, stresle olumlu baş etme yöntemleri ve yaşam doyumu artmış; depresyon, stres, anksiyete ve stresle olumsuz baş etme yöntemleri azalmıştır. Psikolojik iyi oluşun yordayıcı etkisine bakıldığında depresyonu negatif yönde; kendine güvenli yaklaşımı, iyimser yaklaşımı ve yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Psikolojik iyi oluş, Depresyon, Stres.*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND DEPRESSION, ANXIETY, STRESS, STRESS COPING AND LIFE SATISFACTION IN PRIMARY SCHOOL TEACHERS

This study aims to examine the relations between psychological well-being and depression, stress, anxiety, coping with stress and life satisfaction in primary school teachers. A total of 395 classroom teachers participated in the research, gender distribution of the participants was as follows; 289 women and 106 men. To collect data in the research, the scales and form was delivered to the participants via Google Forms, and the data were collected in the form of simple samples.

In the study, teacher well-being was examined according to various variables. Forms that were completed by the participants are; Informed consent, demographic information, Depression Anxiety Stress Scale Short, Life Satisfaction Scale, Psychological Well-Being Scale, and Ways of Coping with Stress Scale. In addition to the relations of scales comparison of all collected data, it was also examined whether the answers were given to each scale differently according to the demographic characteristics of participants. Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used to determine relationships between scale scores. ANOVA, Kruskal Wallis H Test, and Independent Groups t-Test were used to discover the differences between groups. The assumption that the variances are homogeneous was examined with the Levene Test, and the t-Test was conducted in the cases where the variances are not homogeneous. The data were analyzed with the SPSS 25 program.

According to the research findings, as psychological well-being increases positive coping methods and life satisfaction increase; depression, anxiety, and negative coping methods decrease. Considering the predictive effect of psychological well-being, depression was predicted negatively and self-confident approach, optimistic approach, and life satisfaction were predicted positively.

Keywords: *Well-being, Depression, Stress.*

1. GİRİŞ

Bu kısımda araştırmanın amaçları, hipotezleri, önemi ve araştırma varsayımları hakkında bilgi yer almaktadır.

1.1. Problemin Durumu

Seligman, II. Dünya savaşı öncesinde psikolojinin uğraş alanlarının ruh sağlığı bozukluklarını iyileştirilmek, insanların daha üretken, tatmin edici bir hayat yaşamasını sağlamak ve yetenekleri belirleyip beslemek olduğunu ama ikinci dünya savaşından sonra Gaziler İdaresinin ve Ulusal Akıl Hastalıkları Enstitüsünün kurulmasıyla psikolojinin daha çok bozuklukları teşhis ve tedavi etmek gibi bir misyona büründüğünü söyler (Seligman and Csikzentmihalyi, 2000). Johada 1958'de ruh sağlığını hastalığın yokluğu ile tanımlamanın doğru bir tanımlama olmayacağını belirtmiş ve buna benzer fikirlerin etkisiyle Dünya Ruh Sağlığı Örgütü tarafından 1964'te sağlığın tanımını sakatlık ya da hastalıktan müzdariplik değil, sosyal, fiziksel ve zihinsel tamamıyla iyilik hali, olarak yeniden yapılmıştır. Son zamanlarda yapılan çalışmalar ruh sağlığı bozukluklarının tedavisi ve önlenmesinin yanı sıra olumlu yönde gelişimin desteklenmesine yönelmeye başlamıştır. İyi oluşun teşviki yeni bir hedef olmuştur (Weiss, Westerhof and Bohlmeijer, 2016). Huppert (2009); iyi oluşu, iyi hissetmek ve etkin bir şekilde işlevselliği sürdürmek olarak tanımlamıştır. Keyes (2002), iyilik hali ve ruh sağlığı ile ilgili yaptığı araştırmada ruh sağlığı probleminin olmayışının psikolojik sağlığa işaret etmediğini bu yüzden iyi oluş ve ruh sağlığı birbiriyle ilgili olsa bile farklı yapılar olduğunu ifade etmektedir. Ancak, psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki olumsuz ilişki; yüksek düzeyde amaç, kendini kabul ve olumlu ilişkilerle, Ryff (2014) tarafından psikolojik iyi oluşla ilişkilendirilen kavramsallaştırmalara dayandırılmaktadır (Niazi ve Adil, 2017). Ryff (2014) yüksek psikolojik iyi oluşun, yaşamdaki zorlukların olumlu bir şekilde çözümlenmesiyle ilişkili olarak psikolojik süreçte iyileşmelere yol açabileceğini öne sürmüş böylece psikolojik iyi oluşun yüksek seviyede olmasının stres ve depresyon düzeyini azaltmaya yol açabileceği düşünülmüştür (Niazi ve Adil, 2017).

İyi oluş kavramı, mutluluk, yaşam doyumu, öz gelişim gibi olumlu kavramlarla tanımlanmakla birlikte öznel iyi oluş boyutu ve de psikolojik iyi oluş boyutundan oluşmak üzere iki boyutu olduğu genel kabuller arasındadır (Weiss, Westerhof and Bohlmeijer, 2016). Psikolojik iyi oluş ilk olarak 1960 yılında Bradburn tarafından tarif edilmiştir (Bekmezci, 2019). Psikolojik iyi oluş kendini gerçekleştirme anlamına gelen eudomonik bir çerçeve sunarak iyi oluş ve büyüme için psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerektiğini öne sürer (Weiss, Westerhof and Bohlmeijer, 2016). Ryff (2014), psikolojik iyi oluşun insanın kendini gerçekleştirme süreci, kendini anlam istenci, bireyleşme, olgunluk ve tam işlevli kişi kavramlarına dayanan alternatif bir iyi oluş modeli önermiştir. Psikolojik iyi oluş; diğer bireylerle olumlu ilişki, çevresel ustalık, kişisel gelişim, hayat amacı, otonomi ve kendini kabulden oluşan altı boyutlu bir yapıyla açıklanmıştır (Ryff, 1989). Keyes and Lopez (2005)'e göre psikolojik iyilik hayatın varoluşsal sorunlarla ilgili olma durumudur. Ryff and Keyes (1995) ise büyüme ve gelişme ile ilgili kişisel algı olarak açıklamıştır. Psikolojik iyi oluş bireylerin yaşamlarından ve yaşamla başa çıkma yeteneğinden önemli ölçüde memnun olduğunu ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş genellikle kaygı ve depresyon koşullarından kurtulma ile ilişkilendirilmiştir.

Öznel iyi oluş; M.Ö. dördüncü yüzyılda yaşamış olan Yunan bir filozof Aristippos düşüncelerinden kaynağını almış, yaşamın amacı maksimum miktarda zevki deneyimlemek ve mutluluğun kişinin hedonik yani haz anlarının toplamından oluştuğu düşüncesi sonraki düşünürler tarafından da takip edilmiştir (Ryan et al., 2001). Diener and Suh (1997), öznel iyi oluşun yaşam doyumu, pozitif duygulanım ve negatif duygulanımla açıklanabileceğini belirtmiştir.

Öznel iyi oluş ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen modellerden biri çift faktör modelidir. Çift faktör modelinde öznel iyi oluşun ve psikopatolojinin ruh sağlığının iki farklı ucu değil de farklı yönlerini oluşturdukları belirtilmiştir. Çift faktör modeli psikopatoloji ve iyilik halinin iki faktör olduğu, bu iki faktörden en az dört farklı boyut oluştuğunu bu boyutların da sırasıyla; iyilik halinin yüksek, psikopatolojik belirtinin düşük olduğu tam ruh sağlığı boyutu; psikopatolojik belirtinin yüksek iyilik halinin düşük olduğu incinebilirlik boyutu; psikopatolojik belirti yüksek, iyilik halinin yüksek olduğu semptomatik ama memnun boyutu; yüksek psikopatolojik belirti ve düşük iyilik halinin olduğu sıkıntılı boyutu içermektedir (Peterson, 2020).

Öğretmenlerin yaşadığı kaygılar, uzun süredir öğretmen öznel iyi oluşunu olumsuz etkileyen faktörlerin başında geldiği belirlenmiştir (Renshaw et al., 2015). Endişe ya da kaygı olarak da adlandırılan anksiyete kişinin günlük yaşamında ve işleyişinde önemli bozulmalara neden olan kaygı ve korku belirtileri ile karakterize edilen birkaç ayrı bozukluğu kapsamaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Burns (2017), zihnin devamlı olarak aile, sağlık, kariyer ya da mali durumla ilgili kötü bir şey olacağına yönelik düşüncelerin çeşitli bedensel belirtilerle birlikte yaşanmasını kronik anksiyete olarak tanımlamıştır. Korkup kaygılanılan durumlarda çok kötü bir şey olacakmış gibi düşünmenin kaygının bilişsel modeli olduğunu belirtmiştir.

Başlıca öğretmenlerdeki iş stresi sebepleri arasında; ilk yardım tıbbi tesislerinin olmaması, gerekli materyallerin olmayışı, öğrencilerin akademik başarısının düşük olması, yeterli ofis olanaklarının olmaması, resmi evrak yükü, mesleki gelişim için fırsat olmayışı, gün boyunca dinlenmek için az zaman olması ve aşırı kalabalık sınıflar sayılmaktadır (Tahseen, 2015). Stresle baş etme, UCSF (1998) tarafından, insanların hem psikolojik hem de davranışsal olarak stresli olaylar üzerinde kontrol sağlaması, stresli durum ve olaylara tahammül, stresi azaltma veya en aza indirme becerilerine sahip olmak, strese tahammül etmek, stresi azaltmak veya en aza indirmek için gösterdiği çaba olarak tarif edilmiştir (Aktaran: Fox, 2021).

Yaşam Doyumu, Pavot ve Dinner (1993) tarafından öznel iyi olmanın bilişsel yönü olarak tanımlanırken Veenhoven (1996) tarafından yaşam kalitesindeki olumlu gelişim derecesi olduğu aktarılmıştır (Aktaran: Ekşi, Özgenel ve Alp, 2020).

Yapılan bazı araştırmalarda öğretmenlerin meslekten ilk beş yıl içinde stres ya da tükenmişlik nedeniyle ayrıldığı belirtilmiştir (Sutcher et al., 2016). Öğretmen iyi oluşu genellikle zıt kavramlarla yani stres ve tükenmişliğin olmamasıyla tanımlanmaktadır (Fox, 2021). Üzerinde tam bir anlaşmaya varılmayan pek çok şekilde tanımlanan öğretmenlerin iyi oluşu genellikle stres ve tükenmişlik ile tanımlanmıştır (Fox, 2021). Fox'a göre; öğretmen iyi oluşu kişisel, sosyal ve bağlamsal faktörleri içeren çok boyutlu bir yapıdır (Fox, 2021). Net bir tanımı olmasa bile öğretmen iyi oluşunun önemli olduğu konusunda araştırmacılar hemfikirdir. Aelterman et al. (2007), öğretmen iyi oluşunda çevresel faktörleri incelediği araştırmada iyi oluşu, çevresel faktörlerin ve öğretmenlerin kişisel ihtiyaç ve beklentilerinin arasındaki uyumun sonucunda ortaya çıkan olumlu duygusal durum,

olarak tanımlamışlardır. Büyük bir meslek grubunu oluşturan öğretmenlerinin iyi oluşuyla ilgili farklı yaklaşımlar olsa bile öğrencilerle doğrudan temas kuran ve önemli bir meslek grubunu oluşturan öğretmenlerde psikolojik iyi oluşla ilgili araştırılması gereken yönler bulunmaktadır (Fox, 2021).

1.2. Araştırmanın Gerekçesi ve Yöntemi

Çalışmanın amacı, öğretmen iyi oluşu ile depresyon, stres anksiyete, stresle baş etme ve yaşam doyumu değişkenlerinin ilişkilerinin araştırılıp ortaya çıkararak öğretmenlerin iyi oluşlarına katkı sağlamaktır.

Çalışmada korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri depresyon, stres, anksiyete, stresle başa çıkma tarzları ve yaşam doyumudur. Bağımlı değişkeni ise psikolojik iyi oluş olarak belirlenmiştir. Bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşun bağımsız değişken olan depresyon, stres, anksiyete, stresle başa çıkma tarzları ve yaşam doyumu arasında bir nedensellik olduğu düşünüldüğünden aralarındaki ilişkiyi belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışma; T.C. Milli Eğitim Bakanlığına bağlı örgün eğitim kurumlarında görev alan 395 ilkokul öğretmeninden 2021 Ocak – Haziran aylarında toplanan veriyle gerçekleştirilmiştir.

1.3. Araştırma Soru ve Hipotezleri

- Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşuyla depresyon, anksiyete, stres, stresle baş etme, yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Öğretmenler önemli düzeyde stres yaşıyor mu?
- Öğretmenler önemli düzeyde anksiyete yaşıyor mu?
- Öğretmenler önemli düzeyde depresyon yaşıyor mu?
- Öğretmenlerde görülen depresyon, anksiyete ve stresin psikolojik iyi oluşla ilişkisi ne yöndedir?
- Öğretmenlerin stresle başa çıkma tutumu ve yaşam doyumu; psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- İlkokul öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşları; depresyon düzeyleri; anksiyete düzeyleri; stres düzeyleri; stresle baş etme tarzları; ve yaşam doyumları, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, mesleki kıdem, görev bölgesi, görev

yeri, çocuk sahibi olma durumu ve evlilik memnuniyeti değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?

Bu araştırmanın hipotezleri aşağıdadır.

- Psikolojik iyi oluş ile depresyon puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Psikolojik iyi oluş ile anksiyete puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Psikolojik iyi oluş ile stres puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- Psikolojik iyi oluş ile stresle aktif (etkili) bir şekilde başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Psikolojik iyi oluş ile stresle pasif (etkisiz) bir şekilde başa çıkma tarzları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- Psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

1.4. Araştırmanın Varsayımı

Bu araştırmaya katılan ilkokul öğretmenlerinin ölçek ve formlara verdikleri cevapta dürüst davrandıkları, soruları okuyup anlayıp en uygun yanıtı verdikleri varsayılmaktadır.

2. LİTERATÜR ARAŞTIRMASI

2.1. İyi Oluş

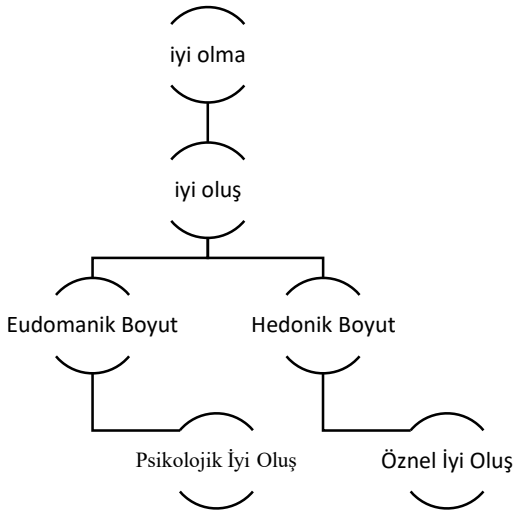
Bir kavram olarak ele alındığında iyi oluşun son 35 yıldır araştırmalara daha yoğun bir şekilde konu olduğu belirtilmiştir (Diener et al., 1997; Seligman, 2011). İyi oluşun pek çok farklı tanımı vardır ve bu tanımların kültüre göre farklılıklar sergilediği örneğin batı toplumlarında daha çok bireysel başarı ve benlik saygısından kaynaklandığı öne çıkarken doğu toplumlarında sosyal normlara uyum sağlama ve sorumlulukları yerine getirmenin iyi oluşu etkilediği belirtilmiştir (Uchida et al., 2015). İyi oluş aynı zamanda nesnel ve öznel iyi oluş olarak da kategorize edilmektedir. Nesnel iyi oluş kişinin dışındaki çevresel şartları örneğin; politik koşullar, ekonomik kaynaklar, sağlık kaynakları gibi durumları konu edinirken öznel boyutu da duygular, bağlılık, yaşam doyumu, sosyal ilişkiler, yeterlilik, başarı gibi faktörleri kapsamaktadır (McCallum et al., 2017).

Pozitif psikoloji insanın iyi olma kavramıyla ilgilenmekte ve iyi olmayı mutlulukla ilişkilendirilen öznel iyi oluş ve otantiklikle ilişkilendirilen psikolojik iyi oluş kavramlarıyla açıklamaktadır (Ümmet, 2020). Bu kavramlar eski Yunan düşünürlerinin fikirlerinden şimdiye kadar tartışılmaktadır (Ryan and Deci, 2001). İyi hissetme kavramı, yalnızca mutluluk ve memnuniyet duygularını değil, aynı zamanda ilgi, bağlılık, güven ve şefkat gibi duyguları da içerir (Huppert, 2009). Kişinin potansiyelini geliştirmesini, yaşamı üzerinde bir miktar kontrol sahibi olmasını, bir amaç duygusuna sahip olmasını ve olumlu ilişkiler deneyimlemesini içerir (Huppert, 2009). İyi oluşun haz ile ilişkilendirildiği öznel iyi oluş, kaynağını M.Ö. 4. yüzyılda yaşamış Yunan filozof Aristippos'un fikirlerinden almıştır (Ryan and Deci, 2001). Hedonik yani hazza dayalı görüş, iyi oluşun haz ve mutluluktan oluştuğunu, yaşamın amacının maksimum miktarda zevki deneyimlemek olduğunu, mutluluğun kişinin haz aldığı anların toplamı olduğunu belirtmişlerdir (Ryan and Deci, 2001). Hedonik psikolojinin temelleriyle ilgili bir yayında Kahneman et al. (1999), iyi oluş ve hazzın aslında eşit olduğunu ve insanların sürekli kendini ödüllendirmek için uğraştıklarını anlatan kanıtlar sunmaktadır (Ryan and Deci, 2001). Öznel iyi oluş kavramını Diener

and Lucas (1999); yaşam doyumu, olumlu duyguların artması ve olumsuz duyguların azalmasıyla ilişkilendirmiştir.

Aristoteles, hedonik mutluluğun insanları arzularının kölesi haline getirdiğini, bunun yerine gerçek mutluluğun yapmaya değer olanı yapmakta olduğunu öne sürmüştür (Ryan and Deci, 2001). Fromm (1981), Aristoteles'in görüşüne dayanarak, en üst seviyede iyi oluşun (vivere bene) sadece haz ile değil daha farklı özellikleriyle de ayırt edilmesi gerektiğini belirtmiştir yani tamamen öznel olarak hissedilen ihtiyaçlar ile nesnel olarak geçerli ihtiyaçlar arasındaki ayrımdan bahsedilmiştir (Ryan and Deci, 2001). Öznel olarak hissedilen ihtiyaçlar insan gelişimine zarar verebilirken gerekli ihtiyaçları karşılamak insan doğasının gereksinimlerine uygundur (Ryan and Deci, 2001).

Eudomani, insanın otantik benliğine sadık kalması anlamına gelen bir terimdir. (Ryan and Deci, 2001). Waterman'a (1993) göre eudomanik iyi oluş, genel olarak kişinin otantik benliği ile uyumlu yaşamasına olanak sağlayan ve gerçekte olduğu gibi var olabilme şansını arttıran bir durumdur. Ryff and Singer (1998; 2000), yaşam boyu gelişim teorisini geliştirmek üzere iyi oluşu araştırmıştır. İyi oluş, Aristoteles'in görüşlerinden yola çıkarak sadece hazza ulaşma çabası olarak değil, kişinin gerçek potansiyelini gerçekleştirmesi ve mükemmel haline ulaşması için çabalaması, olarak tanımlanmıştır (Ryff, 1995). Bu tanımla iyi oluşun farklı bir boyutu olan psikolojik iyi oluş kavramı Ryff and Keyes (1995) tarafından ortaya konulmuştur. Eryılmaz (2017), eudomanik ve hedonik olmak üzere iyi oluşun iki boyutunu aşağıdaki şekilde şemalaştırmıştır.



Şekil 2.1. İyi Olmanın Boyutları

Kaynak: Eryilmaz, A. (2017).

2.2. Psikolojik İyi Oluş

Ryff; psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalarının temelini Allport'un olgunluk kuramına, Jung'un bireysellik kuramına, Maslow'un kendini gerçekleştirme kuramına ve Rogers'ın tam işlerlik kuramına dayandırmıştır (Ümmet, 2020). Huppert (2009) psikolojik iyi oluşu, hayatın iyi gitmesiyle birlikte iyi hissetmek ve etkin bir şekilde işlevsellik göstermek olarak tanımlar. Aynı zamanda Huppert'e (2009) göre sürdürülebilir bir kavram olarak iyi oluşu ele aldığımızda, bu kavram bireylerin her zaman iyi hissetmesi gerektiği anlamına gelmemektedir. Acı veren duygu ve deneyimler yaşamın olağan seyrinde bir parçası olmasının yan sıra uzun vadeli iyi oluş için acı verici duygu ve durumlarla baş edebilmek şarttır. Bununla birlikte, olumsuz duygular yoğun veya çok uzun sürdüğünde, günlük işlevselliği etkilediğinde psikolojik iyi olma hali tehlikeye girmektedir (Huppert, 2009).

Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmada pek çok farklı boyut ortaya konmaktadır. Mesela Güler-Edwars (2008), yaptığı araştırmada yeni hedefler ve geleceğe planı yapmanın psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu belirtmiştir (Güler-Edwards, 2008), Walker (2009), psikolojik iyi oluşun hayat boyu sabit olmadığını geçen sürede sürekli olarak geliştiğini belirtmiştir. Olumlu duyguların ve yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkisi bulunurken negatif duyguların negatif yönde ilişkisi bulunmuştur (Ryff, 1989b).

Ryff and Keyes (1995), psikolojik iyi oluşun boyutlarının ele alındığı çalışmalara bakarak ortak birkaç boyut olduğunu belirtilmiştir. Bu boyutlar; başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel ustalık, kendini kabul etme, özerklik, kişisel gelişim ve yaşamın amacıdır. Psikolojik iyi oluşun teorik olarak altı boyutla nasıl kavramsallaştırıldığını göstermekte, hem de işlevsel olarak kavramsallaştırılmasını ve yaşamda etkili bir şekilde ustalaşmayı, duygusal ve fiziksel sağlığı neyin teşvik ettiğini altı farklı boyutla tanımlamaktadır. Ryff and Keyes'in çalışmalarındaki bu boyutlar aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

1. Çevresel Hâkimiyet (Environmental Mastery): Kişinin kendi psişesine uygun ortamı seçmesi veya bu ortamı oluşturmasıdır.

2. Kendini Kabul (Self Acceptance): Kişinin kendiyle ilgili olan her şeyi ve geçmiş yaşantısını kabul etmesidir.

3. Özerklik (Autonomy): Kişinin başkalarının onayını beklemeden kendi standartlarına göre kendini değerlendirmesidir.

4. Başkalarıyla Olumlu İlişkiler (Positive Relations with Others): Kişinin diğerlerine güçlü bir empati ve şefkat beslemesi; yoğun bir sevgi barındırması; derin bir dostluk kurması sıcak ilişkiler kurabilme yeteneğine sahip olmasıdır.

5. Yaşamdaki Amaç (Purpose in Life): Kişinin belli bir hedefe, gelecekle ilgili niyetlere ve geleceğe dair bir yol haritasına sahip olmasıdır.

6. Kişisel Gelişim (Personal Growth): Kişinin hayatında farklı dönemlere göre büyümesi ve zorluklarla baş etmesi ve potansiyelini gerçekleştirmesidir.

Öğretmenlerde Psikolojik İyi Oluş

Öğretmen iyi oluşu, öğretmenin kişisel iyilik hali, tatmini ve mutluluğunu ifade eder (www.merriam-webster.com, Erişim tarihi: 10.12.2022). Öğretmenlik, oldukça stresli bir meslek olarak kabul edilmiştir (Kyriacou, 2011). Burke and Greenglass (1995), öğretmen tükenmişliğinin sebeplerini ve sonuçlarını araştıran boylamsal çalışmada, kaygı ve stresin duygusal ve fiziksel iyi oluşu olumsuz etkilediğini bulmuşlardır. Benzer şekilde, Brouwers and Tomic (2000) tükenmişliğin algılanan öz yeterlik ve duygusal tükenme ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Tükenmişlik ayrıca azalan kurumsal bağlılık ve işten ayrılma niyetiyle de ilişkilendirilmiştir (Schaufeli and Bakker, 2004).

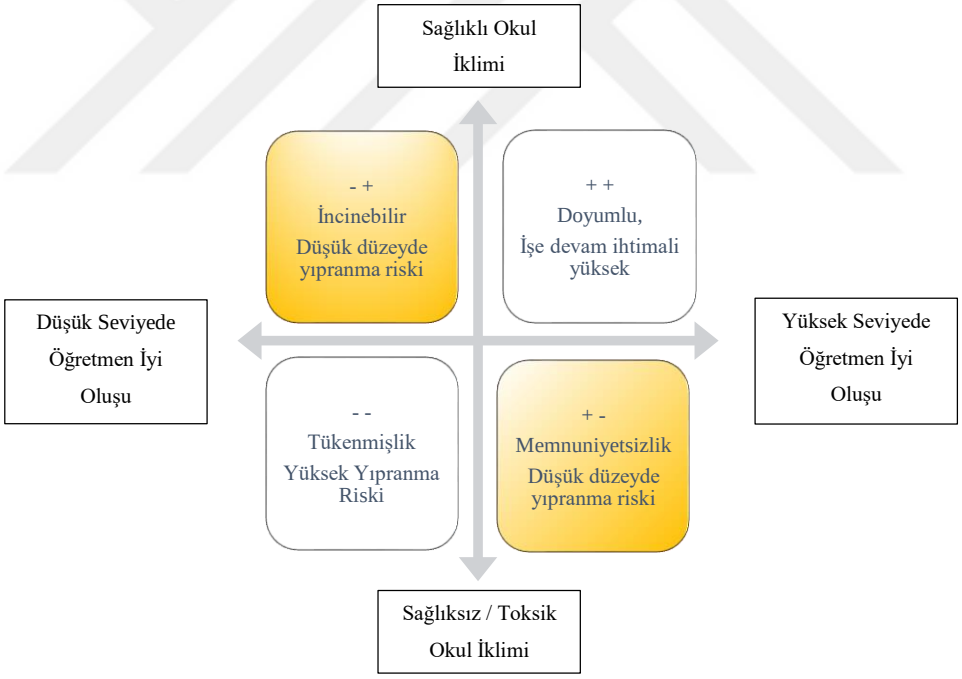
McCallum and Price (2016), öğretmen iyi oluşunu, pozitif kavramlarla desteklenen ancak kişiye özgü ve kişinin kendini saygın hissetmesini sağlayan duygu olarak tanımlamaktadır. Ancak iyi oluş tanımının cinsiyet, eğitim düzeyi, mesleki kıdem ve branştan da etkilenebildiği belirtilmiştir. Öğretmen iyi oluşu; öğrencilerle ve diğer öğretmenlerle iş birliği sürecinde oluşan mesleki tatmin, mutluluk ve yaşam amacı olarak tanımlanmaktadır (Acton and Glasgow, 2015). Öğretmenlerde iyi oluşu inceleyen çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Öğretmenlerin iyi oluşunu arttıran olumlu durumların neler olduğuna dair çalışmalar az olduğu için yapılan çalışmalar genellikle iyi oluşu etkileyen olumsuz durumlar üzerinde durmaktadır. Genellikle, öz yeterliliğin, özerkliğin, yaşam doyumunun öğretmen iyi oluşunu belirlediği düşünülmektedir (Butt and Retallick, 2002).

Öğretmen iyi oluşunun olumlu ve olumsuz faktörlerden etkilenebileceği, bunlardan bazılarının öğretmen kontrolünde olduğu bazılarının da olmadığı, bu faktörlerden bazılarının; dayanıklılık, öz yeterlilik, duygusal zekâ, sosyal yeterlilik, tükenmişlik ve stres olduğu belirtilmiştir (McCallum et al., 2017). Öğretmen iyi oluşu ile ilgili araştırılması gereken hususların başında öğretmen iyi oluşunun tanımının ne olduğunun geldiği belirtilmiştir (Bricheno et al., 2009). Diğer eksiklikler ise iyi oluşta ebeveyn etkisi, iş yükü etkisi, iş üzerinde kontrolün etkisi, öğrenci etkisi, liderlik becerilerinin iyi oluşa etkisi, okul koşullarının etkisi, demografik özelliklerin etkisi, iyi oluşun öğrenci başarısındaki etkisi, meslektaş etkisi, öğretmenlik mesleğine duyulan saygınlık ve iyi oluşu destekleyen programların etkililiğinin ölçülmesi gibi konular sayılmaktadır.

Stres, kaygı, depresyon ve olumsuz inançların öğretmenler üzerinde ciddi sonuçları olduğu belirtilmiştir (Maag, 2008). Yüksek düzeyde öğretmen stresi hem öğretmenler hem de öğrenciler için olumsuz durumlarla ilişkilendirilmiştir (Collie, Shapka et al., 2012). Eğitim kalitesi ve çocukların eğitimi için öğretmen iyi oluşu hem politikacılar için hem de okullar için oldukça önemlidir (Yıldırım, 2015). Öğretmenin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayamaması, görevini iyi bir şekilde yerine getirmesini zorlaştıracağı belirtilmiştir (Weare and Gray, 2013). Öğretmen iyi oluşunu korumak ve geliştirmek; politika, ekonomi, okul yönetimi, ebeveyn, öğrenci ve öğretmenlerin kendileri için önceliklendirilmelidir (Capcara et al., 2006). Coleman (2009), öğrencilerin sağlıklı duygusal gelişimi için öğretmenlerin de duygusal açıdan sağlıklı olması gerektiğine vurgu yapmış ve öğrencilerin iyilik halini yükseltmenin en

kısa yolunun öğretmen ve okuldaki diğer yetişkinlerin duygusal iyilik halini yükseltmekten geçtiğini belirtmiştir.

Öğretmen iyi oluşuna dair geliştirilen modele bakılacak olursa, Greenspoon and Saklofske (2001) tarafından geliştirilen çift faktör modelinin, Edwards et al. (1998) tarafından geliştirilen kişi çevre uyumu modelinin Yin et al. (2018) tarafından geliştirilen iş talepleri ve kaynaklar modelinin bir arada ele alınmasıyla Fox, öğretmen iyi oluşunun bütünleşik psikososyal modelini ortaya atmıştır. Bu modele göre; sosyal ortamlar ve kişi, iş kaynakları ve talep üretmek için etkileşim halindedir. Bireylerin çevresel faktörler algıları farklılık gösterdiği için okul ortamıyla da etkileşimlerinin farklı olacağı ve öğretmen iyi oluşunun, okul iklimiyle ölçülebileceği belirtilmiştir (Fox, 2021). Fox'un geliştirdiği öğretmen iyi oluşunun bütünleşik psikososyal modeli aşağıdaki şekildeki gibidir.



Şekil 2.2. Öğretmen İyi Oluşunun Bütünleşik Psikososyal Modeli

Kaynak: Fox, H. B. (2021).

Öğrenci motivasyonunu inceleyen araştırmalarda öğretmen iyi oluşunun önemli bir faktör olduğu kabul edilmektedir (Madigan and Kim, 2021). Sisask et al. da (2014) yaptıkları araştırmada mental sağlıkla ilgili zorluk yaşayan çocuklara iyilik

hali yüksek olan öğretmenlerin daha iyi yardımcı olabileceğini belirtmişlerdir. Bu araştırma sonuçlarına ve literatüre bakıldığında öğretmen iyi oluşu, başta öğretmenlerin kendileri için sonrasında öğrenci başarısı, meslektaşların iyilik hali, okul ortamı, kamu kaynakları, toplumun yararı için oldukça büyük önem arz etmektedir.

2.3. Depresyon

APA'ya göre depresyon, birkaç günden fazla devam eden umutsuz ve çökkün durumdur ve günlük aktivitelere, kiloya, uykuya etki edebilmekte, enerji ve istek kaybına sebep olabilmektedir (*www.apa.org,* Erişim Tarihi: 10.12.2022). Aynı zamanda depresyon, konsantrasyon eksikliğine, değersizlik ve suçluluk hissine, intihara sebep olabilmektedir.

NIH, depresyon belirtilerini; üzgün, endişeli veya kayıtsızlık; umutsuzluk veya karamsarlık; sinirlilik, hayal kırıklığı, huzursuzluk, suçluluk, değersizlik, çaresizlik, hobi ve etkinliklere ilginin azalması, enerjisizlik, yorgunluk, yavaşlama; konsantrasyonda, hatırlamada ve karar vermede zorluk; aşırı uyku veya uykusuzluk; planlanmayan kilo değişiklikleri; intihar girişimi veya ölüm düşüncesi; fiziksel sebebi olmayan ağrılar olarak belirtmiştir (www.nimh.nih.gov, Erişim tarihi: 10.12.2022).

APA'ya göre %2-3 erkek ve %5-12 kadın toplamda yaklaşık 350 milyon kişide depresyon görülmektedir. DSÖ'ye göre depresyon ve buna bağlı ruhsal bozukluklar; okul performansını, üretkenliği, ilişkileri ve topluma dâhil olmayı zorlaştıran etkiye sahiptir. Ayrıca, depresyon ve fiziksel sağlık arasında güçlü ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Depresyon, tüm ülkelerde genç ve yaşlı, zengin ve fakir her türden insanı etkiler. Kadınların erkeklerden daha fazla depresyon geçirme olasılığı yüksektir (*www.who.int,* Erişim tarihi: 10.12.2022).

Depresyon ve anksiyeteden muzdarip olan bireylerde üretkenliğin düştüğü, ilişkilerde tatminin azaldığı, sosyal olarak kendini izole etme gibi davranışların olduğu belirtilmiştir (Bolat, 2020). Psikolojik iyi oluş, kişisel gelişimle, diğerleriyle pozitif ilişkilerle, otonomiyle ilişkilendirilmektedir (Ryff and Keyes). Dyrbye et al. (2006), psikolojik sağlığı iyi olan kişilerin depresyona daha az eğilimli olduğunu belirtmişlerdir. Depresyon ve psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda ikisi arasındaki negatif yönde ilişki olduğuna dair sonuçları olan çalışmalar mevcuttur.

Depresyon semptomlarını azaltmak veya ortadan kaldırmak için ilaçlı tedaviler, psikoterapiler, beyin stimülasyon tedavileri uygulanmaktadır (*www.nimh.nih.gov,* Erişim tarihi: 10.12. 2022). Ryff'in (1995), psikolojik iyi oluş modeline bakıldığında kendini kabul etmek, geleceğe umutla bakabilmek, gelecekle ilgili planlama yapabilmek, çevreyi kendine uygun hale getirmek veya değiştirebilmek için kararlar almak, kendisinin en iyi versiyonuna ulaşmak için çabalamak, yaşamda anlam bulmak ve amaçlı olmak gibi durumlar depresyon tedavi hedeflerinin de bazılarına işaret etmektedir.

İş stresinden kaynaklanan tükenmişliğin depresyona sebep olabilme ihtimali bulunmaktadır. Tükenmişliğin birçok meslekte görülebileceği ama öğretmenler arasında yaygın olduğu belirtilmiştir (Iancu et al, 2018). Tükenmişlik, Maslach and Jackson (1981) tarafından kronik iş stresine tepki olarak gelişen psikolojik bir sendrom olarak tanımlanmıştır. Tükenmişlik belirtileri arasında yetersizlik hissi, birlikte çalışılan veya hizmet verilen kişilere karşı olumsuz tavır ve duygusal olarak tükenmiş hissetme bulunmaktadır (Maslach et al., 1986).

2.4. Anksiyete

Kaygı ve korku arasındaki ayrımını Kierkegaard; "hiçbir şey" den duyulan korkunun "bir şeye" dönüştürülmesi, şeklinde belirtmiştir (Yalom, 2013). NIH kaygılı hissetmeyi yaşamın doğal bir parçası olarak hayatlarımızda var olsa da az bir gerekçe varken veya hiçbir gerekçe yokken bile hissedilen duygu olarak belirtmiş; bariz bir sebep yokken durup dururken endişelenmek, bir felaket olacakmış gibi beklemek aile, iş, okul, para gibi konular hakkında sürekli endişeli hissetmek olarak tanımlanmıştır (*www.nimh.nih.gov*, Erişim tarihi: 10.12.2022). Anksiyetenin sebepleri arasında; alışılan çevrenin dışına çıkmak, olumsuz olarak sonuçlanma ihtimali olan durumlar, yapılan davranışlarla düşünce tarzı arasında çelişkilerin olması, geleceğe ilişkin belirsizliklerin yaşanması sayılmıştır (Cüceloğlu, 1997). Davranışçı kuramda anksiyetenin öğrenilen bir durum olduğu (Özpoyraz, 2005); psikodinamik kuramda ise Freud, anksiyeteyi çaresizliğe verilen tepki olarak belirmiş ve anksiyetenin kaynağını iğdiş edilme ve terk edilme olarak belirtmiştir (Yalom, 2013).

NIH yaygın anksiyete semptomlarını; endişe veya öfkeyi kontrol etmede zorluk, gevşemekte, konsantrasyonda, uykuya dalmada, uykuyu sürdürmede, yutkunmada zorluk, kolayca irkilme, baş ağrısı, kas ağrısı, mide ağrısı, açıklanmayan

ağrılar, terleme, baş dönmesi, kalp çarpıntısı, nefes almakta zorlanma, sık tuvalete gitme şeklinde belirtmiştir (*www.nimh.nih.gov*, Erişim Tarihi: 10.12.2022).

Öğretmenlerde anksiyete öğretmenleri de öğrencileri de olumsuz olarak etkileyebilmekte olan ciddi bir problemdir. Akbari and Navidi (2013) öğretmen anksiyetesi üzerine yaptıkları çalışmada anksiyeteyi düşük iş tatmini ve artan devamsızlıkla ilişkili bulmuştur.

2.5. Stres ve Stresle Baş Etme

Stresin bugünkü bilinen anlamıyla ama daha farklı adlandırılarak Hippocrates tarafından kullanıldığı belirtilmiştir (Akman, 2004). Stres ilk olarak Selye (1976) tarafından laboratuvarda çalışılmış ve Selye'nin tanımına göre stres kişinin doğaya uyum sağlama süreci olarak belirtilmiş stres olmayan bir hayatın çok da makul olmayacağı ve bir miktarda stresin motivasyonu arttırabileceği ve performansı yükselteceği belirtilmiştir. Stresin dozu makul olmayan bir miktarda olursa sıkıntı oluşturabileceği belirtilmiştir (Cedoline,1982).

Stresi açıklayan biyolojik kuramlardan en önemlisi olan Selye'nin Genel Uyum Sendromuna göre; tüm organizmaların içsel dengesini yani homeostasisi korumaya çalıştıkları; dıştan gelen stresörlere bedensel olarak tepki verildiği; bu tepkilerin alarm, direnç ve tükenme dönemlerini kapsadığını bu şekilde stresörlerle baş etmeye çalıştığını varsaymaktadır (Akman, 2004).

Öğretmen stresi; yapılan işten kaynaklanan, öfke, endişe, gerginlik, hayal kırıklığı veya depresyon gibi hoş olmayan, olumsuz duyguların deneyimlenmesi, olarak tanımlanmıştır (Kyriacou, 2001). Stres öğretmenlik mesleğinde yaygın olarak gözlenmekle birlikte yakın zamanlı olmayan çalışmalarda öğretmen stresi %20 ve üzeri çıkmıştır (Kyriacou and Sutcliffe, 1978). Öğretmen stresi ile çok gergin ve bitkinlik hissetme arasında yine ilişki bulunmuştur (Kyriacou ve Sutcliffe, 1978).

Öğretmenlerde çökkünlük, tükenmişlik mesleki bir tehlikeye işaret etmektedir (Beer and Beer, 1992). Tükenmişlik sonucunda ruh hali ve iyi oluş etkilenmekte artan sinirlilik hali gözlenebilmekte mental sağlık bozulabilmektedir (Capone ve et al., 2019). Yine öğretmenlerin işi bırakma düşüncelerinin de artmasına sebep olabilmektedir (Brouwers and Tomic, 2000).

Belirli bir miktarda stres zarar vermediği gibi stres seviyesinin gitgide artması zarar verebilmektedir. Lazarus and Folkman (1984), kişinin dış faktörlerden ve içsel olarak meydana gelen baskılardan korunmak ve bunların üstesinden gelmek için davranışsal olarak ve zihinsel olarak birtakım çabalar gösterdiğini ve bunların da baş etme olarak adlandırıldığını belirtmiştir. Başa çıkma mental sağlığı ve iyi oluşu önemli ölçüde etkileyebilir (Fox, 2021).

Vaillant'ın (1995) belirttiğine göre başa çıkma ile ilgili kuramsal yaklaşımlar arasında psikanalitik yaklaşım, bilişsel etkileşimsel süreç yaklaşımı ön plana çıkmaktadır. Psikanalitik yaklaşıma göre psikolojik olarak dengede kalabilmek amacıyla egonun çevreyle uyumunu sağlamak için inkâr, yansıtma, mantığa bürüme, bastırma, yer değiştirme, yüceltme, özgecilik, öngörü ve mizah savunma mekanizmaları kullanılır (Aktaran: Doğru, 2018). Bilişsel- etkileşimsel süreç yaklaşımına göre ise birey stresin olumsuz sonuçlarından korunmak için; stresin yarattığı sorunu değiştirmek için ve duyguları düzenlemek için birey ve çevre arasında dinamik bir etkileşim yaşanmaktadır (Lazarus 1993).

Başa çıkma tarzlarını Lazarus and Folkman (1984), ikiye ayırmakta bunların ilki duygu odaklı olarak bilinirken diğeri ise problem odaklı olmak üzere iki ayrılmaktadır. Daha kontrol edilebilir olan stres faktörleri için problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanılırken kontrol edilemeyecek olan stresli durumlar için duygu odaklı stratejiler kullanılmaktadır (UCSF, 1998). Bunun yanı sıra aktif ve kaçınmacı başa çıkma (Holahan and Moos, 1991) ve reaktif, proaktif, ileriye dönük ve önleyici başa çıkma tarzlarından (Schwarzer, 2001) bahsedilmektedir. Lazarus and Folkman; en etkili başa çıkma kaynaklarının, baş etme enerjisini sağlayacak olan sağlık; iyi şeyler olacağına dair beklentilerin olduğu iyimserlik; potansiyel tehditlerin değerlendirilmesine yönelik problem çözme, sosyal destek ve sosyal ilişki olduğunu belirtmiştir (Lazarus and Folkman, 1984).

413 öğretmenle yapılan öğretmen iyi oluşunu ve başa çıkma tarzlarını araştıran bir araştırmada öğretmenlerin stresli durumları nasıl algıladıklarının ve bunlarla nasıl başa çıktıklarının iyi oluşlarını etkilediği belirtilmiştir (Bermejo-Toro et al., 2016). Araştırmada gerilim arttıkça reaktif başa çıkma stratejileri tercih edilirken daha uzun vadede stresle baş etmek için proaktif stratejilerin tercih edildiğine ve reaktif stratejilerin her zaman stresle baş etme konusunda yeterli olmadığına proaktif

stratejilerin uzun vadede iyilik haline katkı sağladığına yönelik çıkarımda bulunmuşlardır ve öğretmenlere proaktif başa çıkma stratejilerinin öğretilmesinin reaktif stratejileri azaltacağı sonucuna varılmıştır (Bermejo-Toro et al., 2016).

2.6. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bir birleşeni olarak bireylerin kendi hayatlarıyla ilgili bilişsel yargısını kapsamaktadır (Diener, 1984). Diener, insanlar arasında mutluluk olarak adlandırıldığını belirttiği öznel iyi oluş kavramının önceleri başkalarını sevme, zevk alma ve iç görü kazanmayla ilgili olduğunu belirtmiştir. Yine kişinin kendisinin iyi bir yaşam sürdüğünü bildirmesi de öznel iyi oluş olarak değerlendirilmiştir. Diener, insanların hoş aktivitelerle daha fazla vakit geçirip hoşlanmadıkları aktivitelerde daha az vakit geçirince, keyifli zamanlar acı veren zamanlardan daha fazla olduğunda ya da yaşamlarından memnun olduklarında öznel iyi oluş yaşadıklarını belirtir.

Meyers and Diener (1995); sadece olumlu veya olumsuz duygulara bakılarak öznel iyi oluşla ilgili net bir yargıya varılamayacağını ama olumlu duygulanımın kişinin kendiyle ilgili olumlu değerlendirmeler yapmasını sağlayabileceğini belirtmiştir.

İlk olarak filozoflar mutluluk üzerine düşünseler bile psikologların bu konuda çalışmaları son yüzyılda artmıştır (Gül, 2018). Pek çok kaynakta yaşam doyumu kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi olarak geçmektedir. Bu sebeple kişilerin olumsuz deneyimi arttıkça yaşamları hakkında olumsuz değerlendirme ihtimallerinin de artacağı belirtilmiştir.

Yaşam doyumu hem eskiden geçirmiş olduğu günlerin hem de gelecekle ilgili beklenti arzu hedeflerin birleşimi olduğu için Gubrium and Lynott (1983), yaşam doyumunu öğrenmek için bireylere; geçmiş yaşamını düşündüklerinde ne derece memnun hissettiklerini; yaşlandıkça hayatlarının nasıl olacağını, gençken oldukları kadar mutlu olup olmadıklarını; hangi yaşta olmak istediklerini, yaş aldıkça işlerin daha kötüye gidip gitmediğini sormak gerektiğini belirtmiştir.

Kula ve Çakar'a göre (2015), kişinin iş ve aile hayatındaki; çevreyle etkileşimdeki, sağlıkla ilgili ve diğer alanlardaki istekleri ve bu isteklerinin giderilmesi yaşam doyumuna neden olmaktadır.

İhtiyacı giderilmiş ve böylece yaşam doyumu olan kişilerin mutlu olabileceği ve çevrelerindekileri de mutlu edebileceği; yaşam doyumuna ulaşması için ihtiyaç ve istekleri karşılanmayan kişilerinse kendi yaşam deneyimlerini olumsuz değerlendirerek yaşam doyumlarının düşük olacağı ve böylece çevresindekilere de bu mutsuzluğu yansıtabileceği, özellikle eğitim alanında görev yapan kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olmasının öğrenciler için de oldukça faydalı olacağı belirtilmektedir (Gül, 2018).

Tschannen-Moran and Hoy (2001), tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerde yüksek iş tatmini bildiren öğretmenlerin yeterlik duygusunun daha güçlü veya sınıfta olumlu etki bırakma gücüne olan inançlarına sahip oldukları bulunmuştur. Öz yeterliliğin öğrenci başarısı ile de olumlu ilişkileri olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada aynı zamanda öğretmenlerin özerklik ve karar verme yeteneklerinin de öğretmen memnuniyetini etkilediği sonucuna varılmıştır.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırma Tipi

Araştırmada ölçeklerdeki puanlarla analiz yapıldığı için nicel araştırma yöntemi tercih edilmiştir (Gürbüz ve Şahin, 2018). Çalışmada korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri depresyon, stres, anksiteye, stresle başa çıkma tarzları ve yaşam doyumudur. Bağımlı değişkeni ise psikolojik iyi oluş olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın çalışma planı kapsamında öncelikle çevrimiçi anket uygulaması ile kişilere belirlenen ölçek ve formlar iletilmiştir. Katılımcılardan elde edilecek verilerin niteliğini arttırmak amacıyla tüm veriler incelenmiştir. Hatalı, eksik, yanlış bilgiler verilerin veri setinden temizlenip ham veriler SPSS 25 programına aktarılmıştır. Araştırmada kullanılan verilerin normal bir dağılım gösterip göstermediğinin sınanması için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Araştırmada verilerin dağılımları belirlendikten sonra psikolojik iyi oluş ile depresyon, stres ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluşun bağımsız değişken olan stresle başa çıkma tarzları ve yaşam doyumu arasında bir nedensellik olduğu düşünüldüğünden aralarındaki ilişkiyi belirleyebilmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi kullanıldı.

3.2. Çalışmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışma evrenini T.C. Millî Eğitim Bakanlığına bağlı örgün eğitim kurumlarında görev alan ilkokul öğretmenleri oluşturmaktadır. 2020 – 2021 yılı Milli Eğitim İstatistiklerine göre, ilkokullarda toplam 306.937 öğretmen görev almaktadır (MEB, 2020). Bu evren dikkate alındığında, Gürbüz ve Şahin'in (2018) farklı evrenler için kabul edilebilir asgari örneklem büyüklüğü tablosuna göre %95 güvenilirlik oranı ve %5 hata payına göre 395 ilkokul öğretmenine ulaşılmıştır. Araştırmada olasılıklı olmayan örnekleme tekniklerinden olan kolayda örneklem kullanıldı.

3.3 Veri Toplama Yöntem ve Araçları

Araştırma için anket ve ölçek yoluyla Ocak 2022 ile Haziran 2022 tarihleri arasında veri toplanmıştır. Araştırmanın çalışma planı kapsamında öncelikle çevrimiçi uygulamayla kişilere belirlenen ölçek ve formlar iletilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçüm araçları ve formlar katılımcılara Google Forms ile sosyal medya ve çeşitli mesajlaşma gruplarından ulaştırılarak tamamlanmıştır.

Katılımcıların rızasının alınması için bilgilendirilmiş onam formu kullanılmıştır. Yaş, cinsiyet, kıdem yılı, medeni durum, yaşanan şehir gibi bilgileri toplamak için demografik bilgi formu kullanıldı. Araştırma sorularının cevaplanması için Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASS-21), Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Çalışmada bilgilendirilmiş onam formu kullanılmıştır. Katılımcılara araştırmanın gönüllük esasına dayalı yapıldığı, araştırmacının kim tarafından yürütüldüğü, amacı, gizlilik esasları, uygulanacak kişiler ve araştırma süresi hakkında bilgi verilmiştir.

3.3.2 Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Çalışmaya katılan kişilerin yaş, cinsiyet, kıdem, eğitim durumu, medeni durum, görev yapılan şehir, branş ve meslekte aktif olarak çalışıp çalışmadığına dair bilgiler alınmıştır (Ek 1).

3.3.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SÇBTÖ)

Ölçek, Sosyal desteğe başvurma (iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .58), iyimser (iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .69), çaresiz (iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .69), boyun eğici (iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .55) ve kendine güvenli (iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.77) olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam puan bulunmamakta alt boyutların puanları etkili ve etkisiz başa çıkma tarzları olarak puanlanabilmektedir (Şahin ve Durak 1995). Ölçek, Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen Başa Çıkma Yolları Envanterinden kaynak alınarak Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 30 maddeden oluşmakta ve her

maddenin; bana hiç uygun değil, bana uygun değil, bana uygun ve bana çok uygun, olmak üzere dört farklı cevabı bulunmaktadır (Şahin ve Durak,1995) (Ek 2).

3.3.3. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu (DASÖ-21)

Ölçekte depresyonu, anksiyeteyi ve stresi ölçmek için yedişer madde bulunmaktadır. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Formu, Yılmaz, Boz ve Arslan tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır (Yılmaz, Boz ve Aslan, 2017). Ölçek, depresyon, anksiyete ve stres olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından biri olan depresyon alt boyutunun Cronbach Alpha değeri .81; anksiyete alt boyutunu Cronbach Alpha değeri .80 ve stres alt boyutunun Cronbach Alpha değeri .75 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yüksek bir güvenirlik oranına sahip olduğu saptanmıştır (Yılmaz, Boz ve Aslan, 2017) (Ek 3).

3.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Diener et al. (2010) tarafından oluşturulan ölçeğin (Telef, 2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmasıyla oluşturulan bir ölçektir. Ölçekteki her bir madde kesinlikle katılmıyorum ifadesinden kesinlikle katılıyorum ifadeleri arasında yedi farklı seçenekle cevaplanabilmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa katsayısı .80 olarak bulunmuştur (Telef, 2013) (Ek 4).

3.3.5. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)

Beş maddeden oluşan tek faktörlü olarak Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmış olan ölçek, yaşam doyumunu ölçmektedir. (Dağlı ve Baysal, 2016). Ölçeğin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve 0,92; Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88; test- tekrar test güvenirliği ise 0,97 olarak bulunmuştur. Kullanım için yüksek bir güvenirlik ve geçerlilik oranı olduğu belirlenmiştir (Ek 5).

3.4. Veri Toplama Yöntemi

Araştırma için anket ve ölçek yoluyla bilgi toplanmıştır. Araştırmanın çalışma planı kapsamında öncelikle çevrimiçi uygulamayla kişilere belirlenen ölçek ve formlar iletildi. Çalışmada kullanılacak ölçüm araçları ve formlar katılımcılara Google Forms ile sosyal medya ve çeşitli mesajlaşma gruplarından ulaştırılarak tamamlanmıştır.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmanın verileri SPSS 25 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçek izinleri alınmıştır. Çalışmada demografik değişkenlerin ve ölçeklerin betimsel olarak analiz edilmesi için standart sapma, frekans ve yüzde kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ile ilgili normallik varsayımı kutu-çizgi grafikleri, dal-yaprak grafikleri, Q-Q grafiği ve çarpıklık-basıklığa dair veriler ile değerlendirilmiştir. Tabachnick ve Fidell 'in (2013) belirttiği üzere basıklık ve çarpıklık katsayılarının + 1,5 ve – 1,5 arasında yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmada parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırma parametrik ve parametrik olmayan testler kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerden alınan puanlara bakılarak ilişkilerinin anlaşılması için Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi; grupların arasındaki farkların bakılmasında ise ANOVA, Bağımsız Gruplar t-Testi ve Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Levene testi ile de varyansların homojenliği incelenmiştir. Homojen olmayan varyanslarda ise bu durumlarda kullanılan t test istatistikleri kullanılmıştır.

3.6. Araştırmanın Etiği

Kullanılan ölçekler için ölçeğin Türkçe adaptasyonunu yapan kişilerden gerekli izinler alınmıştır. 216 sayılı kurul kararı ile etik kurul onayı alınmıştır (Ek 6).

4. BULGULAR

4.1. Betimleyici Verilerin Analizi

Bu bölümde betimleyici verilere yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik yüzde ve frekans değerleri ile araştırmada kullanılan ölçeklerin için en küçük en büyük değerler, çarpıklık-basıklık değerleri ile ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	106	26,8
	Kadın	289	73,2
Medeni Durum	Evli	269	68,1
	Bekar	126	31,9
Eğitim Durumu	Lisans	342	86,6
	Lisansüstü	53	13,4
Mesleki Kıdem	5 yıl ve altı	110	27,8
	6-10 yıl	94	23,8
	11-15 yıl	59	14,9
	16-20 yıl	67	17,0
	21 yıl ve üstü	65	16,5
Görev Bölgesi	Akdeniz	35	8,9
	Doğu Anadolu	33	8,4
	Ege	21	5,3
	Güneydoğu	123	31,1
	İç Anadolu	42	10,6
	Karadeniz	15	3,8
	Marmara	126	31,9
Görev Yeri	Büyükşehir	123	31,1
	İl	43	10,9
	İlçe	160	40,5
	Köy	69	17,5
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Bulunan	238	60,3
	Bulunmayan	157	39,7
Evlilik Memnuniyeti	Düşük	20	5,1
	Orta	40	10,1
	Yüksek	209	52,9

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 4.1'de verilmiştir. Araştırmaya 395 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırmada 106 (%26,8) kadın ve 289 (%73,2) erkek bulunmaktadır.269 (%68,1) katılımcı evli ve 126 (%31,9) katılımcı bekârdır. Mesleki kıdeme göre, 5 yıl ve altı 110 (%27,8), 6-11 yıl arası 94 (%23,8), 11-15 yıl arası 59 (%14,9), 16-20 yıl arası (%17,0) ve 21 yıl ve üstü ise 65 (%16,5) katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılar görev bölgesine göre, 35 (%8,9) Akdeniz, 33 (%8,4) Doğu Anadolu, 21 (%5,3) Ege, 123 (%31,1) Güney Doğu, 42 (%10,6) İç Anadolu, 15 (%3,8) Karadeniz ve 126 (%31,9) Marmara olarak dağılım göstermiştir. 123 (%31,1) katılımcı büyükşehirde, 43 katılımcı (%10,9) ilde, 160 (%40,5) katılımcı ilçede ve 69 (%17,5) katılımcı köyde görev yapmaktadır. 238 (%60,3) katılımcının çocuğu bulunmakta ve 157 (%39,7) katılımcının bulunmamaktadır. 20 (%5,1) katılımcı düşük, 40 (%10,1) katılımcı orta ve 209 (%52,9) katılımcı yüzsek düzeyde evlilik memnuniyetine sahiptir.

Tablo 4.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği için Betimleyici İstatistikler

Ölçekler	Min	Maks	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
DASÖ- Depresyon	0	21	6,91	5,70	,612	-,650
DASÖ- Stres	0	21	8,37	5,27	,316	-,696
DASÖ- Anksiyete	0	21	6,35	5,51	,636	-,553
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	1	21	16,01	3,86	-,700	,340
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	0	15	10,31	3,18	-,613	,119
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	0	24	11,54	4,97	,050	-,378
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	0	18	6,84	3,24	,269	,228
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	3	11	7,76	1,41	-,621	,410
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	12	56	43,79	7,97	-,729	,435
Yaşam Doyumu Ölçeği	5	35	22,13	6,95	-,571	-,284

Tablo 4.2'de DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ için en küçük-en büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir.

DASÖ-21 Depresyon için aralık 0-21 arasında, ortalama= 6,91 ve standart sapma= 5,70, çarpıklık= ,612 ve basıklık= -,650 olarak hesaplanmıştır. DASÖ-21 Stres için aralık 0-21 arasında, ortalama= 8,37 ve standart sapma= 5,27, çarpıklık= ,316 ve basıklık=-,696 olarak hesaplanmıştır. DASÖ-21 Anksiyete için aralık 0-21 arasında, ortalama= 6,35 ve standart sapma= 5,51, çarpıklık= ,636 ve basıklık= -,553 olarak hesaplanmıştır.

SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım boyutu için aralık 1-21 arasında, ortalama= 16,01 ve standart sapma= 3,86, çarpıklık= -,700 ve basıklık= ,340 olarak hesaplanmıştır. SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım boyutu için aralık 0-15 arasında, ortalama= 10,31 ve standart sapma= 3,18, çarpıklık= -,613 ve basıklık= ,119 olarak hesaplanmıştır. SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım boyutu için aralık 0-24 arasında, ortalama= 11,54 ve standart sapma= 4,97, çarpıklık= ,050 ve basıklık= -,378 olarak hesaplanmıştır. SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım boyutu için aralık 0-18 arasında, ortalama= 6,84 ve standart sapma= 3,24, çarpıklık= ,269 ve basıklık= ,228 olarak hesaplanmıştır. SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama için aralık 3-11 arasında, ortalama= 7,76 ve standart sapma= 1,41, çarpıklık= ,621 ve basıklık= ,410 olarak hesaplanmıştır.

PİOÖ için aralık 12-56 arasında, ortalama= 43,79 ve standart sapma= 7,97, çarpıklık= -,729 ve basıklık= ,435 olarak hesaplanmıştır.

YDÖ için aralık 5-35 arasında, ortalama= 22,13 ve standart sapma= 6,95, çarpıklık= -,571 ve basıklık= -,284 olarak hesaplanmıştır.

4.2. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının demografik değişkenlere göre incelenmesine yönelik analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.3. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
DASÖ 21- Depresyon	Erkek	106	6,32	5,87	-1,248	393	,213
	Kadın	289	7,13	5,63			
DASÖ 21- Stres	Erkek	106	7,65	5,51	-1,641	393	,102
	Kadın	289	8,63	5,16			
DASÖ 21- Anksiyete	Erkek	106	5,97	5,64	-,830	393	,407
	Kadın	289	6,49	5,46			
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	106	16,05	4,02	,123	393	,902
	Kadın	289	15,99	3,80			
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	Erkek	106	11,28	3,00	3,723a	393	,000**
	Kadın	289	9,96	3,18			
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	Erkek	106	10,84	5,27	3,822a	196,834	,000**
	Kadın	289	11,80	4,83			
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	Erkek	106	7,28	3,87	1,469a	152,449	,144
	Kadın	289	6,67	2,96			
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	Erkek	106	7,74	1,47	-,180	393	,857
	Kadın	289	7,76	1,39			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Erkek	106	44,16	8,16	,555	393	,579
	Kadın	289	43,66	7,92			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Erkek	106	22,41	6,56	,478	393	,633
	Kadın	289	22,03	7,10			

*p<,05; **p<,01; [a]VaryanslaHomojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 4.3'te DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir. SBÇTÖ'nün alt boyutlarından; İyimser Yaklaşım ($t(393)= 3,723$; $p<,01$) Kendine Güvensiz Yaklaşım ($t(152,449)= 1,469$; $p<,01$) alt boyutu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Erkek katılımcıların İyimser Yaklaşım puanlarının kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların Kendine Güvensiz Yaklaşım puanlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

DASÖ-21, PİOÖ, YDÖ ile SBÇTÖ' nün alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım, Sosyal Destek Arama alt boyutu puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p> ,05$).

Tablo 4.4. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Medeni Duruma Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	**Gruplar**	**n**	**x̄**	**ss**	**t**	**sd**	**p**
DASÖ- Depresyon	Evli	269	6,53	5,46	-1,961	393	,051
	Bekar	126	7,73	6,11			
DASÖ- Stres	Evli	269	8,17	5,07	-1,102	393	,271
	Bekar	126	8,79	5,66			
DASÖ- Anksiyete	Evli	269	6,07	5,25	-1,433a	217,247	,153
	Bekar	126	6,96	6,01			
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	Evli	269	16,12	3,69	,838	393	,402
	Bekar	126	15,77	4,21			
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	Evli	269	10,41	3,03	,900	393	,369
	Bekar	126	10,10	3,49			
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	Evli	269	11,38	4,70	-,878a	213,768	,381
	Bekar	126	11,88	5,49			
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	Evli	269	6,97	3,13	1,187	393	,236
	Bekar	126	6,56	3,46			
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	Evli	269	7,74	1,38	-,278	393	,782
	Bekar	126	7,79	1,46			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Evli	269	44,26	7,23	1,547a	197,854	,124
	Bekar	126	42,80	9,33			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Evli	269	22,75	6,64	2,632	393	,009*
	Bekar	126	20,79	7,42			

*p<,05; **p<,01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 4.4'de DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının medeni duruma göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

YDÖ (t(393)= 2,632; p<,01) alt boyutu puanlarının medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Evli katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının bekar katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

DASÖ-21, PİOÖ ile SBÇTÖ puanlarının medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> ,05)

Tablo 4.5. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	**Gruplar**	**n**	**x̄**	**ss**	**t**	**sd**	**p**
DASÖ- Depresyon	Bulunan	238	6,76	5,55	-,665	393	,506
	Bulunmayan	157	7,15	5,93			
DASÖ- Stres	Bulunan	238	8,29	5,14	-,339	393	,735
	Bulunmayan	157	8,48	5,46			
DASÖ- Anksiyete	Bulunan	238	6,06	5,35	-1,303	393	,193
	Bulunmayan	157	6,80	5,73			
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	Bulunan	238	16,10	3,68	,564	393	,573
	Bulunmayan	157	15,87	4,12			
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	Bulunan	238	10,47	3,01	1,173a	302,811	,242
	Bulunmayan	157	10,08	3,43			
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	Bulunan	238	11,40	4,80	-,682	393	,496
	Bulunmayan	157	11,75	5,22			
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	Bulunan	238	6,93	3,12	,684	393	,494
	Bulunmayan	157	6,70	3,41			
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	Bulunan	238	7,72	1,39	-,668	393	,504
	Bulunmayan	157	7,82	1,44			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Bulunan	238	44,09	7,15	,865a	278,603	,388
	Bulunmayan	157	43,34	9,09			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Bulunan	238	22,66	6,68	1,858	393	,064
	Bulunmayan	157	21,33	7,29			

*p<,05; **p<,01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 4.5'te DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının çocuk sahibi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> ,05).

Tablo 4.6. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Ölçekler	**Gruplar**	**n**	**$\bar{x}$**	**ss**	**t**	**sd**	**p**
DASÖ- Depresyon	Lisans	342	6,90	5,75	-,121	393	,903
	Lisansüstü	53	7,00	5,41			
DASÖ- Stres	Lisans	342	8,42	5,24	,545	393	,586
	Lisansüstü	53	8,00	5,47			
DASÖ- Anksiyete	Lisans	342	6,33	5,50	-,170	393	,865
	Lisansüstü	53	6,47	5,58			
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	Lisans	342	15,90	3,94	-1,584a	78,500	,117
	Lisansüstü	53	16,68	3,21			
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	Lisans	342	10,28	3,18	-,573	393	,567
	Lisansüstü	53	10,55	3,22			
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	Lisans	342	11,51	4,88	-,365	393	,715
	Lisansüstü	53	11,77	5,51			
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	Lisans	342	6,77	3,12	-,876a	62,729	,385
	Lisansüstü	53	7,26	3,90			
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	Lisans	342	7,69	1,39	-2,521	393	,012*
	Lisansüstü	53	8,21	1,47			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Lisans	342	43,42	8,10	-2,365	393	,019*
	Lisansüstü	53	46,19	6,70			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Lisans	342	21,98	7,16	-1,366a	83,747	,176
	Lisansüstü	53	23,11	5,36			

*p<,05; **p<,01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 4.6'da DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin Bağımsız Gruplar t-Testi sonuçları verilmiştir.

SBÇTÖ alt boyutlarından Sosyal Destek Arama ($t(393)= -2,521$; $p<,05$) alt boyutu ve PİOÖ ($t(393)= -2,365$; $p<,05$) puanlarının eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Lisansüstü düzeyde eğitim gören katılımcıların PİOÖ ve Sosyal Destek Arama alt boyutu puanlarının lisans düzeyinde eğitim görmüş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

DASÖ-21 ile SBÇTÖ alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım, İyimser Yaklaşım, Kendine Güvensiz Yaklaşım ve Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu puanlarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p> ,05$)

Tablo 4.7. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Görev Yerine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
DASÖ- Depresyon	Büyükşehir	123	7,05	5,72	,656	3	,580
	İl	43	5,91	4,78		391	
	İlçe	160	6,86	5,80			
	Köy	69	7,42	5,98			
DASÖ- Stres	Büyükşehir	123	8,42	5,38	,228	3	,877
	İl	43	7,74	4,72		391	
	İlçe	160	8,48	5,40			
	Köy	69	8,41	5,14			
DASÖ- Anksiyete	Büyükşehir	123	6,30	5,76	,273	3	,845
	İl	43	5,93	5,50		391	
	İlçe	160	6,29	5,42			
	Köy	69	6,84	5,35			
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	Büyükşehir	123	16,11	3,70	,298	3	,827
	İl	43	16,42	3,40		391	
	İlçe	160	15,91	4,00			
	Köy	69	15,80	4,10			
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	Büyükşehir	123	10,31	3,03	,455	3	,714
	İl	43	10,84	3,02		391	
	İlçe	160	10,21	3,33			
	Köy	69	10,23	3,23			
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	Büyükşehir	123	11,65	4,78	,433	3	,730
	İl	43	11,40	5,28		391	
	İlçe	160	11,28	4,91			
	Köy	69	12,06	5,27			
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	Büyükşehir	123	6,81	3,21	,126	3	,945
	İl	43	6,60	3,33		391	
	İlçe	160	6,86	3,22			
	Köy	69	6,99	3,33			
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	Büyükşehir	123	7,93	1,45	1,772	3	,152
	İl	43	7,53	1,45		391	
	İlçe	160	7,79	1,36			
	Köy	69	7,51	1,39			

Tablo 4.7. (Devam) DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Görev Yerine Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Büyükşehir	123	43,78	7,71	,833	3	,476
	İl	43	45,19	7,40		391	
	İlçe	160	43,88	8,20			
	Köy	69	42,75	8,29			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Büyükşehir	123	22,41	6,87	,467	3	,706
	İl	43	22,93	6,52		391	
	İlçe	160	21,69	6,98			
	Köy	69	22,13	7,37			

Tablo 4.7'de DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının görev yerine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının görev yerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> ,05).

Tablo 4.8. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Mesleki Kıdeme Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	$\bar{x}$	ss	F	Sd	p
DASÖ- Depresyon	5 yıl ve altı	110	7,02	6,06	,858	4	,489
	6-10 yıl	94	6,81	5,86		390	
	11-15 yıl	59	7,03	5,05			
	16-20 yıl	67	7,73	5,60			
	21 yıl ve üstü	65	5,92	5,50			
DASÖ- Stres	5 yıl ve altı	110	8,60	5,51	1,006	4	,404
	6-10 yıl	94	8,02	5,57		390	
	11-15 yıl	59	8,19	4,88			
	16-20 yıl	67	9,31	4,90			
	21 yıl ve üstü	65	7,66	5,08			
DASÖ- Anksiyete	5 yıl ve altı	110	6,84	5,72	1,116	4	,349
	6-10 yıl	94	6,36	5,81		390	
	11-15 yıl	59	5,44	4,72			
	16-20 yıl	67	7,01	5,57			
	21 yıl ve üstü	65	5,66	5,26			
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	5 yıl ve altı	110	15,89	4,27	1,881	4	,113
	6-10 yıl	94	15,41	4,04		390	
	11-15 yıl	59	16,25	3,61			
	16-20 yıl	67	15,81	3,36			
	21 yıl ve üstü	65	17,05	3,41			
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	5 yıl ve altı	110	10,16	3,50	,710	4	,585
	6-10 yıl	94	10,01	3,55		390	
	11-15 yıl	59	10,37	2,77			
	16-20 yıl	67	10,45	2,94			
	21 yıl ve üstü	65	10,82	2,64			
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	5 yıl ve altı	110	12,37	5,29	1,437	4	,221
	6-10 yıl	94	11,47	4,87		390	
	11-15 yıl	59	11,05	4,91			
	16-20 yıl	67	11,57	4,80			
	21 yıl ve üstü	65	10,66	4,67			

Tablo 4.8. (Devam) DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanlarının Mesleki Kıdeme Göre İncelenmesine Yönelik ANOVA Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	x̄	ss	F	Sd	p
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	5 yıl ve altı	110	7,00	3,32	,937	4	,442
	6-10 yıl	94	6,97	3,09		390	
	11-15 yıl	59	6,61	3,45			
	16-20 yıl	67	7,18	3,20			
	21 yıl ve üstü	65	6,23	3,15			
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	5 yıl ve altı	110	7,94	1,36	1,562	4	,182
	6-10 yıl	94	7,68	1,42		390	
	11-15 yıl	59	7,90	1,28			
	16-20 yıl	67	7,43	1,43			
	21 yıl ve üstü	65	7,77	1,52			
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	5 yıl ve altı	110	43,53	8,75	,681	4	,606
	6-10 yıl	94	43,60	8,09		390	
	11-15 yıl	59	43,75	8,18			
	16-20 yıl	67	43,15	7,15			
	21 yıl ve üstü	65	45,23	7,07			
Yaşam Doyumu Ölçeği	5 yıl ve altı	110	21,91	7,64	,688	4	,601
	6-10 yıl	94	22,03	6,87		390	
	11-15 yıl	59	23,24	6,61			
	16-20 yıl	67	21,30	6,03			
	21 yıl ve üstü	65	22,49	7,09			

*p<,05; **p<,01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 4.8'de DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının mesleki kıdeme göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

DASÖ-21, PİOÖ, SBÇTÖ ve YDÖ puanlarının mesleki kıdeme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> ,05).

Tablo 4.9. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının Evlilik Memnuniyetine Göre İncelenmesine Yönelik Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Ölçekler	Gruplar	n	SO	H	sd	p	Fark
DASÖ- Depresyon	Düşük	20	194,25	16,871	2	,000**	1>3
	Orta	40	153,44				
	Yüksek	209	125,80				
DASÖ- Stres	Düşük	20	165,53	7,496	2	,024*	Fark
	Orta	40	155,49				Yok
	Yüksek	209	128,16				
DASÖ- Anksiyete	Düşük	20	185,85	11,800	2	,003**	1>3
	Orta	40	148,65				
	Yüksek	209	127,52				
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük	20	94,55	8,825	2	,012*	3>1
	Orta	40	119,05				
	Yüksek	209	141,92				
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	Düşük	20	111,45	2,230	2	,328	-
	Orta	40	131,54				
	Yüksek	209	137,92				
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	Düşük	20	197,15	20,598	2	,000**	1>3
	Orta	40	159,21				2>3
	Yüksek	209	124,42				
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük	20	171,78	11,605	2	,003**	1>3
	Orta	40	161,11				2>3
	Yüksek	209	126,48				
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	Düşük	20	91,08	12,041	2	,002**	3>1
	Orta	40	114,50				
	Yüksek	209	143,13				
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Düşük	20	68,55	28,194	2	,000**	3>1
	Orta	40	100,70				2>1
	Yüksek	209	147,92				
Yaşam Doyumu Ölçeği	Düşük	20	39,60	52,742	2	,000**	3>1
	Orta	40	92,14				2>1
	Yüksek	209	152,33				3>2

*p<,05; **p<,01; [a]Varyanslar Homojen Olmadığında Kullanılan t İstatistiği

Tablo 4.9'da DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanlarının evlilik memnuniyetine göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H Testi sonuçları verilmiştir.

DASÖ-21 alt boyutlarından Depresyon (H(2)= 16,871; p<,01), Stres (H(2)= 7,496; p<,05), Anksiyete (H(2)= 11,800; p<,01); SBÇTÖ alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım (H(2)= 8,825; p<,05) Kendine Güvensiz Yaklaşım (H(2)= 20,598; p<,01) Boyun Eğici Yaklaşım(H(2)= 11,605; p<,01) ve Sosyal Destek Arama(H(2)= 12,041; p<,01) alt boyutu; PİOÖ (H(2)= 28,194; p<,01) ve YDÖ (H(2)= 52,742; p<,01) puanlarının evlilik memnuniyetine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Evliliğinden düşük düzeyde memnun olanların Depresyon ve Anksiyete puanlarının yüksek düzeyde memnun olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Stres boyutu için test sonucunun anlamlı olduğu görülse de ikili karşılaştırmalar testi sonuçlarının anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Evliliğinden yüksek düzeyde memnun olan Kendine Güvenli Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama alt boyutu puanlarının düşük düzeyde memnun olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Evliliğinden düşük ve orta düzeyde memnun olan Kendine Güvensiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutu puanlarının yüksek düzeyde memnun olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Evliliğinden yüksek ve orta düzeyde memnun olan PİOÖ puanlarının düşük düzeyde memnun olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Evliliğinden yüksek ve orta düzeyde memnun olan YDÖ puanlarının düşük düzeyde memnun olan katılımcılardan; evliliğinden yüksek düzeyde memnun olan katılımcıların da evliliğinden orta düzeyde memnun olan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

SBÇTÖ alt boyutlarından İyimser Yaklaşım alt boyutu puanlarının evlilik memnuniyetine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (p> ,05).

DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Bu bölümde, DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.10. DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
DASÖ- Depresyon	1								
DASÖ- Stres	,822**	1							
DASÖ- Anksiyete	,787**	,808**	1						
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	-,459**	-,407**	-,322**	1					
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	-,396**	-,460**	-,267**	,701**	1				
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	,584**	,597**	,531**	-,502**	-,400**	1			
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	,295**	,247**	,292**	-,314**	-,033	,591**	1		
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	-,241**	-,121**	-,146**	,335**	,212**	-,159**	-,157**	1	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-,536**	-,445**	-,364**	,603**	,539**	-,436**	-,186**	,280**	1
Yaşam Doyumu Ölçeği	-,485**	-,391**	-,324**	,408**	,381**	-,352**	-,094	,310**	,664**

*p<,05; **p<,01

Tablo 4.10'da DASÖ-21, SBÇTÖ, PİOÖ ve YDÖ puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

DASÖ-21 alt boyutu Depresyon puanları ile SBÇTÖ alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,459; p<,01), İyimser Yaklaşım ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,396; p<,01), Kendine Güvensiz Yaklaşım ile pozitif yönde orta düzeyde (r= ,584; p<,01), Boyun Eğici Yaklaşım ile pozitif yönde düşük düzeyde (r= ,295; p<,01), Sosyal Destek Arama ile negatif yönde düşük düzeyde (r= -,241; p<,01), PİOÖ ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,536; p<,01) Yaşam Doyumu Ölçeği ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,485; p<,01) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

DASÖ-21 alt boyutu Stres puanları ile SBÇTÖ alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,407; p<,01), İyimser Yaklaşım ile pozitif yönde orta düzeyde (r= -,460; p<,01), Kendine Güvensiz Yaklaşım ile pozitif yönde orta düzeyde (r= ,597; p<,01), Boyun Eğici Yaklaşım ile pozitif yönde düşük düzeyde (r= ,247; p<,01), Sosyal Destek Arama ile negatif yönde düşük düzeyde (r= -,121; p<,01) PİOÖ ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,445; p<,01) YDÖ ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,391; p<,01) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

DASÖ-21 Anksiyete puanları ile SBÇTÖ alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,322; p<,01), İyimser Yaklaşım ile negatif yönde düşük düzeyde (r= -,267; p<,01), Kendine Güvensiz Yaklaşım ile pozirif yönde orta düzeyde (r= ,531; p<,01), Boyun Eğici Yaklaşım ile pozitif yönde düşük düzeyde (r= ,292; p<,01), Sosyal Destek Arama ile negatif yönde düşük düzeyde (r= -,146; p<,01), PİOÖ ile (r= -,364; p<,01), YDÖ ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,324; p<,01) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

PİOÖ puanları ile SBÇTÖ alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım ile pozitif yönde orta düzeyde (r= ,603; p<,01), İyimser Yaklaşım ile pozitif yönde orta düzeyde (r= ,539; p<,01), Kendine Güvensiz Yaklaşım ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,436; p<,01), Boyun Eğici Yaklaşım ile negatif yönde düşük düzeyde (r= -,186; p<,01), Sosyal Destek Arama ile pozitif yönde düşük düzeyde (r= ,280; p<,01) a istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

YDÖ puanları ile SBÇTÖ alt boyutlarından Kendine Güvenli Yaklaşım ile pozitif yönde orta düzeyde (r= ,408; p<,01), İyimser Yaklaşım ile pozitif yönde orta düzeyde. (r= ,381; p<,01), Kendine Güvensiz Yaklaşım ile negatif yönde orta düzeyde (r= -,352; p<,01), Sosyal Destek Arama ile pozitif yönde orta düzeyde (r= ,310; p<,01) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

YDÖ puanları ile PİOÖ puanları arasında pozitif yönde orta düzeyde (r= ,664; p<,01) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.

Tablo 4.11. DASÖ, SBÇTÖ ve YDÖ Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	**B**	**Standart Hata B**	**Beta**	**t**	**p**
Psikolojik	Sabit	23,034	2,239		10,289	,000
İyi Oluş	Depresyon	-,292	,093	-,209	-3,150	,002**
	Stres	,085	,106	,056	,798	,425
	Anksiyete	,040	,088	,028	,460	,646
	Kendine Güvenli Yak.	,524	,108	,254	4,854	,000**
	İyimser Yaklaşım	,352	,129	,140	2,728	,007**
	Kendine Güvensiz Yak.	-,037	,083	-,023	-,445	,656
	Boyun Eğici Yaklaşım	-,025	,108	-,010	-,235	,814
	Sosyal Destek Arama	-,074	,201	-,013	-,366	,714
	Yaşam Doyumu	,496	,045	,432	10,996	,000**
R= ,775 R2= ,601 Sd:9/ 385 F: 64,397 p=,000**						

**p <,01, *p <,05

Tablo 4.11'de Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının PİOÖ üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kurgulanmıştır.

Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının PİOÖ üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla 'Enter' yöntemi kullanılmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F(9, 385)= 64,397, p<,01). Model, PİOÖ puan varyansının %60'ını açıklamaktadır. Depresyon (β= -,209, t =-3,150, p<,01), Kendine Güvenli Yaklaşım (β= ,254, t = 4,854, p<,01), İyimser Yaklaşım (β= ,140, t = 2,728, p<,01) ve Yaşam Doyumu (β= ,432, t = 10,996 , p<,01) puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak anlamı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Stres, Anksiyete,

Kendine Güvensiz Yaklaşım, Boyun Eğici Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama puanlarının ise PİOÖ puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür.

Tablo 4.82. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	**B**	**Standart Hata B**	**Beta**	**t**	**p**
Psikolojik	Sabit	49,191	,639		77,005	,000
İyi Oluş	Depresyon	-,840	,112	-,600	-7,519	,000**
	Stres	-,171	,127	-,113	-1,348	,179
	Anksiyete	,288	,112	,199	2,580	,010*
R= ,547 R2= ,299 Sd:3/ 391 F: 55,636 p=,000**						

**p <,01, *p <,05

Tablo 4.12'de DASÖ-21 Puanlarının PİOÖ üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kurgulanmıştır.

DASÖ-21 puanlarının PİOÖ üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla 'Enter' yöntemi kullanılmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F(3, 391)= 55,636, p<,01). Model, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puan varyansının %29,9'unu açıklamaktadır. Depresyon (β= -,600, t =-7,519, p<,01) ve Anksiyete (β= ,199, t = 2,580, p<,01) puanlarının PİOÖ puanlarını istatistiksel olarak anlamı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Stres puanlarının ise PİOÖ puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür.

Tablo 4.93. SBÇTÖ Puanlarının PİOÖ Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	**Bağımsız Değişken**	**B**	**Standart Hata B**	**Beta**	**t**	**p**
Psikolojik	Sabit	25,492	2,481		10,274	,000
İyi Oluş	Kendine Güvenli Yaklaşım	,733	,127	,354	5,782	,000**
	İyimser Yaklaşım	,473	,147	,189	3,224	,001**
	Kendine Güvensiz Yaklaşım	-,334	,088	-,208	-3,811	,000**
	Boyuneğici Yaklaşım	,172	,127	,070	1,354	,176
	Sosyal Destek Arama	,564	,233	,100	2,424	,016*
R= ,649 R2= ,421 Sd:5/ 389 F: 56,616 p=,000**						

**p <,01, *p <,05

Tablo 4.13'te Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kurgulanmıştır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının PİOÖ üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla 'Enter' yöntemi kullanılmıştır. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (F(5, 389)= 64,397, p<,01). Model, PİOÖ puan varyansının %41,2'sini açıklamaktadır. Kendine Güvenli Yaklaşım (β= ,354, t = 5,782, p<,01), İyimser Yaklaşım (β= ,189, t = 3,224, p<,01) ve Sosyal Destek Arama (β= ,100, t = 2,424 , p<,01) puanlarının PİOÖ puanlarını istatistiksel olarak anlamı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Boyun Eğici Yaklaşım puanlarının ise PİOÖ puanlarını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmüştür.

Tablo 4.104. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği için Cronbach's Alfa Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	**Cronbach's Alfa**
DASÖ- Depresyon	,916
DASÖ- Stres	,878
DASÖ- Anksiyete	,846
SBÇTÖ- Kendine Güvenli Yaklaşım	,867
SBÇTÖ- İyimser Yaklaşım	,840
SBÇTÖ- Kendine Güvensiz Yaklaşım	,796
SBÇTÖ- Boyun Eğici Yaklaşım	,655
SBÇTÖ- Sosyal Destek Arama	,114
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	,887
Yaşam Doyumu Ölçeği	,920

Tablo 4.14'te Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, PİOÖ ve Yaşam Doyumu Ölçeği için Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçları verilmiştir.

5. TARTIŞMA

Öğretmenlerin iyi oluşunu araştıran 2000 ile 2019 yılları arasında yapılmış 98 çalışmanın dâhil edildiği araştırmada öğretmen iyi oluşunun riskli bir seviyede olmadığı; sosyal ilişkilerin öğretmen iyi oluşunda büyük bir önem arz ettiği; deneye dayalı kanıtlar az bile olsa yapılan araştırma sonucuna göre öğretmen iyi oluşunun eğitim kalitesini etkilediği bulunmuştur (Hascher and Waber, 2021).

Öğretmenlerde psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda demografik değişkenlere göre bu çalışmadakiyle örtüşen ve örtüşmeyen sonuçlar olduğu bulunmuştur. Arabacı (2021) tarafından 298 sınıf öğretmeniyle yapılan çalışmaya göre bu çalışmadan farklı olarak kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluş puanı aldıkları, yurt dışında ve yurt içinde yapılan pek çok çalışmada kadınlarda psikolojik iyilik puanlarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar yapıldığını belirtilmiştir. Arabacı (2021)'nın çalışmasında da medeni duruma ve kıdem yılına göre psikolojik iyi oluşta bir farklılık olmadığı bulunmuştur. 800 öğretmenle Çağırga (2020) tarafından yapılan çalışmada meslekte az yıl çalışanlarla çok yıl çalışanlar arasında psikolojik iyi oluş açısından bir fark olmadığı fakat cinsiyete göre kadınlarda psikolojik iyi oluşun arttığı bulunmuştur. Ryff'in (1989) çalışmasında da kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklerden yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Cinsiyete göre psikolojik iyi oluş açısından fark bulunmayan çalışmalar da yapılmıştır. 897 öğretmenle yapılan okul iklim algısı ve psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmada kadın ve erkek psikolojik iyi oluşu arasında fark olmadığı bulunmuştur (Aydoğan, 2019). Aynı çalışmada medeni durum ve eğitim düzeyi açısından ise bir fark olmadığı bulunmuş, bir ve beş yıl arası çalışan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu yüksek çıkmıştır. 810 öğretmenle yapılan bir başka araştırmada da benzer şekilde psikolojik iyi oluş konusunda kadın ve erkekler arasında fark olmadığı bulunmuştur (Karakuş, 2019). Yine aynı çalışmada; çalışılan yıl ve medeni durum açısından da bir fark olmadığı bulunmuştur.

Yıldız'ın (2020) 776 öğretmenle yaptığı psikolojik iyi oluşları ile erteleme davranışı ile ilgili çalışmada evli öğretmenlerde psikolojik iyi oluş puanları daha

yüksek bulunmuştur. Eğitim durumuna ve çalışma yılına göre farklılaşma gösteren psikolojik iyi oluş alt boyut puanları olduğu belirtilmiştir.

Kurt (2018) tarafından 394 öğretmenle yapılan psikolojik sermaye algısı ile psikolojik iyi oluş ve iş doyumu üzerine yapılan çalışmada; 11 ile 15 yıl arası meslekte görev yapan öğretmenlerin 16 ile 20 yıl ve 26 ile üstü yıl görev yapan öğretmenlere göre psikolojik iyi oluş puanı yüksek bulunmuştur. Petegem et al. (2005) yaptığı çalışmada mesleki kıdem arttıkça iyi oluş puanlarının da yükseldiği bulunmuştur.

Bu çalışmadaki bulgularla örtüşecek biçimde; evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşun incelendiği 404 katılımcının verileriyle yapılan araştırmada evlilik memnuniyetinin psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Öz ve Tatar, 2020). Kalkan (2020) tarafından 535 öğretmenle yapılan evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmasında bu çalışmayla benzer şekilde psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumunun birbirinden etkilendiği ve psikolojik iyi oluş arttıkça evlilik doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğretmenlerde depresyonla ilgili yapılan çalışmalarda demografik değişkenlere göre farklı sonuçlar bulunmuştur. Tanhan ve arkadaşları (2012) tarafından öğretmenlerde depresyon düzeylerinin incelediği çalışmada depresyon düzeyi hafif seviyede bulunmuştur. Çalışmaya kadrolu ve kadrosuz 370 öğretmen katılmıştır. Karadağ (2019) tarafından Antalya'da 120 öğretmenin katıldığı çalışmada ise cinsiyete göre depresyon puanlarına bakılınca kadın öğretmenlerin depresyon düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Özoğul (2020) tarafından aile aidiyet ile stres, depresyon ve anksiyetenin incelendiği 356 öğretmenle yapılmış olan çalışmada hem depresyon hem stres hem de anksiyete seviyelerinde cinsiyete bağlı herhangi bir fark görülmemiştir. Özcan (2012), tarafından; Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Erzurum'daki 186 ilköğretimde görev yapan 194 sınıf öğretmeniyle yapılan çalışmada bu çalışmaya benzer şekilde cinsiyete göre depresyon puanlarının farklılaşmadığı bulunmuştur. Yine Özoğul'un (2020) çalışmasında bekârların depresyon düzeyi evlilerden fazla bulunmuştur. Ayrıca eğitim durumuna göre depresyon seviyeleri arasında bir fark çıkmamıştır. Özcan'ın (2012) çalışmasında mesleki kıdeme, görev yerine ve medeni duruma göre de depresyon puanının farklılaşmadığı bulunmuştur. Çalışmalar arasında farklı sonuçlar çıkmasının uygulanan ölçeklerden ve örneklem özelliklerinin farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Öğretmenlerde anksiyeteyle ilgili yapılan çalışmalarda demografik değişkenlere göre bu çalışmadakiyle örtüşen ve örtüşmeyen sonuçlar olduğu bulunmuştur. Özoğul (2020) tarafından aile aidiyeti ile stres, depresyon ve anksiyetenin ilişkisinin incelendiği 356 öğretmenle yapılmış olan çalışmada evlilerin anksiyete düzeyi bekârlara göre düşük çıkmıştır. Eğitim düzeyleri bakımından anksiyete puanları arasında anlamlı farklılaşma olmamıştır. Rehber öğretmenlerde okul iklimi algısı ve kaygı düzeyi üzerine 225 öğretmenle yapılan çalışmada ise kadın ve erkek öğretmenler arasında anksiyete seviyesinde anlamlı farklılaşma olmadığı bulunmuştur. Kıdeme ve medeni duruma göre de bir farklılaşma bulunamamıştır (Ekşi, 2006). Yıldız (2021) tarafından 249 öğretmenle yapılan çalışmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlük, erteleme ve kaygı ile ilgili yapılan çalışmada mesleki kıdem, cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşma bulunmamıştır.

Öğretmenlerde stres ilgili yapılan çalışmalarda demografik değişkenlere göre bu çalışmadakiyle örtüşen ve örtüşmeyen sonuçlar olduğu bulunmuştur. Özoğul (2020) tarafından aile aidiyeti ile stres, depresyon ve anksiyetenin incelendiği 356 öğretmenle yapılmış olan çalışmada evlilerle bekâr öğretmenlerin stres düzeylerinin bu çalışmaya benzer şekilde anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Eğitim düzeyleri bakımından anksiyete puanları arasında anlamlı farklılaşma olmamıştır. Elazığ'da görev yapan 385 sınıf öğretmenin katıldığı bir çalışmada bu çalışmanın bulgularının aksine ilçede görev yapan öğretmenlerin stres seviyesi ildeki öğretmenlere göre daha yüksek bulunmuştur (Evrenkaya, 2019). Kilis'te çalışan 200 öğretmenle yapılan çalışmada demografik özelliklerden eğitim düzeyi ve cinsiyet arasında farklılaşma bulunmamıştır (Yıldırım, 2008). Tütüncü'nün (2012) çalışmasında ise bu çalışmadakiyle benzer şekilde kadın ve erkek öğretmenler arasında stres düzeyine bakılınca anlamlı fark bulunmamıştır. Çiğdem (2019) tarafından yapılan çalışmada 1 ile 5 yıllık ve 1 ile 10 yıllık çalışma deneyimi olan öğretmenlerde, 16 yıl üstü çalışma deneyimine sahip öğretmenlerden daha fazla stres algısı olduğu bulunmuş, erkek öğretmenlerde ise stres düzeyi kadınlardan düşük bulunmuştur.

Öğretmenlerde yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalarda demografik değişkenlere göre bu çalışmadakiyle örtüşen ve örtüşmeyen sonuçlar olduğu bulunmuştur. Gül (2018) tarafından 771 öğretmen adayıyla yapılan çalışmada cinsiyete göre yaşam doyum düzeyi arasında bu çalışmaya benzer olarak bir fark bulunmamıştır. Bir başka çalışmada ise 300 öğretmenden veri toplanmış ve cinsiyetler

arası farklılık olduğu, kadın öğretmenlerde yaşam doyumunun daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur (İzgiş, 2019). 775 öğretmenle yapılan tarama çalışmasında kadınlarda yaşam doyumunun erkeklerden fazla olduğu bulunmuştur (Akkaya, 2021). Cinsiyete göre öğretmenlerde yaşam doyumunun incelendiği meta analiz çalışmasında 7367 öğretmenin verilerine bakılmış ve küçük düzeyde (Cohen d=0.20) kadınların yaşam doyumunun fazla olduğu bulunmuştur (Erdemir ve ark.). Medeni duruma göre yaşam doyumuna bakıldığında bu çalışmayı destekler nitelikte evli olanların puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Koçak, 2016).

Öğretmenlerde stresle başa çıkma tarzlarıyla ilgili yapılan çalışmalarda demografik değişkenlere göre bu çalışmadakiyle örtüşen ve örtüşmeyen sonuçlar olduğu bulunmuştur. 413 öğretmenle, öğretmenlerde stres kaynağı, belirtisi ve baş etme yöntemleriyle ilgili yapılan çalışmada öğretmenlerin en çok kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımlarını tercih ettiği bulunmuş. Kadınların erkeklere göre daha fazla kendine güvenli yaklaşımı kullandıkları bulunmuş. Kıdeme göre bakıldığında çaresiz ve boyun eğici yaklaşımın daha fazla kullanıldığı bulunmuştur (Karadavut, 2005). Öğretmenlerde stresle başa çıkma ve mizah tarzlarıyla ilgili yapılan, 221 öğretmenin katıldığı bir başka araştırmada daha kendine güvenli ve sosyal destek arama yaklaşımlarının öğretmenler tarafından daha fazla tercih edildiği sonucu bulunmuştur (Özdemir ve ark., 2011).

Öğretmenlerde örgütsel stres kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları arası ilişkinin incelendiği çalışmada kadınlarda çaresiz yaklaşımın erkeklerinse iyimser yaklaşımın daha fazla kullanıldığı bulunmuştur (Poyraz, 2009).

Bu çalışmadaki bulgulardan farklı olarak Poyraz'ın (2009) çalışmasında 6 ile 10 yılları arasında çalışan öğretmenlerde 11 ile 5 yıl arası çalışanlara göre iyimser yaklaşımın daha çok kullanıldığı bulunmuş; yaş, medeni durum ve cinsiyet açısından farklılık bulunmamıştır

Çetin (2019) tarafından 304 öğretmenle yapılan psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada boyun eğici yaklaşımın erkekler tarafından sosyal destek arama yaklaşımının da kadınlar tarafından daha çok kullanıldığı, kıdem, medeni hal ve eğitim durumu açısından bir farklılık olmadığı sonucunu bulunmuştur.

Kaya (2019) tarafından 160 öğretmenle gerçekleştirilen stres kaynakları ve baş etme tarzları ile ilgili araştırmada güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı öğretmenler tarafından en çok kullanılan yaklaşımlar olurken çaresiz yaklaşımının en az kullanılan yaklaşım olduğu bulunmuştur.

Daha önce yapılan çalışmalarda bu çalışma ile örtüşen ve örtüşmeyen bulgulara ulaşılmıştır. 398 öğretmenden sağlanan veriler ışığında yapılan çalışmada yaşam doyumu ve tükenmişlik arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur (Soba ve ark., 2017) Psikolojik iyi oluş düzeyinin ise yaşamdan alınan doyum ile aynı yönde arttığı belirtilmiştir (Ryff, 1989b).

Psikolojik iyi oluşun yaşam doyumunu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Daha önce yapılan çalışmalarda bu çalışma ile örtüşen ve örtüşmeyen bulgulara ulaşılmıştır. Yaşam doyumu ve depresyonu çeşitli değişkenlere göre incelediği çalışmada bu çalışmayla benzer şekilde yaşam doyumunun depresyonu yordadığı bulunmuştur (Yıldız, 2016).

Sonuç olarak, bu çalışmada da literatür çalışmalarında da öğretmenlerdeki psikolojik iyi oluşun riskli bir seviyede olmadığı; öğretmenlerde psikolojik iyi oluşun depresyon, anksiyete, yaşam doyumu ve etkili başa çıkma mekanizmalarını yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar öğretmenlerle ilgili gelecekte yapılacak olan çalışmalara yol gösterebilir.

6. SONUÇLAR

6. 1. Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Araştırma bulgularında cinsiyete göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırıldığında kadın ve erkek öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında medeni duruma göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırıldığında evli ve bekâr öğretmenler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırma bulgularında çocuk sahibi olma durumuna göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırıldığında çocuğu bulunan ve çocuğu bulunmayan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırıldığında lisansüstü eğitim gören öğretmenlerin lisans derecesinde eğitim gören öğretmenlere göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulgularında görev yerine göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırıldığında büyükşehirde, ilde, ilçede ve köyde görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında mesleki kıdeme göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırıldığında “5 yıl ve altı”, “6 ile 10 yıl arası”, “11 ile 15 yıl arası”, “16 ile 20 yıl arası”, “21 yıl ve üstü” görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında evlilik memnuniyetine göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırıldığında; evliliğinden yüksek ve orta düzeyde memnun olan öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının sırasıyla orta ve düşük düzeyde memnun olan öğretmenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

6. 2. Öğretmenlerin Depresyon Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmada öğretmenlerin depresyon puanı DASÖ-21 puantaj tablosuna bakıldığında hafif düzeydedir (Sarıçam, 2018).

Araştırma bulgularında cinsiyete göre depresyon puanları karşılaştırıldığında kadın ve erkek öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında medeni duruma göre depresyon puanları karşılaştırıldığında evli ve bekâr öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında çocuk sahibi olma durumuna göre depresyon puanları karşılaştırıldığında çocuğu bulunan ve çocuğu bulunmayan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında eğitim durumuna göre depresyon puanları karşılaştırıldığında lisans ve lisansüstü eğitim gören öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında görev yerine göre depresyon puanları karşılaştırıldığında büyükşehirde, ilde, ilçede ve köyde görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında mesleki kıdeme göre depresyon puanları karşılaştırıldığında “5 yıl ve altı”, “6 ile 10 yıl arası”, “11 ile 15 yıl arası”, “16 ile 20 yıl arası”, “21 yıl ve üstü” görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında evlilik memnuniyetine göre depresyon puanları karşılaştırıldığında; evliliğinden düşük düzeyde memnun olan öğretmenlerin yüksek düzeyde memnun olan öğretmenlere göre depresyon puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

6. 3. Öğretmenlerin Anksiyete Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmada öğretmenlerin anksiyete ortalama puanı DASÖ 21 puantaj tablosuna bakıldığında orta düzeydedir (Sarıçam, 2018).

Araştırma bulgularında cinsiyete göre anksiyete puanları karşılaştırıldığında kadın ve erkek öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında medeni duruma göre anksiyete puanları karşılaştırıldığında evli ve bekâr öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında çocuk sahibi olma durumuna göre anksiyete puanları karşılaştırıldığında çocuğu bulunan ve çocuğu bulunmayan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında eğitim durumuna göre anksiyete puanları karşılaştırıldığında lisans ve lisansüstü eğitim gören öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında görev yerine göre anksiyete puanları karşılaştırıldığında büyükşehirde, ilde, ilçede ve köyde görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında mesleki kıdeme göre anksiyete puanları karşılaştırıldığında "5 yıl ve altı", "6 ile 10 yıl arası", "11 ile 15 yıl arası", "16 ile 20 yıl arası", "21 yıl ve üstü" görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında evlilik memnuniyetine göre anksiyete puanları karşılaştırıldığında; evliliğinden düşük düzeyde memnun olan öğretmenlerin yüksek düzeyde memnun olan öğretmenlere göre anksiyete puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

6. 4. Öğretmenlerin Stres Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Bu araştırmada öğretmenlerin stres ortalama puanı DASÖ 21 puantaj tablosuna bakıldığında hafif düzeydedir (Sarıçam, 2018).

Araştırma bulgularında cinsiyete göre stres puanları karşılaştırıldığında kadın ve erkek öğretmenler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırma bulgularında medeni duruma göre stres puanları karşılaştırıldığında evli ve bekâr öğretmenler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırma bulgularında çocuk sahibi olma durumuna göre stres puanları karşılaştırıldığında çocuğu bulunan ve çocuğu bulunmayan öğretmenler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırma bulgularında eğitim durumuna göre stres puanları karşılaştırıldığında lisans ve lisansüstü eğitim gören öğretmenler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırma bulgularında görev yerine göre stres puanları karşılaştırıldığında büyükşehirde, ilde, ilçede ve köyde görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında mesleki kıdeme göre stres puanları karşılaştırıldığında "5 yıl ve altı", "6 ile 10 yıl arası", "11 ile 15 yıl arası", "16 ile 20 yıl arası", "21 yıl ve üstü" görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırma bulgularında evlilik memnuniyetine göre stres puanları karşılaştırıldığında; evliliğinden düşük, orta ve yüksek düzeyde memnun olan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

6. 5. Öğretmenlerin Yaşam Doyumu Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Araştırma bulgularında cinsiyete göre yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında kadın ve erkek öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında medeni duruma göre yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında evli öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının bekar öğretmenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulgularında çocuk sahibi olma durumuna göre yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında çocuğu bulunan ve çocuğu bulunmayan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında eğitim durumuna göre yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında lisansüstü ve lisans eğitimi gören öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında görev yerine göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırıldığında büyükşehirde, ilde, ilçede ve köyde görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında mesleki kıdeme göre yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında "5 yıl ve altı", "6 ile 10 yıl arası", "11 ile 15 yıl arası", "16 ile 20 yıl arası" ve "21 yıl ve üstü" görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında evlilik memnuniyetine göre yaşam doyumu puanları karşılaştırıldığında; evliliğinden yüksek ve orta düzey memnun olan öğretmenlerin yaşam doyum puanlarının düşük düzeyde memnun olanlardan; yüksek düzeyde memnun olanların orta düzeyde memnun olanlardan yüksek olduğu bulunmuştur.

6. 6. Öğretmenlerin Stresle Baş Etme Tarzı Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Araştırma bulgularında; öğretmenlerin en fazla kendine güvenli en az ise boyun eğici yaklaşımı tercih ettiği bulunmuştur.

Araştırma bulgularında cinsiyete göre alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmamıştır. Alt boyutlardan iyimser yaklaşım puanının erkeklerde daha yüksek olduğu; kendine güvensiz yaklaşım puanının kadınlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma bulgularında medeni duruma göre alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı puanları karşılaştırıldığında öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında çocuk sahibi olma durumuna göre alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı puanları karşılaştırıldığında öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında eğitim durumuna göre alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım puanları karşılaştırıldığında lisans ve lisansüstü eğitim alan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Alt boyutlardan sosyal destek arama yaklaşımında lisansüstü eğitim alan öğretmenlerin puanı, lisans eğitimi alanlardan yüksek bulunmuştur.

Araştırma bulgularında görev yerine göre alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı puanları karşılaştırıldığında öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında mesleki kıdeme göre alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, kendine güvensiz yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı puanları karşılaştırıldığında "5 yıl ve altı", "6 ile 10 yıl arası", "11 ile 15 yıl arası", "16 ile 20 yıl arası" ve "21 yıl ve üstü" görev yapan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırma bulgularında evlilik memnuniyetine göre alt boyutlardan kendine güvenli yaklaşımda memnuniyet düzeyi yüksek olan öğretmenlerin düşük düzeyde olanlardan daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Alt boyutlardan kendine güvensiz yaklaşımda memnuniyet düzeyi düşük ve orta düzeyde olan öğretmenlerin yüksek düzeyde olanlardan daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Alt boyutlardan boyun eğici yaklaşımda memnuniyet düzeyi düşük ve orta düzeyde olan öğretmenlerin yüksek düzeyde olanlardan daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Alt boyutlardan sosyal destek arama yaklaşımında memnuniyet düzeyi yüksek olan öğretmenlerin düşük düzeyde olanlardan daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Alt boyutlardan iyimser yaklaşımda memnuniyet düzeyi yüksek orta ve düşük düzey olan öğretmenler arasında anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

6. 7. Psikolojik İyi Oluş, Depresyon, Anksiyete, Stres, Stresle Baş Etme ve Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Sonuçlar

Araştırma bulgularına göre, psikolojik iyi oluş arttıkça, stresle olumlu baş etme yöntemleri ve yaşam doyumu artmış; depresyon, stres, anksiyete ve stresle olumsuz baş etme yöntemleri azalmıştır.

Depresyon arttıkça; stres, anksiyete, stresle olumsuz baş etme yöntemleri artmış; stresle olumlu baş etme yöntemleri ve yaşam doyumu azalmıştır.

Stes arttıkça, anksiye ve stresle olumsuz baş etme yöntemleri artmış; stresle olumlu baş etme yöntemleri ve yaşam doyumu azalmıştır.

Anksiyete arttıkça, stresle olumlu baş etme yöntemleri ve yaşam doyumu azalmış; olumsuz baş etme yöntemleri artmıştır.

Kendine güvenli ve iyimser baş etme yaklaşımları arttıkça stresle olumlu baş etme yöntemleri ve yaşam doyumu artmıştır; stresle olumsuz baş etme yöntemleri azalmıştır. Fakat iyimser yaklaşım ile boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kendine güvensiz yaklaşım arttıkça boyun eğici yaklaşım artmış; yaşam doyumu ve sosyal destek arama azalmıştır. Boyun eğici yaklaşım arttıkça sosyal destek arama azalmış ama yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Sosyal destek arama yaklaşımı arttıkça yaşam doyumu da artmıştır.

6. 8. Psikolojik İyi Oluşun Stres, Depresyon, Anksiyete, Stresle Başa Çıkma ve Yaşam Doyumu ile Yordayıcı Etkisine İlişkin Sonuçlar

Psikolojik iyi oluşun depresyon, anksiyete ve stresi yordayıp yordamadığına bakıldığında depresyonu negatif yönde yordadığı bulunmuş; anksiyete ve stresi yordamadığı bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşun stresle baş etme tarzlarını yordayıp yordamadığına bakıldığında alt boyutlardan güvenli yaklaşımı, iyimser yaklaşımı ve sosyal destek aramayı pozitif yönde kendine güvensiz yaklaşımı ise negatif yönde yordadığı; boyun eğici yaklaşımı yordamadığı bulunmuştur.

Tüm bağımsız değişkenlerle çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldığında psikolojik iyi oluşun; depresyonu negatif yönde yordadığı; anksiyete ve depresyonu da yordamadığı bulunmuştur.

Tüm bağımsız değişkenlerle çoklu doğrusal regresyon analizi yapıldığında psikolojik iyi oluşun stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından olan kendine güvenli ve iyimser yaklaşımı pozitif yönde yordadığı; kendine güvensiz, boyun eğici ve sosyal destek arama yaklaşımlarını yordamadığı bulunmuştur.

7. SINIRLILIKLAR

Psikolojik iyi oluş; PİOÖ ve DASÖ-21 incelendiğinde anksiyeteyi yordamış; aynı şekilde PİOÖ ve SBÇTÖ incelendiğinde sosyal destek ve kendine güvensiz yaklaşımı da yordamıştır fakat DASÖ-21, SBÇTÖ ve YDÖ birlikte incelendiğinde yordamadığı görülmüştür. Cronbach's Alfa güvenirlik analizi sonuçlarına göre Sosyal Destek Arama alt boyutu %11,4 olarak bulunmuştur. Cronbach's Alfa $0 < R_2 < 0.40$ ise güvenilir değil şeklinde ifade edildiği için (Yıldız ve Uzunsakal, 2018) Sosyal Destek Arama alt boyutuna ilişkin alınan puanların güvenilir olmadığı görünmektedir.

8. ÖNERİ

Öğretmen iyi oluşunun kamu kaynaklarına, ebeveyne, öğretmene ve öğrencilerin eğitimden daha fazla verim almalarına katkı sunacağı yönünde pek çok araştırma mevcuttur (Coleman, 2009; Yıldırım, 2015; Small, 2016; McCallum et al.., 2017). Bunun yanı sıra öğretmen iyi oluşunun pek çok sebebe bağlı olabileceği ve karmaşık bir kavram olduğu da belirtilmiştir. Tüm bunların ışığında öğretmen iyi oluşunun ne olduğunu tanımlayabilecek yöntemlerle araştırmalar arttırılabilir. Öğretmenlerdeki iyi oluşun öğrencilerin öğrenme deneyimleri üzerindeki etkisiyle ilgili araştırmalar yapılabilir. Yapılan araştırmada öğretmen iyi oluşunun riskli veya düşük bir seviyede olmadığı göz önünde bulundurularak psikolojik iyi oluşu korumaya yönelik stratejilerin öğretileceği programların hazırlanıp uygulanmasının psikolojik iyi oluşa katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını korumaya ve arttırmaya yönelik olarak proje, program, grup çalışması, çalışana destek faaliyetlerinin arttırılması önerilmektedir. Bu programların içeriği ile ilgili olarak öğretmenlerin sınıf ortamlarını kendileri için en verimli olacak şekilde düzenlemelerine yönelik teşviklerin veya kaynakların arttırılması faydalı olabilir. Öğretmenlerin kendi olumlu ve olumsuz yönlerinin farkına varabilecekleri ve kendilerini daha iyi tanıyabilecekleri çalışana destek programları hazırlanıp hem bireysel hem grup olarak desteklenmelerinin onlara katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Araştırmaya göre etkili başa çıkma yöntemlerinin psikolojik iyi oluşu desteklediğine yönelik anlamlı sonuçlar çıktığı için problemlerle etkili şekilde başa çıkmalarına yönelik yöntemlerin yer aldığı programların, projelerin, grup çalışmalarının arttırılması önerilmektedir. Bu programlarla; iyimserliğin ve umudun desteklenmesi, yetenek ve yeterlilik farkındalığının arttırılması, günlük aktivitelerin sağlıklı bir ruh halini destekleyecek şekilde düzenlenmesi hedeflenerek buna yönelik içeriklerin hazırlanması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

Aelterman, A., Engels, N., Van Petegem, K., & Pierre Verhaeghe, J. (2007). The well being of teachers in Flanders: the importance of a supportive school culture. *Educational Studies*, 33(3), 285-297. doi.org/10.1080/03055690701423085.

Akbari, R., & Navidi, M. (2013). The relationship between job stress and job satisfaction among secondary school teachers. *Procedia- Social And Behavioral Sciences*, 84, 678 682. doi.org/10.3126/ijosh.v1i1.5226.

Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34 35),40-56. www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpb10343507.pdf adresinden erişildi.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (5. Sürüm). Washington.

Arabacı, K. (2021) Sınıf öğretmenlerinin serbest zaman doyumu öğretmenliğe ilişkin tutumu ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi (Manisa İli örneği). Yayınlanmış Tez: Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcısı olarak okul iklimi algıları.* (Yayınlanmamış Tez). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Beer, J., & Beer, J. (1992). Burnout and stress, depression and self-esteem of teachers. *Psychological Reports*, 71 (Suppl 3), 1331-1336. doi.org/10.2466/pr0.1992.71.3f.133.

Bekmezci, E. (2019). Investigation of the relationships between intergroup friendships, perceived discrimination, collective self-esteem, collective action and psychological well-being among adults with physical disability. Yayınlanmış Tez: Dokuz Eylül, Üniversitesi, İzmir.

Bermejo-Toro, L., Prieto-Ursúa, M., & Hernández, V. (2016). Towards a model of teacher well-being: personal and job resources involved in teacher burnout and engagement. *Educational Psychology*, 36(3), 481-501. doi.org/10.1080/01443410.2015.1005006.

Bolat, H. K. (2020). Connections of mental disorders and psychological wellbeing with religious attitude and religious struggle. Yayınlanmış Tez: İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Borg, M. G., & Riding, R. J. (1991). Occupational stress and satisfaction in teaching. *British Educational Research Journal*, 17(3). 263-281. doi.org/10.1080/0141192910170306.

Bricheno, P., Brown, S., & Lubansky, R. (2009). Teacher wellbeing: a review of the evidence. *Teacher Support Network*, 55, 11. www.scribd.com/doc/25759578/Teacher-Wellbeing-A-research-of-the-evidence adresinden erişildi.

Brouwers, A., & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self- efficacy in classroom management. *Teaching And Teacher Education*, 16(2) 239- 253. doi.org/10.1016/S0742-051x(99)00057-8.

Brouwers, A., & Tomic, W. (2000). A longitudinal study of teacher burnout and perceived self-efficacy in classroom management. *Teaching And Teacher Education*, 16, 239 253. doi.org/10.1016/S0742-051X(99)00057-8.

Burke, R. J., & Greenglass, E. (1995). A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations,* 48(2), 187-202. doi.org/10.1016/S0742-051X(99)000578.

Burns, D. (2017). Panik atakta ilaçsız yeni anksiyete terapisi ile hayatınız değişebilir! İstanbul: Psikonet.

Butt, R., & Retallick, J. (2002). Professional well-being and learning: a study of administrator- teacher workplace relationships. *Journal Of Educational Enquiry*, 3(1), 17-34. https://ojs.unisa.edu.au adresinden erişildi.

Capone, V., Joshanloo, M., & Park, M. S. A. (2019). Burnout, depression, efficacy beliefs, and work-related variables among school teachers. *International Journal Of Educational Research*, 95, 97-108. doi.org/10.1016/j.ijer.2019.02.001.

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Steca, P., & Malone, P. S. (2006). Teachers' self efficacy beliefs as determinants of job satisfaction and students' academic achievement: a study at the school level. *Journal Of School Psychology*, 44(6), 473 490. doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.001.

Cedoline, A. J. (1982). Job burnout in public education: symptoms, causes and survival skills. New York: Teacher College Press.

Coleman, J. (2009). Wellbeing in schools: empirical measure, or politician's dream? *Oxford Review Of Education*, 35(3), 281-292. doi.org/10.1080/03054980902934548.

Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal Of Educational Psychology*, 104(4), 1189-1204. doi.org/10.1037/a0029356.

Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı,* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çağırga, T. (2020). *Öğretmenlerin tolerans düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Tez). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.

Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başaçıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yayınlanmış Tez: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çidem, A. (2019). İlkokul ve ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin, öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen etkenlere ilişkin algıları. (Yayımlanmamış Tez). Okan Üniversitesi. İstanbul.

Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59). 1250- 1262. doi.org/10.17755/esosder.263229.

Diener E, & Lucas R. (1999). Personality And Subjective Well-Being. 21329.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575. doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542.

Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: *Economic, Social And Subjective Indicators. Social Indicators Research*, 40(1), 189-216. doi.org10.1023/A:1006859511756.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal Of Personality Assessment, 49 (1), 71-75. doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-009-9493-y adresinden erişildi.

Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. Yayınlanmış Tez: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among us and canadian medical students. *Academic Medicine*, 81(4), 354-373. https://journals.lww.com/academicmedicine/Fulltext/2006/04000/Systematic_Review_of_Depression,_Anxiety,_and.9.aspx adresinden erişildi.

Edwards, J., Caplan, R., & Harrison, V. (1998). Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research. Oxford University Press.

Ekşi, F. (2006). Rehber öğretmenlerin okul iklimi algıları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. (Yayınlanmamış Tez). Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Ekşi, H., Özgenel, M., & Alp, İ. (2020). Mediating role of life satisfaction in the relationship between teachers' emotional intelligence levels and teamwork. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 11(42), 1047-1082. https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/3299 adresinden erişildi.

Erdemir, N., Ali, K. I. Ş., & Erdemir, Z. A. Öğretmelerde cinsiyete göre yaşam doyumunun incelenmesi bir meta-analiz çalışması. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 1-12. https://dergipark.org.tr/en/download/article file/2425174 adresinden erişildi.

Eryilmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/273421 adresinden erişildi.

Evrenkaya, İ. (2019). Sınıf öğretmenlerinin iş stresi ve mesleki performanslarının incelenmesi. (Yayımlanmamış Tez). Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Fox, H. B. (2021). A mixed methods item response theory investigation of teacher well being Available from ProQuest Dissertations & Theses Global; Publicly Available Content Database. (2489349811). www.proquest.com/dissertations theses/mixed methods-item- response-theory investigation/docview/2489349811/se adresinden erişildi.

Gubrium J. & Lynott R. (1983). Rethinking life satisfaction. *Human Organization*, 42(1):30-38. doi.org/10.17730/humo.42.1.jl6373335165873n.

Gül, Y. E. (2018). Öğretmen adaylarının hoşgörü ve yaşam doyumu eğilimlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Tez). Kirgizistan-Türkiye Manas Üniversitesi, Bişkek.

Güler-Edwards, A. (2008). Relationship between future time orientation, adaptive self regulation, and well-being: self-type and age related differences. (Yayınlanmamış Tez). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, 34, 100411. doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411.

Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1991). Life stressors, personal and social resources, and depression: a 4-year structural model. *Journal Of Abnormal Psychology*, 100(1), 31-38. doi.org/10.1037/0021-843X.100.1.31.

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1(2), 137-164. doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x.

Iancu, A. E., Rusu, A., Măroiu, C., Păcurar, R., & Maricuțoiu, L. P. (2018). The effectiveness of interventions aimed at reducing teacher burnout: a meta- analysis. *Educational Psychology Review*, 30, 373-396. doi:10.1007/s10648-017- 9420-8.

İzgiş, H. (2019). Bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmış Tez: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health.* Basic Books. https://doi.org/10.1037/11258-000

Kalkan, A. (2020). Öğretmenlerde Evlilik Doyumu Ve Psikolojik Iyi Oluş Arasındaki Ilişki: Adana Ili Örneği (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Karadağ, İ. (2007). İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Tez), Çukurova Üniversitesi, Adana.

Karadavut, Y. (2005). İlköğretim okulu öğretmenlerinin örgütsel stres kaynakları, stres belirtileri ve stresle başa çıkma yolları. (Yayınlanmamış Tez). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Karakuş, H. (2019). Öğretmenlerin mesleki ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluş halinin aracı rolü. Yayınlanmış Tez: Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kaya, C. (2019). A*n investigation of teachers' stress sources & stress coping styles*. (Yayınlanmamış tez). Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. journal of health and social behavior, *Journal of Health and Social Research.* 43, 207 222. www.jstor.org/stable/3090197?origin=JSTOR-pdf adresinden erişildi.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82(6), 1007- 1022. Doi: 10.1037/0022-3514.82.6.1007.

Koçak, M., Atlı Özbaş, A. & Gürhan, N. (2017). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve özyeterlik düzeyinin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 11 (2), 129-135. https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53471/711695 adresinden erişildi.

Kula, S. & Çakar B. (2015). Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, *İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,* 6(12), 191-210. https://dergipark.org.tr/tr/pub/ejees/issue/62607/910302.

Kurt, N. (2018). Öğretmenlerin psikolojik sermaye algıları ile psikolojik iyi oluşları ve iş doyumları arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Tez).Ankara: Gazi Üniversitesi.

Kyriacou, C. (2000). *Stress-busting for teachers.* Cheltenham: Stanley Thomas.

Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27- 35. doi.org/10.1080/00131910120033628.

Kyriacou, C. And Sutcliffe, J. (1978). Teacher stress: prevalence, sources, and symptoms. *British Journal Of Educational Psychology*, 48, 159-167. doi.org/10.1111/j.2044 8279.1978.tb02381.x.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-22. doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245.

Lazarus, R. S., And Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer.

Maag, J. W. (2008). Rational-emotive therapy to help teachers control their emotions and behavior when dealing with disagreeable students. *Intervention In School And Clinic,* 44(1), 52-57. doi.org/10.1177/1053451208318680.

Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International Journal Of Educational Research*, 105, 101714. doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714.

Manthei, R., And Gilmore, A. (1996). Teacher stress in intermediate schools. *Educational Research*, 28(1), 3-19. oi.org/10.1080/0013188960380101.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal Of Organizational Behavior,* 2(2), 99-113. doi.org/10.1002/job.4030020205.

Maslach, C., Jackson, S. E., Leiter, M. P., Schaufeli, W. B., & Schwab, R. L. (1986). *Maslach burnout inventory.* Palo Alto, Ca: Consulting Psychologists Press.

Mccallum, F., & Price, D. (2016). *Nurturing wellbeing development in education*. Routledge, London.

Mccallum, F., Price, D., Graham, A., & Morrison, A. (2017). *Teacher wellbeing: a review of the literature.* Australia: Ais Nsw, The University Of Adelaide.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19. doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.

Niazi, S., & Adil, A. (2017). Role of mindfulness and psychological wellbeing between external locus of control and depression: a moderated mediation model. *Peshawar Journal Of Psychology And Behavioral Sciences*, 3(1), 1-19. doi.org/10.32879/pjpbs.2017.3.1.1-19.

Öz, T. Ve Tatar, A. (2020). Evlilik doyumu ile depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş arası ilişkide evlilik süresinin aracı rolü. *Humanistic Perspective,* 2(1), 18-31. https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/52419/673543.

Özcan, B. (2012). *İlköğretim sınıf öğretmenlerinin depresyon düzeyleri*. (Yayımlanmamış Tez). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., & Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi,* 3(3), 405-428. https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10327/126607.

Özoğul, R. (2020). *Öğretmenlerde aile aidiyeti ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi.* (Yayınlanmamış Tez). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.

Petersen, K. J., Humphrey, N., & Qualter, P. (2020). Latent class analysis of mental health in middle childhood: evidence for the dual-factor model. *School Mental Health*, 12(4), 786-800. https://link.springer.com/article/10.1007/s12310-020 09384-9.

Poyraz, E. (2009). İlköğretim Ve Ortaöğretim Okulu Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yolları. (Yayınlanmamış Tez). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.

Renshaw, T. L., Long, A. C., & Cook, C. R. (2015). Assessing teachers' positive psychological functioning at work: development and validation of the teacher subjective wellbeing questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 289. doi.org/10.1037/spq0000112.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069 1081. Doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Ryff, C. D. (1989b). Beyond ponce de leon and life satisfaction: new directions in quest of successful ageing, *International Journal Of Behavioral Development*, 12, (1), 35-55. doi.org/10.1177/016502548901200.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy And Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi.org/10.1159/000353263.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. Journal Of Personality And Social Psychology, 69(4), 719-727. Doi:10.1037/00223514.69.4.719.

Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish Version Of Depression Anxiety Stress Scale-21 (Dass-21) in health control and clinical samples. *Journal Of Cognitive- Behavioral Psychotherapy And Research*, 7(1), 19- 30. https://doi.org/10.5455/jcb.

Sarıçam, H., Şahin, S. H., & Soyuçok, E. (2015). Doğayla ilişkili olma ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri Ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi,* 4, 38-57. doi:10.17360/Uhppd.2015414021.

Schaubman, A., Stetson, E., & Plog, A. (2011). Reducing teacher stress by implementing collaborative problem solving in a school setting. *School Social Work Journal*, 35(2), 72-93. http://thinkkids.org/wp-content/uploads/2013/01/Teacher-stress.pdf.

Schwarzer, R. (2001). Stress, resources, and proactive coping. *Applied Psychology: An International Review*, 50(3), 400-40 www.researchgate.net/publication/260292749_Stress_resources_and_proctiv_coping .

Seligman, M. E. P. (2011). Flourishing. A new understanding of happiness and well-being and how to achieve them. Boston: Nicholas Brealey.

Seligman, M. E. P., & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5.

Selye, H. (1976). *The stress of life.* New York: Mcgraw-Hill.

Sisask, M., Värnik, P., Värnik, A., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Corcoran, P., & Cosman, D. (2014). Teacher satisfaction with school nd psychological wellbeing affects their readiness to help children with mental health problems. *Health Education Journal*, 73(4), 382-393. doi.org/10.1177/0017896913485742

Small, D. (2016). *An exploration of teacher wellbeing.* (Yayınlanmamış Tez) Newcastle University, London.

Soba, M., Babayiğit, A., & Demir, E. (2017). Yaşam doyumu ve tükenmişlik; öğretmenler üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 269-286. doi.org/10.20875/makusobed.323873.

Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73. https://trscales.arabpsychology.com/stresle-basacikma-tarzlari-olcegi/ adresinden erişilmiştir.

Tabachnick, B. G. And Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Ma: Pearson

Tahseen, N. (2015). Work-related stress among teacher-educators: evidence from punjab. *Pakistan Journal Of Psychological Research*, 357-375. www.pjprnip.edu.pk/index.php/pjpr/article/view/311.

Tanhan, F. Kayri, M., Tanrıverdi, S. (2012). Devlet okullarında kadrolu ve kadrosuz olarak çalışan öğretmenlerin depresyon düzeylerinin incelenmesi. S*akarya*

University Journal Of Education, 2, 2. https://avesis.yyu.edu.tr/yayin/4fdcc4a3eb944c0394aa193adb3133d6/devlet-okullarinda-kadrolu-ve-kadrosuz olarakcalisanogretmenlerin-depresyon-duzeylerinin-incelenmesi.

Tc Milli Eğitim Bakanlığı. (2021). Milli Eğitim İstatistikleri. https://sgb.meb.gov.tr/www/icerik_goruntule.php?kno=424 adresinden erişildi.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28- 3), 374-384. https://toad.halileksi.net/wp-content/uploads/2022/07/psikolojik-iyi-olus-olcegi toad.pdf.

Tschannen-Moran, M., & Hoy, W. K. (2001). Teacher efficacy: İts meaning and measure. *Review Of Educational Research*, 71(2), 181-214. doi.org/10.3102/0034654306800220.

Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması. (Yayınlanmamış Tez). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Uchida, Y., Ogihara, Y., & Fukushima, S. (2015). *Cultural construal of wellbeing: theories and empirical evidence.* In W. Glatzer Et Al. (Eds), Global Handbook Of Quality Of Life, Dordrecht: Springer.

Uzunsakal, E., & YILDIZ, D. (2018). Alan araştırmalarında güvenilirlik testlerinin karşılaştırılması ve tarımsal veriler üzerine bir uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, *2*(1), 14-28. https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/507218

Ümmet, D. (2020). Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji. Pagem Akademi. Ankara.

Van Petegem, K., Creemers, B.P.M., Rossel, Y., & Aelterman, A. (2005). Relationships between teacher characteristics, interpersonal teacher behaviour and teacher wellbeing. *Journal Of Classroom Interaction*, 40(2), 34-43. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ768688.pdf.

Viac, C. & Fraser, P. (2020). Teachers' well-being: a framework for data collection and analysis. Paris: OECD Publishing.

Walker, C. J. (2009). *A longitudinal study on the psychological well-being of college students.* In Poster Presented At The 117th Convention Of The American Psychological Association, NY.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 64(4), 678-691. doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678.

Weare, K., & Gray, G. (2003). What Works In Developing Children's Emotional And Social Competence And Wellbeing? London: Department For Education And Skills.

Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well- being? The effects of interventions on psychological well being: a meta analysis of randomized. *Plos One*, 11(6). E0158092.doi.org/10.1371/journal.pone.0158092.

Well-being (n.d). Merriam-Webster's Collegiate Dictionary'de www.merriam webster.com/dictionary/well-being adresinden erişildi.

Yalom, I. D. (2013). *Varoluşçu psikoterapi*. Kabalcı Yayınevi: İstanbul.

Yıldırım Doğan, F. (2008). Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları (Kilis İli örneği). (Yayınlanmamış Tez). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yıldırım, K. (2015). Testing the main determinants of teachers' professional well-being by using a mixed method. *Teacher Development*, 19(1), 59-78. doi.org/10.1080/13664530.2014.970663.

Yıldız, B. (2020). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile erteleme davranışları arasındaki ilişki. (Yayınlanmamış Tez). Ondokuz Mayis Üniversitesi, Samsun.

Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyum depresyon cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri, *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474. https://dergipark.org.tr/tr/pub/opus/issue/26855/266152.

Yıldız, M. (2021). Özel ve devlet okullarinda ilköğretim kademesinde (1. sınıf - 8. sınıf) çalışan öğretmenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı ve erteleme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Tez). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Yin, H., Huang, S., & Lv, L. (2018). A multilevel analysis of job characteristics, emotion regulation, and teacher well-being: a job demands-resources model. Frontiers In Psychology, 9, 2395. doi.org/10.3389/Fpsyg.2018/02395.

Url-1 www.apa.org/Topics/Depression Erişim tarihi: 10.12.2022.

Url-2 /www.nimh.nih.gov/health/publications/generalized-anxiety-disorder-gad#Part_10293 Erişim tarihi: 10.12.2022.

Url-3 www.nimh.nih.gov/health/topics/depression#Part_2258 Erişim tarihi: 10.12.2022.

EKLER

Ek 1: Sosyo-Demografik Form:

1) Yaşınız:
2) Cinsiyetiniz: 1.Kadın 2.Erkek
3) Medeni Durumunuz: 1. Bekar 2. Evli 3. Ayrılmış 4. Diğer
3A) Eğer evliyseniz evliliğinizden memnuniyet derecenizi belirtiniz. 1.Hiç memnun değilim 2. Memnun Değilim 3. Ne Memnunum Ne Memnun değilim 4. Memnunum 5. Çok memnunum
4) Çocuğunuz var mı ? 1.Evet 2.Hayır
4A) Eğer çocuğunuz varsa kaç çocuğunuz olduğunu belirtiniz.
5) Eğitim durumunuz: 1.Lisans 2.Lisansüstü
6) Alanınız 1. Sınıf öğretmeni 2. Diğer….(Belirtiniz)
7) Öğretmenlikte Aktif Olarak Çalışıyor Musunuz? 1.Evet 2.Hayır
8) Hangi kademede görev yapıyorsunuz? 1.Okul Öncesi 2.İlkokul 3.Ortaokul 4.Lise
9) Meslekteki Kıdem Yılınız Nedir? 1. 5 yıl ve altı 2. 6–10 yıl 3. 11–15 yıl 4. 16–20 yıl 5.21 ve üstü
10) Görev yaptığınız bölge hangisidir ? 1.Akdeniz Bölgesi 2. Doğu Anadolu Bölgesi 3. Ege Bölgesi 4. Güneydoğu Anadolu Bölgesi 5. İç Anadolu Bölgesi 6. Karadeniz Bölgesi 7. Marmara Bölgesi
11) Görev yeriniz nerededir ? 1. Büyükşehir 2. İl 3. İlçe 4. Köy

Ek 2: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ):

Yönerge: Bu ölçek kişilerin yaşamındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. İşaretlemelerinizi bana hiç uygun değil (%0), bana uygun değil (%30), bana uygun (%70), bana çok uygun (%)100 seçeneklerinden birini seçerek yapmalısınız.

1. Kimsenin bilmesini istemem.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
2.İyimser olmaya çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
3. Bir mucize olmasını beklerim.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
4.Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
5.Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
9. İçinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun

12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
15. Problemin çözümü için adak adarım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
21. Mücadeleden vazgeçerim.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
25. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi, olgunlaştığımı hissediyorum.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
27. “Benim suçum ne?” diye düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
28. “Hep benim yüzümden oldu?” diye düşünürüm.	Bana Hiç	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun

	Uygun Değil			
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun

Ek 3: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği Kısa Form (DASS 21)

Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Son bir haftadaki durumunuzu göz önüne alarak uygun seçeneği işaretleyiniz.

1. Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
2. Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
3. Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
4. Soluk almada zorluk çektim (*örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi).*	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
5. Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
6. Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
7. Vücudumda *(örneğin ellerimde)* titremeler oldu.	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
8. Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
9. Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
10. Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
11. Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
12. Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
13. Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
14. Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
15. Panik haline yakın olduğumu hissettim	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman

16. Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
17. Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
18. Alıngan olduğumu hissettim	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
19. Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim *(kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim)*	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
20. Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
21. Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	Hiçbir zaman	Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman

Ek 4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Yönerge: Değerli katılımcı, aşağıda katılacağınız ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Bir katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5: Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)

Yönerge: Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Bir katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın	1	2	3	4	5	6	7
2.Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3.Hayatımdan memnunum	1	2	3	4	5	6	7
4.Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5	6	7

Ek 6: Etik Kurul Onayı

T.C.
HALİÇ ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Tarih: 29.12.2021

Sayı: 216

Konu: Etik Kurul Kararı

Sayın Seda Nur Bilici,

Yapmış olduğunuz başvuru Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş olup, Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın'ın danışmanlığında planladığınız **"İlkokul Öğretmenlerinde Psikolojik İyi Oluş ile Depresyon, Anksiyete Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki"** başlıklı çalışmanız kurulumuzun 29.12.2021 tarihli toplantısında etik yönden uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Melek Güneş Yavuzer
Haliç Üniversitesi Girişimsel Olmayan
Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanı

Ek: Etik Kurulu Kararı

Örnektepe Mah. İmrahor Cacl. No: 82 Beyoğlu – İSTANBUL
Tel: 0 212 924 2444 /2704 Faks: 0 212 343 0878
e-mail: etikkurul@halic.edu.tr www.halic.edu.tr

	T.C. HALİÇ ÜNİVERSİTESİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU	Yayın Tarihi : 10.12.2015 Revizyon Tarihi : 16.09.2020 Revizyon No : 02 Sayfa No : 1/1

Tarih: 29.12.2021	**Karar No:**
Toplantı Sayısı:	Seda Nur Bilici'nin Dr. Öğr. Üyesi Bengisu Nehir Aydın'ın danışmanlığında planladığı **"İlkokul Öğretmenlerinde Psikolojik İyi Oluş ile Depresyon, Anksiyete Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki"** başlıklı tez çalışması incelendi, yapılan inceleme sonucunda çalışmanın etik yönden uygun olduğuna karar verildi.

Adı-Soyadı	Alanı	Kurumu	Araştırma ile İlişkisi	Toplantıya Katılma	İmza
Prof. Dr. Melek Güneş YAVUZER (Başkan)	Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ○ Yok ○	Evet ○ Hayır ○	
Prof. Dr. Burcu IRMAK YAZICIOĞLU	Moleküler Biyoloji ve Genetik	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ○ Yok ○	Evet ○ Hayır ○	
Doç. Dr. Hatice İlhan Odabaş	Spor Yöneticiliği	Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	Var ○ Yok ○	Evet ○ Hayır ○	
Dr.Öğr.Üy. Nevra Alkanlı	Biyofizik	Haliç Üniversitesi Tıp Fakültesi	Var ○ Yok ⊗	Evet ⊗ Hayır ○	
Dr.Öğr.Üy. Burcu Türk	Psikoloji	Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi	Var ○ Yok ○	Evet ○ Hayır ○	
Dr.Öğr.Üy. Gülcan Kendirkıran	Hemşirelik	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ○ Yok ⊗	Evet ⊗ Hayır ○	
Dr.Öğr.Üy. Seda Saka	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ○ Yok ○	Evet ○ Hayır ○	
Dr.Öğr.Üy. Çiğdem Yıldırım Maviş	Gıda Mühendisliği	Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi	Var ○ Yok ⊗	Evet ⊗ Hayır ○	
Dr.Öğr.Üy. Maral Törenli Çakıroğlu	Hukuk	Haliç Üniversitesi İşletme Fakültesi	Var ○ Yok ○	Evet ○ Hayır ○	
ETKU:10					

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad	**:** Seda Nur Bilici
ÖĞRENİM DURUMU	**:** Lisanüstü
• **Lisans**	**:** 2015, Haliç Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji
• **Yüksek Lisans**	**:** 2020, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Karakter ve Değer Eğitimi Tezsiz Yüksek Lisans Programı

MESLEKİ DENEYİM VE ÖDÜLLER:

2017 yılından beri Türk Kızılay Toplum Merkezlerinde Psikolog olarak görev yapmaktadır.

Afet ve acil durumlarda gönüllü olarak ve görevlendirme ile alınan görevler sonucunda İçişleri Bakanlığı'ndan, Türk Kızılay'dan ve EMDR Derneği Travma İyileştirme Grubundan Teşekkür Belgesi almıştır. İzdiham Dergisi Edebiyat Ödülleri Töreninde, Yılın Psikoloji Yazarı ödülünü almıştır.