



**Pozitif Psikolojik Sermaye İle Stresle Başa Çıkma Yolları Arasındaki İlişki:
Denizli'deki Lise Öğretmenleri Üzerinde Bir Araştırma**

**The Relationship Between Positive Psychological Capital and Ways to Cope
with Stress: A Study on High School Teachers in Denizli**

Esin BARUTÇU^{1*}

Mehmet Ali MENGÜLOĞLU²

Furkan SİRMA³

¹ Pamukkale Üniversitesi, İİBF, İşletme Bölümü, esahin@pau.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-6950-4117>

² Pamukkale Üniversitesi, alimenguloglu@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-3157-853X>

³ Pamukkale Üniversitesi, furkansirma@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-8244-4400>

* Yazışılan Yazar/Corresponding author

Makale Geliş/Received: 29.09.2020

Makale Kabul/Accepted: 20.11.2020

Öz

Pozitif psikoloji akımı doğrultusunda ortaya çıkan pozitif psikolojik sermaye kavramı, bireylerin olumsuz özellikleri yerine olumlu yönlerini ve özelliklerini vurgulamayı amaçlayan bir bakış açısını ifade eder. Bu çalışmanın temel amacı, Denizli kıvıklı bölgesindeki devlet okullarında görevli 175 lise öğretmeni üzerinde pozitif psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Verilerin analizinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Katılımcılara ilişkin verilerin analizinde frekans dağılımlarından yararlanılmıştır. Bununla birlikte demografik değişkenler ile pozitif psikolojik sermaye ve stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemek için Mann Whitney U, Kruskal Wallis testleri ve korelasyon analizlerinden yararlanılmıştır. Değerlendirmeler ışığında elde edilen verilere göre; pozitif psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Pozitif Psikolojik Sermaye, Stresle Başa Çıkma, Öğretmenler

JEL kodları: M1, I21

Abstract

The concept of positive psychological capital, which emerged in line with the positive psychology trend, expresses a point of view aiming to highlight the positive aspects and characteristics of individuals instead of their negative characteristics. The main objective of this study is to investigate the relationship between positive psychological capital and ways of coping with stress among 175 high school teachers working in public schools in Denizli Kıvıklı region. SPSS 22 statistical package program was used for data analysis. Frequency distribution was used in the analysis of the data of the participants. However, Mann Whitney U and Kruskal Wallis tests was used to investigate the relationship between demographic variables and positive psychological capital and ways of coping with stress. In addition, correlation analysis was used to determine the relationships between psychological capital and dimensions and ways of coping with stress. According to the data obtained in the light of research results; there was a positive relationship between positive psychological capital and ways of coping with stress.

Keywords: Positive Psychological Capital, Coping with Stress, Teachers

JEL codes: M1, I21

1. GİRİŞ

Sürekli değişen günümüz çevre koşullarında faaliyet göstermek zorunda kalan işletmeler için rekabet edebilmek ve hayatta kalabilmek; baş etmek zorunda kaldıkları faktörlerin başında gelmektedir. Bu şiddetli rekabet ortamında üstün gelmelerini sağlayacak unsurların en önemlilerinden birisi de sahip oldukları insan kaynağıdır. İşletmeler artık insan kaynağında farkındalık yaratarak rekabetçi güçlerini artırabilmektedirler. Değişken, zor ve karmaşık çevre faktörleri iş görenlerin çalışma koşullarını da zorlaştırmakta ve iş stresini arttırmaktadır. İş görenlerin artan stresini azaltmak ya da stresle başa çıkma yöntemlerini geliştirmek ise büyük ölçüde yöneticilere düşmektedir. Yöneticiler bu bağlamda etkili ve başarılı bir stres yönetimi için birçok teknik ve araçlardan yararlanmaktadır.

Bireylerin aşırı rekabetçi bir ortamda faaliyette bulunması psikolojik olarak baskıya neden olmaktadır. Bu durum bireyleri etkilemekte ve birtakım problemleri de beraberinde getirmektedir (Yalçın, 2019: 14). Bireylerin strese yoğun ve sürekli olarak maruz kalması ise olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Psikoloji bilimi ortaya çıkan bu olumsuz sonuçların iyileştirilmesine yönelik birtakım katkılar sağlamaktadır. Nitekim bunlardan biri de son zamanlarda araştırmacılar tarafından ilgi çeken pozitif psikolojik sermaye kavramıdır (Ocak vd., 2016: 114).

Pozitif örgütsel davranış alanındaki çalışmalar kapsamında değerlendirilen psikolojik sermaye (Luthans vd., 2006: 387), bireylerin pozitif psikolojik gelişimini ifade eden ve dört boyuttan (öz yeterlilik, iyimserlik, umut vepsikolojik dayanıklılık) oluşan bir kavramdır (Rego vd., 2012: 429). Çalışma ortamlarında stresin azalmasının bir öncülü olarak psikolojik sermayenin incelenmesi ortaya çıkan problemlerin çözümünde önemli katkılar sağlayacaktır. Özellikle sosyal yaşamda ve çalışma ortamında meydana gelen birtakım problemlerin beraberinde getirdiği stresli bir yaşam tarzı, hem bireyleri hem de kurumları bu konuda araştırma yapmaya yönlendirmiştir (Yurdadön ve Koçak, 2019: 427).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Pozitif Psikolojik Sermaye

Pozitif psikolojik sermaye temel olarak pozitif psikoloji akımına dayanmaktadır. Önceleri yapılan çalışmalarda genellikle insan davranışının olumsuz tarafları incelenmiştir. Özellikle bireydeki başarısızlık, çaresizlik ve tükenmişlik hissini inceleyen ve patolojik çalışmalar üzerinde duran psikoloji alanındaki araştırmacılar, pozitif psikoloji akımı ile birlikte bireylerin modern hayatın vermiş olduğu imkânlarla ve mutlu yaşama nasıl erişilebileceği üzerinde yoğunlaşmıştır (Keleş, 2011:345). Pozitif psikoloji, ilk kez Maslow tarafından "Motivasyon ve Kişilik" adlı eserinde ele alınan bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Maslow bu eserinde, psikoloji biliminin olumsuz durumları inceleyerek çözümlediğini ve bu haliyle ortaya çıkan olumsuzlukların ancak yarısı ile ilgilenebildiğini belirtmektedir. Bu noktadan hareketle psikoloji biliminin birtakım yeni kavramlara ihtiyacı olduğunu ve gelişim, fedakârlık, tatmin, iyimserlik, sevgi ve potansiyelini gerçekleştirme gibi kavramların incelenmesi gerektiğini ifade etmiştir (Kutanis ve Oruç, 2014:146).

Kavramsal olarak pozitif psikoloji ile ilgili ilk çalışmalar Maslow tarafından yapılmıştır. Daha sonra ise kavram, ilk kez bir psikolog olan Seligman vd. (2005) tarafından tanımlanarak kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Seligman vd. (2005) bireylerin daha mutlu

ve üretken olabilmeleri ve kendi potansiyellerinin üstüne çıkabilmeleri için pozitif psikoloji yaklaşımının önemine dikkat çekmiştir (Seligman vd., 2005: 410; Aslaner ve Artan, 2019: 1662). Ancak bu yaklaşım, günlük hayatta meydana gelen olumsuzlukları inkâr etmemektir. Pozitif psikolojinin asıl amacı, insan davranışlarının negatif yönünün incelenmesi kadar madalyonun diğer tarafı olarak ifade edilen insan davranışının pozitif yönünün de araştırılmasının gerekli olduğunu göstermektedir (Gable ve Haidt, 2005:104). Luthans (2002) tarafından psikoloji literatürünün tarandığı bir çalışmada yayınlanan 375.000 makalenin depresyon, ruh hastalıkları, korku ve öfke gibi negatif kavramlara ve buna karşın sadece 1000 makalenin pozitif kavramlara odaklandığı sonucuna varılmıştır (Edgar vd., 2018: 954). Pozitif psikoloji genel olarak bir bireyin kendisini nasıl hissettiğini, hangi yönlerin gelişmekte olduğunu ve nelerin yolunda gittiğini değerlendirmektedir. Bir başka ifadeyle pozitif psikoloji bireyin eksik yönlerine değil güçlü yönlerine ve bunların nasıl geliştirilebileceğine odaklanmaktadır (Erkuş ve Fındıklı, 2013:303).

Pozitif psikolojik sermaye, bir bireyin sahip olduğu olumlu özellikleri kullanmasına ve bu özellikleri geliştirmesine katkı sağlayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir deyişle, bireyin büyümesi ve gelişimi sürecinde zihnin sergilemiş olduğu olumlu davranışlar olarak ifade edilebilir (Ding vd., 2015). Kişilik özelliklerinden farklı olarak geliştirilebilir özellikler taşır. Ayrıca bireyin hayatı içerisinde edindiği bilgi, beceri ve deneyimlerin harmanlanması sonucunda oluşan bireysel farkındalıkla da ilişkilidir. Bu farkındalık bireye iş yaşamında, verimlilik ve üretkenlik olarak katkı sağlamaktadır (Erkuş ve Fındıklı, 2013:304).

Pozitif örgütsel davranış akımının şekillendirmiş olduğu pozitif psikolojik sermaye; bireyin olumlu psikolojik durumunu yansıtan bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte pozitif psikolojik sermaye öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve psikolojik dayanıklılık olmak üzere dört boyutta incelenmektedir (Luthans vd., 2017: 340).

Öz yeterlilik: Zorlu işleri başarma konusunda bireyin gerekli çabayı üstlenerek ve gerekli çabayı göstererek kendine güvenmesidir. Kendine güvenen bu kişilerin zorlu görevleri tercih etme konusunda daha cesur hareket ettikleri gözlemlenmiştir. Ayrıca hedeflerine başarılı bir şekilde ulaşmak için motivasyon ve çabalarını arttırırken engellerle karşılaştıklarında da azmederler. Öz yeterlilik bireyin becerilerindeki yetkinliği ile ilgili değil becerilerine olan inancı ile ilgilidir (Keleş, 2011:347).

İyimserlik: Bireyin şu an ve gelecekte başarılı olabileceğine yönelik geliştirmiş olduğu içsel motivasyonudur. Başına gelen kötü olaylara bile iyi yönüyle bakıp durum ve şartların iyiye gideceğine inanan bu bireyler yalnızca kendi motivasyonunu arttırmakla kalmaz, çevrelerindekiyle de ışık saçarlar. Bir kişilik özelliği olarak tanımlanan iyimserlikte bireyler, olumlu olayları içselleştirirken olumsuz olayları dışsal koşullara bağlamaktadırlar. Dolayısıyla iyimserlik başarı ve yüksek performansın gözlemlenmesinde oldukça etkilidir (Erkuş ve Fındıklı, 2013:305).

Umut: İlk olarak Snyder vd. (1991) tarafından ele alınan umut, bireyleri amaçlarına yönlendiren bir enerji ve yol olma özelliği ile başarı duygusuna dayanan olumlu bir motivasyon kaynağı olarak tanımlanmıştır (Sweetman vd., 2011: 6). Hedeflere doğru giderken bireyin karşısına çıkan olumsuz durumlara karşı sebat etmek ve gerektiğinde başarılı olabilmek için yolları hedefe yönlendirmektir (Luthans vd., 2017: 340). Umut ile ilgili

yapılan çalışmalarda umudun insan sağlığı üzerinde ve bireyin karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmasında etkin bir rol oynadığı gözlemlenmiştir (Keleş, 2011:347).

Psikolojik Dayanıklılık: Zorluklar ve sıkıntılarla yüzleşen bireyin ayakta kalabilmesi ve başarıya ulaşma isteğini kaybetmemesidir. Psikolojik dayanıklılık diğer 3 bileşenden farklı olarak daha tepkisel bir nitelik taşıyarak belirli risk ve olumsuz şartlara olumlu uyum göstermek olarak açıklanabilir. Bir başka ifadeyle bireyin zorluklara karşı dayanma gücü, esneklik göstermesi, uyum sağlaması, değişime ve psikolojik baskılara karşı vermiş olduğu davranışsal tepkileri içerir (Keleş, 2011:348).

Psikolojik dayanıklılığın güçlük, belirsizlik, çatışma başarısızlık gibi daha çok olumsuz olaylarda ortaya çıktığı gözlemlenmekte ve iş hayatında bireyin karşılaşmış olduğu olumsuz dönemlerde ve durumlarda stresle başa çıkabilmesi için yardımcı olacağı savunulmaktadır (Keleş, 2011:348). Bu dönemi atlattıktan sonra kısa sürede eski performans seviyelerinin de üstünde bir performans yakaladıkları, değişime ve yeniliklere karşı kolaylıkla uyum gösterdikleri ve bunu performanslarına rahatlıkla yansıtan bireyler oldukları ifade edilmektedir (Erkuş ve Fındıklı, 2013:305).

2.2. Stres Kavramı

Sanayi devrimiyle birlikte ortaya çıkan gelişmeler, sosyal hayatı bir yandan kolaylaştırmış bir yandan da birey ve toplum açısından birtakım problemleri beraberinde getirmiştir. Söz konusu problemler, bireyi stres ile karşı karşıya bırakmaktadır (Eroğlu, 2013: 492). Bu nedenle stres, örgütsel davranış ve yönetim bilimleri gibi birçok alanda ilgi çekmektedir (Haque vd., 2016: 1). Stres, araştırmacılar arasında çok popüler bir konu olmasına rağmen, kavramın tanımlanmasının zor olduğunu belirtmek önemlidir. Aslında, bazı araştırmacılar, stresi hem basit hem de karmaşık bir kavram olarak tanımlamaktadır (Adu & Okeke, 2016: 12).

Kökeni itibariyle Latince "stringere" kelimesinden türetilen stres kavramı, zorluk, sıkıntı ve rahatsızlık anlamına gelmektedir (Prasad vd., 2015: 67-68). Karmaşık bir psikolojik yapıya sahip olan stres, günümüzde ise tehdit ve belirsizlik karşısında bireyin fiziksel veya zihinsel yapısında meydana gelen değişikliği ifade etmektedir (Colligan & Higgins, 2005: 90). Bununla birlikte stres, bireyin aşılmaz bir durumla başa çıkamayacağını hissetmesinin doğal bir sonucudur (Jamshed vd., 2018: 1). Diğer bir tanıma göre ise stres, ortaya çıkan gerilim ve endişe algısının yansıması olarak görülmektedir (Ahmed, 2019: 2). Stres ile ilgili yapılan tanımlardan hareketle stresin, değişim ve uyum gerektiren bir süreç olduğu söylenebilir (Lazarus & DeLongis, 1983: 246). Sonuç olarak bakıldığında stresin birçok bilim dalında incelenmesi, yapılan tanımlar arasında farklılıklara yol açmaktadır. Bu konuda önemli çalışmaları olan Selye ise stresi, meydana gelen baskı ve istekler karşısında organizmanın göstermiş olduğu belirgin olmayan bir tepki olarak tanımlamaktadır (Sharafi vd., 2016: 657).

Bireyin strese karşı vermiş olduğu tepki Selye'nin "Genel Uyum Belirtisi" olarak bilinen kuramına göre, üç aşamadan oluşur (Selye, 1950: 1383). İlk olarak alarm aşamasında birey, bir uyarıcıyla birlikte stresi algılar. Bu aşamada organizmadaki denge bozularak belirtiler kendini göstermeye başlar (Erken, 2006: 32). Alarm aşamasında stresin etkisi ile birlikte birey üzerinde davranış sapmaları meydana gelir (Güçlü, 2001: 94). Sonraki aşama olan direnç aşamasında ise birey, strese karşı tepki vererek mücadele eder veya uyum sağlamaya çalışır.

Bu aşama, vücudun direncinin en yüksek olduğu ve strese karşı savunmanın en güçlü şekilde yapıldığı aşamadır. Ancak stresin devam etmesi halinde direnç giderek azalır ve son aşama olan tükenme aşaması başlar. Bu aşamada birey, çevresine ve strese karşı tepkisiz kalarak umursamaz bir davranış biçimi sergiler (Dinç ve Cemaloğlu, 2018: 8).

2.2.1. Stres Belirtileri

Sosyal hayat içerisinde kaçınılmaz bir durum olan stres, organizmayı tehdit ederek bir takım belirtilere yol açmaktadır. Bu belirtilerden bazıları yorgunluk, zaman zaman yaşanan baş ağrıları ve mide sorunları gibi daha az etkili bir şekilde bireylerde görülebilir. Diğer taraftan yüksek kan basıncı, kardio-vasküler zorluklar ve nefes darlığı gibi acil müdahale gerektiren daha etkili belirtiler de söz konusudur (Eskridge & Coker, 1999: 66).

Bu konuda yapılan çalışmalar dikkate alındığında stres belirtileri, genellikle fiziksel, psikolojik ve davranışsal olmak üzere üç grupta ele alınabilir. Stresin fiziksel belirtileri olarak, kalp atışının ve solunumun hızlanması, kasların gerginleşmesi, ağızda ve boğazda kuruluk, bitkinlik, iştahsızlık, uyku bozuklukları, ellerde ve ayaklarda terleme sayılabilir (Özel ve Karabulut, 2018: 52). Stresin psikolojik belirtilerine ise, algılanan tehlikelere karşı oluşan duygu, düşünce ve endişeler, suçluluk ve yalnızlık hissi örnek verilebilir (Akbağ vd., 2005: 62). Son olarak ise, ani duygusal dalgalanmalar, yüksek düzeyde öfke, ilgisizlik, şüphecilik ve daha fazla mesleki risk alma stresin davranışsal belirtileri arasındadır (Eskridge & Coker, 1999: 66).

Stresin ortaya çıkması aynı zamanda stres kaynaklarının varlığına da işaretir (Bhargava & Trivedi, 2018:109). Lazarus'a göre (1993) stres, bireyin çevresinde algılamış olduğu tehdit ve zarardan kaynaklanmaktadır (Smollan, 2015: 302). Khan vd. (2017) göre ise, işyerinde meydana gelen çatışma, rol belirsizliği ve adil olmayan ödül dağıtımı gibi faktörler strese neden olmaktadır. Diğer taraftan birçok araştırmacı, çalışma saatlerinin uzaması, ekstra görevlerin verilmesi ve iş yükünün artması gibi birtakım unsurların en sık rastlanan stres kaynakları olduğu konusunda hem fikirdir (Johan vd., 2017: 96). Ayrıca rol çatışması, ücret seviyesi, sık sık yaşanan anlaşmazlıklar, beklentiler ve baskılar stresin meydana gelmesine yol açan önemli stres kaynaklarıdır (Akyıldız ve Turunç, 2013: 280).

2.2.2. Stresle Başa Çıkma Yolları

Strese karşı bireylerin farklı yollara başvurusu, araştırmacıları problem çözme, kaçınma veya destek arama gibi strese özgü başa çıkma stratejilerini geliştirmeye yönlendirmiştir. Ancak öne sürülen başa çıkma stratejilerinin her zaman başarılı olamayacağı sonucu açıkça görülmektedir (Zimmer-Gembeck vd., 2018: 2). Diğer taraftan belirli bir stres durumunda, öğrenme ve yeniden öğrenme yoluyla, devam eden aktif bir strateji kullanılarak stresle baş edebilmek mümkündür (Garg, 2017: 2). Stresle baş etmeyi öğrenmek, stresli bir yaşam tarzına uyum sağlama becerilerinin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Russo & Fallon, 2015: 407).

Baş çıkma stratejileri, bireylerin strese nasıl tepki gösterdiğine bağlı olarak farklı şekillerde sınıflanmaktadır. Lazarus'a göre bireyler, sorun odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki farklı başa çıkma stratejisi kullanmaktadır (Lazarus, 2000: 669). Problem odaklı başa çıkmada, birey ne yapacağı hakkında bilgi edinir ve insan-çevre ilişkisinde meydana gelen sorunu düzeltmek için birtakım davranışlara yönelerek harekete geçer. Duygu odaklı başa

çıkma ise, birey stresle ilişkili duygularını düzenlemeyi amaçlar. Örneğin, kişi, mevcut durumu değiştirmeden algıladığı tehditleri düşünmekten veya onu yeniden eleştirmekten kaçınabilir (Rabenu vd., 2016: 875).

2.3. Pozitif Psikolojik Sermaye İle Stres Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılan Çalışmalar

Pozitif Psikolojik Sermaye ve stres arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yurtiçi ve yurtdışında birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalardan bazıları yurtiçi ve yurtdışı olarak ayrı ayrı aşağıdaki şekilde özetlenmiştir.

2.3.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Palut (2013) tarafından çeşitli sektördeki 200 beyaz yakalı çalışan üzerinde yapılan araştırmada, stres belirtileri ile psikolojik sermaye ve alt boyutları olan öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Şen vd. (2015) tarafından psikolojik sermayenin çalışanın stresle başa çıkmasına, iş tatminine ve örgütsel bağlılığa etkisini incelemek amacıyla bir kamu kuruluşunun Ankara ve Malatya bölgelerinde görev yapan toplam 298 çalışan üzerinde bir çalışmada psikolojik sermaye ile stres arasında negatif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir. 2016 yılında Zağlı (2016) tarafından Muğla Büyükşehir Belediyesi'nde görevli 120 çalışan üzerinde yapılan araştırmada da psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir.

Akdaş (2017), Erzurum Palandöken Devlet Hastanesi'nden 186 çalışan ve Denizli Servergazi Devlet Hastanesi'nden de 154 çalışan olmak üzere toplamda 340 çalışan üzerinde bir araştırma yapmış ve pozitif psikolojik sermaye ve iş stresi arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı, çok zayıf bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Söz konusu iki değişken arasındaki ilişki zayıf olsa da bu sonuca göre çalışanların pozitif psikolojik sermayeleri yükseldikçe stres düzeyleri azalmaktadır. Kodaş (2018)'in, Eskişehir'de faaliyet gösteren dört ve beş yıldızlı otellerin yiyecek-içecek departmanlarında çalışan personellerle birlikte birinci sınıf restoran ve özel tesis belgeli restoranlarda çalışan toplam 502 çalışan üzerinde yaptığı çalışmada ise psikolojik sermaye ile iş stresi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir.

Bu çalışmalar dikkate alındığında psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, psikolojik sermaye ile iş stresi arasında negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Genel olarak bu konuyla ilgili yapılan çalışmaların çoğunda bireylerin psikolojik sermaye düzeylerinin arttıkça stresle başa çıkma düzeylerinin de arttığı söylenebilir.

2.3.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Avey vd. (2009), çeşitli mesleklerden ve sektörlerden 416 çalışan üzerinde psikolojik sermaye ile stres belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve psikolojik sermaye ile stres belirtileri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Riolli vd. (2012), Batı ABD'deki bir üniversitedeki 141 işletme öğrencisi üzerinde öğrencilerin strese karşı korunmasında psikolojik sermayenin önemini incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik sermaye ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Baron vd., (2013) Amerika'daki 160 işletme sahibi üzerinde psikolojik sermaye ile stres arasındaki

ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmışlar ve psikolojik sermaye ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Shabir vd. (2014), psikolojik sermaye ve iş stresi arasındaki ilişkiyi Pakistan telekomünikasyon şirketlerindeki 100 çalışan üzerinde incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik sermaye ile iş stresi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Setar vd. (2015), psikolojik sermaye ve boyutları ile iş stresi arasındaki ilişkiyi Güney Afrika'daki 104 çağrı merkezi çalışanı üzerinde incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sermayenin boyutlarından biri olan iyimserlik ile iş stresi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşılık psikolojik sermaye ve bir diğer boyutu olan umut ile iş stresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Rezaei vd. (2016) tarafından, İran'daki Tahran Kızılay Derneği'nde görev yapan 244 çalışan üzerinde psikolojik sermaye boyutları olan öz yeterlilik, iyimserlik, umut ve esneklik ile stres ve tükenmişlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre öz yeterlilik, iyimserlik ve esneklik boyutları ile iş stresi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki çıkarken umut boyutu ile stres arasında anlamlı bir ilişki çıkmamıştır. Kaur ve Sandhu (2016), Hindistan'da bulunan Pencap Üniversitesi'ndeki 200 öğrenci üzerinde psikolojik sermaye ile stres arasındaki ilişkiyi incelemiş, psikolojik sermaye ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmiştir.

Rehman ve Mubashar (2017) Pakistan'da toplam 200 otel çalışanı üzerinde psikolojik sermaye, iş stresi ve işten ayrılma niyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Buna göre, psikolojik sermaye ve boyutları ile iş stresi arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Kaur ve Amin (2017) tarafından Hindistan'daki Pencap eyaletine bağlı devlet okullarında ve özel okullarda 11 ve 12. sınıfta eğitim gören 200 öğrenci üzerinde psikolojik sermaye ve stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışma elde edilen sonuçlara göre psikolojik sermaye ve boyutları ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yine başka bir çalışmada Gautam ve Pradhan (2018), Hindistan'da kırsal alanlarda bulunan devlet okullarında eğitim gören 14-18 yaş arasındaki 210 öğrenci üzerinde psikolojik sermayenin stres ve başarıya etkisini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda psikolojik sermaye ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Sultana vd. (2018) tarafından Bangladeş'te 262 ilaç endüstrisi çalışanından veri toplanarak psikolojik sermaye ve iş stresi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada psikolojik sermaye ile iş stresi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik sermaye ile stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışmalara göre bireylerin psikolojik sermaye düzeylerinin artmasının stres düzeylerini azalttığı söylenebilir. Dolayısıyla bireylerin stresle başa çıkmasında psikolojik sermayenin rolü oldukça önemlidir.

3. ARAŞTIRMA

3.1. Araştırmanın Amacı ve Yöntemi

Son zamanlar öğretmen sorunları incelendiğinde, öğretmenlerin adanmışlığının düşük, isteksiz, ilgisiz ve mesleki tükenmişliğe yüksek düzeyde maruz kaldıkları görülmektedir. Göreve yeni başlayan öğretmenlerin daha istekli, hevesli ve idealist olduğu gözlemlenirken;

eğitim öğretim sürecine karışıp tecrübelerinin artmasıyla heveslerini ve isteklerini kaybedip idealist yönlerinin zayıfladığı, mevcut düzenin değişmeyeceği inancıyla kendilerini boş vermişliğe attıkları düşünülmektedir. Öğretmenlerin bu gibi olumsuz düşüncelerine karşılık pozitif psikolojik sermayenin 4 bileşeninin (öz yeterlilik, iyimserlik, umut, psikolojik dayanıklılık) öğretmenlerin, hevesli, istekli ve idealist taraflarını tekrar ortaya çıkarabileceği düşünülmektedir (Ergül vd. 2013: 271).

Bu çalışma, Denizli Kınıklı bölgesindeki devlet okullarında görevli 175 lise öğretmeni üzerinde pozitif psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada kullanılan anket formu üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcılar hakkında demografik bilgileri hakkında cevap vermeleri istenmiştir. Araştırmanın ikinci bölümünde ise pozitif psikolojik sermaye hakkında 24 sorudan oluşan anket formu sunulmuştur. Araştırmanın son kısmında ise stresle başa çıkma yollarına ilişkin 34 sorudan oluşan anket formu kullanılmıştır.

3.2. Araştırmada Kullanılan İstatistiksel Teknikler

Araştırmada veriler SPSS 22 istatistik paketi kullanılarak analiz edilmiştir. Örneklem olarak seçilen lise öğretmenleri hakkında elde edilen veriler frekans analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistiklere (aritmetik ortalama ve standart sapma) yer verilmiştir. Bu araştırmada psikolojik sermaye ve boyutları ile stresle başa çıkma yolları değişkenlerinin demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı farklılık analizleri ile incelenmiştir. Bu doğrultuda öncelikle verilerin normallik varsayımını sağlayıp sağlamadığının belirlenebilmesi için normallik testi uygulanmıştır. Simetrik bir yapıya sahip olan normal dağılım, sosyal bilimlerde en fazla kullanılan dağılım türüdür. (Tümkaya ve Altunkaynak, 2020: 615). Verilerin normallik varsayımına uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilk testlerine bakılarak anlaşılmaktadır. Örneklem sayısının 29'dan az olması halinde Shapiro Wilks, fazla olması halinde ise Kolmogorov-Smirnov testinin sonuçları dikkate alınmaktadır. Bu değerlerin 0,05'ten büyük olması verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna varmak için yeterlidir (Koç ve Paşlı, 2019: 107). Bu anlamda örneklem sayısı 175 olduğundan Kolmogorov-Smirnov testi incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testine göre pozitif psikolojik sermaye verilerinin anlamlılık değeri 0,000 olarak ve stresle başa çıkma yolları verilerinin anlamlılık değeri ise 0,001 olarak elde edilmiştir. Dolayısıyla verilerin normal dağılıma uygun olmadığı anlaşılmaktadır. Analize ilişkin sonuçlar tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Psikolojik Sermaye	,110	175	,000	,949	175	,000
Stresle Başa Çıkma Yolları	,095	175	,001	,956	175	,000

Veriler normal dağılım göstermediğinde parametrik olmayan testler uygulanmaktadır. Bu nedenle iki değişkenli veriler için Mann Whitney U testi, ikiden fazla değişkenli veriler için Kruskal-Wallis testi kullanılmaktadır. Mann Whitney U testi, iki bağımsız gruptan oluşan verilerin analizinde kullanılan ve parametrik bir test olan bağımsız t-testinin alternatifidir.

Kruskal-Wallis testi ise üç veya daha fazla bağımsız grubu karşılaştırmak amacıyla tek yönlü anova testinin yerine kullanılan parametrik olmayan bir testtir (Çavuş vd., 2016: 278). Buradan hareketle cinsiyet ve medeni durum değişkenlerinin pozitif psikolojik sermaye ve boyutları olan iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut ve öz yeterlilik değişkenleri ile stresle başa çıkma yolları değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı Mann Whitney U testi uygulanarak incelenmiştir. Bununla birlikte yaş, tecrübe, gelir, branş ve eğitim düzeyi değişkenlerinin pozitif psikolojik sermaye ve boyutları olan iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut ve öz yeterlilik değişkenleri ile stresle başa çıkma yolları değişkeni üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadığı ise Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca tablo 1'de de görüldüğü gibi verilerin normallik varsayımına uymamasından dolayı araştırma hipotezlerinin test edilebilmesi ve değişkenler arasındaki korelasyonun belirlenebilmesi için Spearman korelasyon katsayısı incelenmiştir. Spearman korelasyonu, normal dağılmayan verilerin analizi için kullanılmak üzere tasarlanmış Pearson korelasyon katsayısının parametrik olmayan bir alternatifidir (Arıkan ve Gökbek, 2014: 349).

3.3. Araştırmanın Evreni ve Hipotezleri

Pozitif psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Denizli'deki lise öğretmenleri evrenimizi, Kınıklı bölgesindeki lise öğretmenleri ise örneklemimizi oluşturmaktadır. Araştırma tanımlayıcı bir araştırmadır. Denizli Kınıklı bölgesindeki tüm liselerde çalışan öğretmenlere anket dağıtılmış ve 175 adet geri dönüş sağlanmıştır. Eksiksiz 175 anketin tümü değerlendirmeye alınmıştır.

Araştırma amacı kapsamında öne sürülen alternatif hipotezler aşağıdaki gibidir:

H1: Psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H2: İyimserlik boyutu ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Psikolojik dayanıklılık boyutu ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Umut boyutu ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Öz yeterlilik boyutu ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

Söz konusu alternatif hipotezler aşağıda çeşitli istatistiksel yöntemlerle test edilmiştir.

3.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları ve Güvenilirliği

Araştırmada kullanılan Luthans vd. (2007) tarafından geliştirilen, Çetin ve Basım (2012) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik ve güvenilirliği incelenen Psikolojik Sermaye Ölçeği "iyimserlik", "psikolojik dayanıklılık", "umut" ve "öz yeterlilik" alt boyutlarından oluşmaktadır. 24 maddeden oluşan ölçekte, "iyimserlik" boyutu 1, 9, 11, 14, 18, 19; "psikolojik dayanıklılık" boyutu 5, 7, 8, 10, 13, 22; "umut" boyutu 2, 6, 12, 17, 20, 24; "öz yeterlilik" boyutu ise 3, 4, 15, 16, 21, 23 numaralı maddelerle ölçülmektedir (Çetin ve Basım, 2012: 127). Araştırmada kullanılan bir diğer ölçek ise Zağlı (2016) tarafından yapılan çalışmada kullanılan 34 maddeden oluşan "Stresle Başa Çıkma Ölçeği" dir. Ölçek, bireylerin stres oluşturan durumlar karşısında stresle başa çıkma yollarını belirlemeye yöneliktir.

Bireylerin strese karşı gösterdikleri tutumları ve tepkileri incelemektedir. Psikolojik Sermaye Ölçeği'nin Cronbach Alfa (α) güvenilirlik katsayısı ,859; Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nin Cronbach Alfa (α) güvenilirlik katsayısı ,820 olarak bulunmuştur. Bu durumda araştırmada kullanılan ölçekler güvenilir olarak kabul edilmektedir.

3.5. Araştırmanın Bulguları ve Değerlendirmesi

3.5.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Araştırmaya katılan 175 lise öğretmeninin demografik bilgilerine ilişkin frekans analizi uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre %40,9'u erkek, %59,1'i kadın, %88,1'i evli, %66,5'i 43 yaş ve üzeri, %80,7'si ise 16 yıl ve üzeri çalışmakta, %50'si 4001-4500 TL arası gelire sahip, %33,0'ü sözel nitelikli branş öğretmenliği, %31,3'ü sayısal nitelikli branş öğretmenliği, %32,4'ü ise diğer nitelikli branş öğretmenliği yapmaktadır.

3.5.2. Katılımcıların Psikolojik Sermaye ve Stresle Başa Çıkma Tutumları

Araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin ölçeklere verdikleri cevaplar doğrultusunda pozitif psikolojik sermaye ve stresle başa çıkma yollarına ilişkin tutumları aşağıda değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Pozitif Psikolojik Sermayeye İlişkin Tutumları

	N	Art. Ort.	Std. Sapma
Pozitif Psikolojik Sermaye	175	3,77	,41
İyimserlik	175	3,35	,55
Bu işyerinde işler asla benim istediğim şekilde yürümez.	175	2,72	,96
Çalıştığım ortamlarda işler belirsiz bir hal aldığımda genellikle iyimser yaklaşırım.	175	3,75	,85
İş yerinde ters gitmesi muhtemel bir şey varsa, mutlaka ters gidecektir.	175	2,77	1,02
İşimle ilgili şeylerin daima iyi tarafını görürüm.	175	3,71	,84
İşimle ilgili gelecekte başıma ne geleceği konusunda iyimserim.	175	3,58	,97
İşimle ilgili karşılaştığım olaylara, "her şeyde bir hayır vardır" düşüncesi ile yaklaşırım.	175	3,55	1,16
Psikolojik Dayanıklılık	175	3,61	,45
Daha önce zorluklar yaşadığım için, işimle ilgili zorlukların üstesinden geleceğime inanıyorum.	175	4,23	,81
Genellikle işimdeki stresli işleri sakin bir şekilde hallederim.	175	3,73	,91
İşimde bir terslikle karşılaştığımda, onu atlatma konusunda sıkıntı yaşıyorum.	175	2,48	1,05
İşimi yaparken karşılaştığım zorlukların tek başıma üstesinden gelebilirim.	175	3,87	,82
İşimle ilgili ortaya çıkabilecek şeyleri kendi başıma halledebileceğimi hissediyorum.	175	3,86	,78
İşimde karşılaştığım zorlukları bir şekilde hallederim.	175	4,13	,68
Umut	175	3,91	,48
Bu aralar kendim için belirlediğim iş amaçlarımı desteklemiyor.	175	2,74	,99
Herhangi bir sorunun çözümü için birçok yol olduğunu düşünüyorum.	175	4,28	,79
Herhangi bir sorunun çözümünde kullanılabilecek birden fazla yolun varlığına inanırım.	175	4,22	,72
Şu anda, işimde kendimi çok başarılı olarak görüyorum.	175	4,02	,79
İş hedeflerime ulaşmak konusunda istekliyim.	175	4,08	,77
Mevcut iş amaçlarıma ulaşmak için birçok yol düşünürüm.	175	4,08	,73
Öz yeterlilik	175	4,12	,55
İş arkadaşlarıma bilgi sunarken kendime güvenirim.	175	4,28	,69
Çalışma alanımda, hedefler/amaçlar belirlemede kendime güvenirim.	175	4,24	,67
Yönetim ile olan toplantılarda çalışma alanımı temsil ederken özgüvenli hissederim.	175	4,09	,74
Uzun dönemli bir soruna çözüm bulmaya çalışırken kendime güvenirim.	175	4,18	,73
Kurumun stratejisi konusundaki tartışmalara katkıda bulunmada kendime güveniyorum.	175	3,80	,80
Kurum dışındaki kişilerle sorunları tartışmak için iletişim kurarken kendime güvenirim.	175	4,13	,78

Araştırmaya katılan öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayeye yönelik tutumlarının belirlenmesine ilişkin hazırlanan sorulara verdikleri cevaplar değerlendirildiğinde (Tablo 2);

iş arkadaşlarına bilgi sunarken kendilerine güvendiklerini ($\bar{x}=4,28$), çalışma alanında hedefler/amaçlar belirlemede kendilerine güvendiklerini ($\bar{x}=4,24$), daha önce zorluk yaşadıkları işlerde zorlukların üstesinden geleceklerine inandıklarını ($\bar{x}=4,23$), herhangi bir sorunun çözümünde birçok yol olduğunu düşündüklerini ($\bar{x}=4,28$), genellikle stresli işleri sakin bir şekilde hallettiklerini ($\bar{x}=3,73$), iş hedeflerine ulaşma konusunda istekli olduklarını ($\bar{x}=4,08$) yönetimle ilgili toplantılarda çalışma alanlarını temsil ederken özgüvenli olduklarını ($\bar{x}=4,09$), kurum dışındaki kişilerle sorunları tartışırken kendilerine güvenerek iletişim kurduklarını ($\bar{x}=4,13$) ve işlerinde karşılaştıkları sorunlarla baş edebildiklerini ($\bar{x}=4,13$) ifade etmişlerdir.

Tablo 2'deki sonuçlara göre araştırmaya katılan lise öğretmenlerinin öz yeterlilik boyutunda ($\bar{x}=4,12$) en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Sırasıyla diğer boyutların ortalamasına bakıldığında ikinci en yüksek ortalama umut boyutunda ($\bar{x}=3,91$) bunun ardından psikolojik dayanıklılık boyutunda ($\bar{x}=3,61$) ve son olarak ise iyimserlik boyutunda ($\bar{x}=3,35$) ortaya çıkmıştır. Buna göre lise öğretmenlerinin pozitif psikolojik sermaye düzeylerinin ($\bar{x}=3,77$) genel olarak yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 3. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Yollarına İlişkin Tutumları

	N	Art. Ort.	Std. Sapma
Stresle Başa Çıkma Yolları	175	3,17	,36
Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	175	3,83	,85
Asıl sorunum üzerine yoğunlaşır, gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım.	175	3,84	,88
Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm.	175	3,93	,77
Başta gelenin çekileceğine inanırım.	175	3,30	1,07
Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım.	175	4,14	,63
Başıma gelenlere inanmak istemem.	175	2,48	1,09
Başka şeylerden çok o sorun üzerinde daha çok odaklanırım.	175	3,82	,79
Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım.	175	3,85	,80
Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim.	175	3,58	,90
Benden yaşlı birine danışırım.	175	3,68	,90
Dini aktivitelere katılırım.	175	2,88	1,33
Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissederim.	175	3,55	1,25
Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım.	175	3,83	,87
Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım.	175	3,17	1,01
Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim.	175	1,89	1,31
Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim.	175	2,25	1,12
Kendimi daha iyi hissedebilmek için ilaç alırım.	175	1,53	,96
Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım.	175	3,86	,82
Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım.	175	3,92	,71
Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım.	175	3,88	,74
Sorun hakkında hissettiklerini başkaları ile tartışırım.	175	3,84	,80
Sorunu tüm gerçekliğiyle olduğu gibi hissederim.	175	3,94	,72
Sorunu çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım.	175	3,74	,83
Sorunumdan kurtulmak için doğrudan üzerine giderim.	175	3,80	,77
Sorumla yaşamayı öğrenirim.	175	3,43	1,00
İş olacağına vanır diye düşünürüm.	175	2,98	1,11
Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	175	4,07	,73
Elimden hiçbir şey gelmeyeceğine inanırım.	175	1,90	,97
Mücadeleden vazgeçerim.	175	1,89	1,01
Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm.	175	2,33	1,21
Hatanın bende olduğunu düşünürüm.	175	2,38	1,04
Sorunun çözümü için adak adarım.	175	1,96	1,13
Sorunun çözümü için bir mucize olmasını beklerim.	175	1,78	1,07
Sorunu kimsenin bilmesini istemem.	175	2,23	1,14

Araştırmaya katılan öğretmenlerin stresle başa çıkma yollarına ilişkin sorulara verdikleri cevaplar dikkate alındığında (Tablo 2); öğretmenlerin ne olursa olsun olaylar karşısında direnme ve mücadele etme güçlerinin olduğu ($\bar{x}=4,07$), yaşadıkları olaylardan bir şeyler öğrenmeye çalıştıkları ($\bar{x}=4,14$), olanlara daha iyimser bir gözle baktıkları ($\bar{x}=3,92$), Sorunu tüm gerçekliğiyle olduğu gibi hissettikleri ($\bar{x}=3,94$), mücadeleden vazgeçemedikleri ($\bar{x}=1,89$), kendilerini daha iyi hissetmek için ilaç kullanma ($\bar{x}=1,53$) ve sigara içme ($\bar{x}=1,89$) davranışlarına daha az yöneldikleri görülmektedir. Tablo 3 incelendiğinde genel olarak katılımcıların stresle baş edebildikleri ve bunun için farklı yollar kullanarak mücadele ettikleri söylenebilir.

3.5.3. Farklılık Analizleri

Araştırmanın bu kısmında psikolojik sermaye ve boyutları ile stresle başa çıkma yolları değişkeninin demografik değişkenlere göre anlamlı bir şekilde farklılaşp farklılaşmadığı analiz edilmiştir.

Tablo 4. Mann Whitney U Testi Sonuçları

		Pozitif Psikolojik Sermaye	İyimserlik	Psikolojik Dayanıklılık	Umut	Öz Yeterlilik	Stresle Başa Çıkma Yolları
CİNSİYET	Mann Whitney U	3332,50	3150,50	3726,50	3452,00	3687,00	3479,50
	Wilcoxon W	5960,50	5778,50	6354,50	6080,00	9147,00	6107,50
	Z	-1,239	-1,795	-,054	-,886	-,173	-,693
	Anlamlılık (p)	,215	,073	,957	,375	,863	,488
MEDENİ DURUM	Mann Whitney U	1189,00	1023,50	1212,50	1228,50	1209,50	976,50
	Wilcoxon W	1325,00	1159,50	13302,50	13318,50	13299,50	12911,50
	Z	-,271	-1,154	-,149	-,062	-,163	-1,364
	Anlamlılık (p)	,787	,248	,882	,951	,870	,173

Cinsiyet ve medeni durum değişkeni Mann Whitney U testleri ile incelenmiştir. Tablo 4'e göre lise öğretmenlerinin cinsiyeti psikolojik sermaye ($p=0,215$), iyimserlik ($p=0,073$), psikolojik dayanıklılık ($p=0,957$), umut ($p=0,375$), öz yeterlilik ($p=0,863$) ve stresle başa çıkma ($p=0,488$) değişkenleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Lise öğretmenlerinin medeni durumu incelendiğinde ise psikolojik sermaye ($p=0,787$), iyimserlik ($p=0,248$), psikolojik dayanıklılık ($p=0,882$), umut ($p=0,951$), öz yeterlilik ($p=0,870$) ve stresle başa çıkma yolları ($p=0,173$) değişkenleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmamış sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5. Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

		Pozitif Psikolojik Sermaye	İyimserlik	Psikolojik Dayanıklılık	Umut	Öz Yeterlilik	Stresle Başa Çıkma Yolları
YAŞ	Ki-kare	3,633	2,585	3,057	6,452	6,966	2,856
	Df	4	4	4	4	4	4
	Anlamlılık (p)	,458	,630	,548	,168	,138	,582
TECRÜBE	Ki-kare	1,778	2,220	,518	1,923	2,909	,347
	Df	3	3	3	3	3	3
	Anlamlılık (p)	,620	,528	,915	,589	,406	,951
GELİR	Ki-kare	4,492	4,553	2,073	6,499	3,862	2,658
	Df	4	4	4	4	4	4
	Anlamlılık (p)	,343	,336	,722	,165	,425	,617
BRANŞ	Ki-kare	2,181	,912	3,129	,688	3,748	3,273
	Df	2	2	2	2	2	2
	Anlamlılık (p)	,336	,634	,209	,709	,154	,195
EĞİTİM	Ki-kare	5,449	6,065	1,076	3,942	8,684	,952
	Df	2	2	2	2	2	2
	Anlamlılık (p)	,066	,048	,584	,139	,013	,621

Araştırmanın diğer değişkenleri olan yaş, tecrübe, gelir, branş ve eğitim değişkenleri ise Kruskal Wallis testleri uygulanarak analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar tablo 5'te gösterilmiştir. Bu sonuçlar incelendiğinde lise öğretmenlerinin yaşına göre psikolojik sermaye ($p=0,458$), iyimserlik ($p=0,630$), psikolojik dayanıklılık ($p=0,548$), umut ($p=0,168$), öz yeterlilik ($p=0,138$) ve stresle başa çıkma ($p=0,582$) değişkenleri istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Tecrübe değişkenine göre psikolojik sermaye ($p=0,620$), iyimserlik ($p=0,528$), psikolojik dayanıklılık ($p=0,915$), umut ($p=0,589$), öz yeterlilik ($p=0,406$) ve stresle başa çıkma ($p=0,951$) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır.

Gelire göre psikolojik sermaye ($p=0,343$), iyimserlik ($p=0,336$), psikolojik dayanıklılık ($p=0,722$), umut ($p=0,165$), öz yeterlilik ($p=0,425$) ve stresle başa çıkma ($p=0,617$) değişkenleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Lise öğretmenlerinin branşlarına göre psikolojik sermaye ($p=0,336$), iyimserlik ($p=0,634$), psikolojik dayanıklılık ($p=0,209$), umut ($p=0,709$), öz yeterlilik ($p=0,154$) ve stresle başa çıkma ($p=0,195$) değişkenleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği hesaplanmıştır. Son olarak ise eğitim düzeylerine göre psikolojik sermaye ($p=0,066$), psikolojik dayanıklılık ($p=0,584$), umut ($p=0,139$) ve stresle başa çıkma ($p=0,621$) değişkenleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Buna karşın lise öğretmenlerinin eğitim düzeyleri iyimserlik ($p=0,048$) ve öz yeterlilik ($p=0,013$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlara genel olarak bakıldığında lise öğretmenlerinin eğitim düzeylerine göre psikolojik sermayeleri iyimserlik ve öz yeterlilik boyutlarında farklılık göstermektedir. Ancak yapılan diğer farklılık analizlerinde istatistiksel olarak herhangi bir farklılık ortaya çıkmamıştır.

3.5.3. Hipotezlere İlişkin Analizler

Psikolojik sermaye ve boyutları olan iyimserlik, psikolojik dayanıklılık, umut ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin incelenmesi için korelasyon analizi uygulanmıştır. Buna göre araştırmanın hipotezlerine yönelik elde edilen sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizi

	Psikolojik Sermaye	Stresle Başa Çıkma Yolları	İyimserlik	Psikolojik Dayanıklılık	Umut	Öz Yeterlilik
Psikolojik Sermaye	1					
Stresle Başa Çıkma Yolları	,160*	1				
İyimserlik	,715**	,302**	1			
Psikolojik Dayanıklılık	,713**	,104	,410**	1		
Umut	,833**	,063	,437**	,577**	1	
Öz Yeterlilik	,814**	-,021	,375**	,505**	,694**	1

*İlişki 0,05 derecesinde anlamlıdır.
**İlişki 0,01 derecesinde anlamlıdır.

Tablo 6 incelendiğinde pozitif psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde zayıf anlamlı bir ilişki vardır ($r=,160$ ve $p<0,05$). Dolayısıyla lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de artmaktadır. Buna göre H1 hipotezi kabul edilmiştir. Bu sonuçtan hareketle lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeylerinin artırılması, stresle başa çıkma yollarından biri olarak kullanılabilir.

Yapılan analizlere göre iyimserlik boyutu ile stresle başa çıkma yolları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=,302$ ve $p<0,01$). Buna göre lise öğretmenlerinin iyimserlik düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma düzeyleri de aynı şekilde artmaktadır. Dolayısıyla H2 hipotezi kabul edilmiştir. Elde edilen sonuçlar lise öğretmenlerinin stresle başa çıkmasında iyimserlik boyutunun yardımcı olabileceğini göstermektedir.

Psikolojik dayanıklılık boyutu ile stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=,104$ ve $p>0,05$). Bu durumda tablo 6'daki sonuçlara göre H3 hipotezi kabul edilmemiştir. Buna göre her meslekte olduğu gibi öğretmenlerde de kıdem ve çalışma yılı arttıkça birçok zorluklarla karşılaşma olasılığı da artmaktadır. Böyle durumlarla karşılaşan öğretmenler zorluklarla baş edebilmeyi öğrenmekte ve önlerine çıkan bir sonraki zorlukla mücadele etme konusunda daha dayanıklı, tecrübeli ve dirayetli olabilmektedirler. Bir bakıma mücadelelerinde daha dayanıklıdırlar.

Tablo 6'da görüldüğü gibi umut boyutu ile stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ortaya çıkmıştır ($r=0,063$ ve $p>0,05$). Dolayısıyla H4 hipotezi kabul edilmemiştir. Bu sonuçların yanı sıra lise öğretmenlerinin sahip oldukları umut düzeylerinin artırılması, stresle başa çıkmalarında yardımcı olabilir. Son olarak yapılan analizlere göre öz yeterlilik boyutu ile stresle başa çıkma yolları arasında anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0,05$). Dolayısıyla H5 hipotezi kabul edilmemiştir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yapılan analizlerin sonucunda, Denizli Kınıklı bölgesinde görev yapan 175 lise öğretmeninin, pozitif psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişki incelenmiş ve öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayeleri ile stresle başa çıkma yolları arasında düşük düzeyde de olsa pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin çıktığı gözlemlenmiştir. Pozitif psikolojik sermayesi yüksek olan bireyler stresle daha kolay başa çıkabilmektedirler. Nitekim ilgili alan yazın incelendiğinde daha önce yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara rastlamak mümkündür. Kaya vd. (2014) yaptıkları çalışmada öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin öz yeterlilik, umut ve iyimserlik boyutlarında "orta düzeyde" çıktığını, bu durumun, iyimserlik ve umudun birbiriyle ilişkili olması ve bireylerdeki öz yeterlilik algısını etkileyecek olması ile açıklanabileceğini ifade etmişlerdir. Şen vd. (2015), yaptığı çalışmada pozitif psikolojik sermaye ile stres arasında orta düzeyde, negatif yönde bir ilişkinin bulunduğunu ifade etmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre, psikolojik sermayenin araştırma kapsamında incelenen örgütsel bağlılık, iş tatmini ve stres olmak üzere üç değişkenden en fazla stres üzerinde etkili olduğu bulunmuştur.

Setar vd. (2015) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik sermaye ve bir diğer boyutu olan umut ile iş stresi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamasına karşın mevcut çalışmada pozitif psikolojik sermayenin alt boyutlarından olan; iyimserlik, psikolojik dayanıklılık ve umut boyutuyla stresle başa çıkma yolları arasında yine pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki çıktığı görülmüştür. Abbas ve Raja (2015) psikolojik sermaye düzeyleri yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylerle karşılaştırıldığında daha düşük iş stresi düzeylerine sahip olduğunu ve pozitif psikolojik sermayesi yüksek olan bireylerin iş yerlerinde fikir üretme ve destek alma olasılıklarının daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Argon ve Tükel (2016), örgütsel psikolojik sermaye algıları ile tükenmişlik düzeyini, 124 maarif Müfettiş üzerinde inceleyen çalışmaya göre cinsiyet ve yaş değişkeni müfettiş görüşlerinde hem psikolojik sermaye ölçeği ve alt boyutları hem de tükenmişlik ölçeği ve alt boyutlarında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Erdem (2016) TRB-1 bölgesinde (Malatya, Elazığ, Tunceli, Bingöl) bulunan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan zihinsel engelliler öğretmenleri üzerinde yaptığı araştırmasında psikolojik sermayenin; problem odaklı stresle başa çıkma davranışları üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir yordama gücü olduğunu, duygu odaklı stresle başa çıkma davranışları üzerinde ise anlamlı bir yordama gücü olmadığını belirtmiştir. Tösten vd. (2017) tarafından yapılan çalışma incelendiğinde öğretmenlerin pozitif psikolojik sermaye düzeyleri ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin negatif yönde ve orta düzeyde olduğu sonucuna varıldığı görülmüştür.

Akdaş(2017) tarafından yapılan araştırmada pozitif psikolojik sermaye ve iş stresi arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı, çok zayıf bir ilişkinin tespit edildiği; yine bir başka araştırmada psikolojik sermaye ile iş stresi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu (Kodaş,2018) ifade edilmiştir.

Lise öğretmenleri üzerinde psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yollarının incelendiği bu araştırmanın demografik özelliklere göre ilişkisine bakıldığında, yaş ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki çıkmamasına karşın medeni durum bağlamında evli öğretmenlerin bekâr öğretmenlere göre stresle daha iyi başa çıkabildiği görülmüştür. Buna göre aile yaşamının

stresle başa çıkmada olumlu yönde etkili olduğu ve eşlerin ve çocukların desteği ile bireyin stresle daha iyi başa çıkabildiği söylenebilir.

Sonuç olarak bu araştırma sonuçlarıyla birlikte konuyla ilgili gerek yerli gerekse yabancı yazında yapılan araştırma sonuçları değerlendirildiğinde; bireylerin olumlu özelliklerini ortaya çıkarmaya odaklanan pozitif psikolojik sermayenin stres ile başa çıkmada etkili olacağına yönelik düşüncelerin desteklendiği söylenebilir. Buradan hareketle öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayelerini arttırmalarına yönelik eğitimler verilebilir. Buna yönelik etkinlikler düzenlenebilir. Herkesin hayatında önemli ve etkili bir yere sahip olan öğretmenlerin bu eğitimler ve etkinlikler sonucunda stresle başa çıkma düzeyinin yükseleceği düşünülmektedir. Stresle daha iyi başa çıkan ve pozitif psikolojik sermayesi yüksek olan öğretmenlerin mesleklerini daha severek ve isteyerek yapmaları sağlanacak, bu da iş tatminlerini ve motivasyonlarını arttıracaktır. Bundan sonraki çalışmalarda başka bölgelerdeki lise öğretmenleriyle birlikte ilkokul ve ortaokul öğretmenlerinin pozitif psikolojik sermaye ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abbas M., Raja U.(2015). "Impact Of Psychological Capital On Innovative Performance And Job Stress", *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 32(2), 128-138. <https://doi.org/10.1002/cjas.1314>.
- Adu, E. O. & Okeke, C. I. O. (2016). "Causes of Stress among Pre-school Educators in the East London Education District", *Journal of Psychology*, 7 (1), 11-22.
- Ahmed, I. (2019). "Causes of Teacher Stress: Its Effects on Teacher Performance and Health Problems", *International Journal of Management and Business Sciences*, 1 (1), 1-13.
- Akbağ, M., Sayiner, B ve Sözen, D. (2005). "Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyi, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme", *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21 (21), 59-74.
- Akdaş, K. (2017). "Pozitif Psikolojik Sermaye, İş Stresi ve İşten Ayrılma Niyeti İlişkisi: Erzurum ve Denizli Uygulaması", Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Yüksek Lisans Tezi.
- Akyıldız, H. ve Turunç, Ö. (2013). "Çalışma Psikolojisi", Alter Yayıncılık, Ankara.
- Arıkan, M. ve Gökbek, B. (2014). "Çok Ölçütlü Karar Verme Yaklaşımlarına Dayalı Tedarikçi Seçimi: Elektronik Sektöründe Bir Uygulama", *Erciyes Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Fen Bilimleri Dergisi*, 30 (5), 346-354.
- Argon, T. ve Tükel, H. (2016). "Maarif Müfettişlerinin Örgütsel Psikolojik Sermaye Algıları ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi", *Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, 1, 1-16.
- Aslaner, F. ve Artan, İ. H. (2019). "Pozitif Psikolojik Sermayenin Lider-Üye Etkileşimi Vasıtasıyla Bireysel Performansı Etkilemedeki Rolü: Perakende Sektöründe Bir Araştırma", *Business & Management Studies: An International Journal*, 7 (4), 1657-1689.

- Avey, J. B., Luthans, F. & Jensen, S. M. (2009). "Psychological Capital: A Positive Resource for Combating Employee Stress and Turnover", *Human Resource Management*, 5 (48), 677-693.
- Baron, R. A., Franklin, R. J. & Hmieleski, K. M. (2013). "Why Entrepreneurs Often Experience Low, Not High, Levels of Stress: The Joint Effects of Selection and Psychological Capital", *Journal of Management*, 10 (20), 1-27.
- Bhargava, D. & Trivedi, H. (2018). "A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth", *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11 (3), 108-117.
- Colligan, T.W. & Higgins, E. M. (2005). "Workplace Stress: Etiology and Consequences", *Journal of Workplace Behavioral Health*, 21 (2), 89-97.
- Çavuş, S., Ayhan, B. ve Tuncer, M. (2016). "Bilgisayar Oyunları ve Bağımlılık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Alan Araştırması", *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 266-289.
- Çetin, F. ve Basım, H. N. (2012). "Örgütsel Psikolojik Sermaye: Bir Ölçek Uyarlama Çalışması", *Amme İdaresi Dergisi*, 1 (45), 121-137.
- Diñç, Ü. G. ve Cemaloğlu, N. (2018). "İlkokul Yöneticilerinin Mizah Kullanma Tarzları ile Öğretmenlerin Stres Yaşama Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", *Turkish Journal of Educational Studies*, 5 (2), 1-37.
- Ding, Y., Yang, Y., Yang, X., Zhang, T., Qiu, X., He, X., ... & Sui, H., (2015). "The Mediating Role of Coping Style in the Relationship between Psychological Capital and Burnout among Chinese Nurses", *Public Library of Science (PLOS)*, 10 (4), 1-14.
- Edgar, F., Geare, A. & Zhang, J. A. (2018). "Accentuating the Positive: The Mediating Role of Positive Emotions in the HRM-Contextual Performance Relationship", *International Journal of Manpower*, 39 (7), 954-970.
- Erdem H. (2016). "Stresle Başa Çıkmada İç Kontrol Odağının Yordayıcı Gücü ve Psikolojik Sermayenin Aracılık Rolü", *Türk Psikoloji Dergisi*, 31 (78), 1-9.
- Ergül F., Saygın S. ve Tösten R. (2013). "Sınıf Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(10), 266-285.
- Erken, B. (2006). "Özel ve Resmi İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin İş Tatmini ve İş Streslerinin Karşılaştırılması", *Trakya Üniversitesi, Edirne, Yüksek Lisans Tezi*.
- Erkuş A. ve Fındıklı M. (2013). "Psikolojik Sermayenin İş Tatmini, İş Performansı ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisine Yönelik Bir Araştırma", *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 42 (2), 302-318.
- Eroğlu, F. (2013). "*Davranış Bilimleri*", Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.
- Eskridge, D. H. & Coker, D. R. (1999). "Öğretmenlerde Stres: Belirtileri, Nedenleri ve Başa Çıkma Teknikleri", (Çev: M. Buluş), *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5, 66-69.

- Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). "What (ANd Why) is Positive Psychology?", *Review Of General Psychology*, 9 (2), 103-110.
- Garg, S. (2017). "Role of Work Stress and Coping Strategies of Employee's Performance: An Empirical Study with Reference to Private University Employees", *IARS'International Research Journal*, 7, 1-5.
- Gautam, P. & Pradhan, M. (2018). "Psychological Capital as Moderator of Stress and Achievement", *Indian Journal of Positive Psychology*, 9 (1), 22-28.
- Güçlü, N. (2001). "Stres Yönetimi", *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 91-109.
- Haque, A., Aston, J. & Kozlovski, E. (2016). "Do Causes and Consequences of Stress Affect Genders Differently at Operational Level?", *Comparison of the IT Sectors in the UK and Pakistan, International Journal of Applied Business and Management Studies*, 1 (1), 1-7.
- Jamshed, S. Q., James, P. B., Elkalmi, R. M., AlShami, A. K., Nor, A., Kabir, F., ... & Shamsudin, S. H. (2018). "Causes of Stress and Management Approaches Among Undergraduate Pharmacy Students: Findings from a Malaysian Public University", *Archives of Pharmacy Practice*, 1 (1), 1-7.
- Johan, S., Sarwar, H. & Majeed, I. (2017). "To Identify the Causes of Stress among Nurses Working in Intensive Care Unit of Ittefaq Hospital Lahore", *International Journal of Social Sciences and Management*, 4 (2), 96-109.
- Kaur, J. & Amin, S. (2017). "Psychological Capital and Stress Among Students", *Indian Journal Of Positive Psychology*, 8 (4), 495-499.
- Kaur, J. & Sandhu, K. K. (2016). "Psychological Capital in Relation to Stress Among University Students", *Indian Journal of Positive Psychology*, 7 (3), 323-326.
- Kaya, A., Refik B. ve Zeynep D. (2014). "Ortaöğretimde Görev Yapan Öğretmenlerin Psikolojik Sermaye Düzeylerinin İncelenmesi (Şanlıurfa İli Örneği)", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (48), 47-68.
- Keleş, H. N. (2011). "Pozitif Psikolojik Sermaye: Tanımı, Bileşenleri ve Örgüt Yönetimine Etkileri", *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 343-350.
- Khan, F. U., Jabbar, S. A. & Abdussalam, F. I. (2017). "Work Related Stress: Its Causes and Impact on High School Physical Education Teachers a Case Study of District Dera Ismail Khan KP Pakistan", *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4 (5), 67-76.
- Koç, G. K. ve Paslı, F. (2019). "Dijital Topluluklara Üye Olan Annelerin Stres Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi", *İletişim Araştırmaları Dergisi*, 2, 100-118.
- Kodaş, B. (2018). "Psikolojik Sermaye, İş Stresi ve Hizmet Odaklı Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İlişkisi: Yiyecek İçecek Çalışanları Örneği", *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, Doktora Tezi*.

- Kutaniş R. ve Oruç E. (2014), "Pozitif Örgütsel Davranış ve Pozitif Psikolojik Sermaye Üzerine Kavramsal Bir İnceleme", *The Journal of Happiness & Well-Being Dergisi*, 2 (2), 145-159.
- Lazarus, R. S. (2000). "Toward Better Research on Stress and Coping", *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Lazarus, R. S. & DeLongis, A. (1983). "Psychological Stress and Coping in Aging", *American Psychologist*, 38 (3), 245-254.
- Luthans, F. (2002). "The Need for and Meaning of Positive Organizational Behavior", *Journal of Organizational Behavior*, 23 (6), 695-706.
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M. & Combs, G. M. (2006). "Psychological Capital Development: Toward a Micro-Intervention", *Journal of Organizational Behavior*, 27 (3), 387-393.
- Luthans, F., Avolio, B.J., Avey, J.B. & Norman, S.M. (2007). "Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction", *Personnel Psychology*, 60, 541-572.
- Luthans, F. & Youssef-Morgan, C. M. (2017). "Psychological Capital: An Evidence-Based Positive Approach", *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior Dergisi*, 4 (1), 339-366.
- Ocak, M., Güler, M. ve Basım, H. N. (2016). "Psikolojik Sermayenin Örgütsel Bağlılık ve İş Tatmini Tutumları Üzerine Etkisi: Bosnalı Öğretmenler Üzerine Bir Araştırma", *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6 (1), 113-130.
- Özel, Y. ve Karabulut, A. B. (2018). "Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi", *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1 (1), 48-56.
- Palut, F. A. A. (2013). "İşyerinde Algılanan Kişilerarası Çatışmaların Stres Belirtileri İle İlişkisinde Psikolojik Sermaye ve Çatışma Yönetim Tarzlarının Biçimlendirici Etkileri", İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans Tezi.
- Prasad, K. D. V., Vaidya, R. & Anil Kumar, V. (2015). "A Study on Causes of Stress among the Employees and its Effect on the Employee Performance at the Workplace in an International Agricultural Research Institute, Hyderabad, Telangana, India", *International Journal of Management Research and Business Strategy*, 4 (4), 68-82.
- Rabenu, E., Yaniv, E. & Elizur, D. (2016). "The Relationship between Psychological Capital, Coping with Stress, Well-Being, and Performance", *Current Psychology*, 36 (4), 875-887.
- Rego, A., Sousa, F., Marques, C. & Cunha, M. P. (2012). "Authentic Leadership Promoting Employees' Psychological Capital and Creativity", *Journal of Business Research*, 65 (3), 429-437.
- Rehman, N. & Mubashar, T. (2017). "Job Stress, Psychological Capital and Turnover Intentions in Employees of Hospitality Industry", *Journal of Behavioural Sciences*, 2 (27), 59-79.

- Rezaei, S., Inola A. B. & Khalili, M. R. (2016). "Investigating the Relationship between Dimensions of Psychological Capital and Stress and Exhaustion of Tehran Red Crescent Society Staff", *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 1 (3), 1735-1750.
- Riolli, L., Savicki, V. & Richards, J. (2012). "Psychological Capital as a Buffer to Student Stress", *Journal Of Scientific Research*, 12 (3), 1202-1207.
- Russo, T. J. & Fallon, M. A. (2015). "Coping with Stress: Supporting the Needs of Military Families and Their Children", *Early Childhood Education Journal*, 43 (5), 407-416.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions", *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- Selye, H. (1950). "Stress and The General Adaption Syndrome", *British Medical Journal*, 1 (4667), 1383-1392.
- Setar, S. H., Buitendach, J. H. & Kanengoni, H. (2015). "The Moderating Role of Psychological Capital in the Relationship between Job Stress and The Outcomes of Incivility and Job Involvement Amongst Call Centre Employees", *SA Journal of Industrial Psychology*, 1 (41), 1-13.
- Shabir, M., Abrar, M., Baig, S. A. & Javed, M. (2014). "The Contribution of Workplace Incivility and Psychological Capital toward Job Stress", *International Journal of Human Resource Studies*, 2 (4), 1-17.
- Sharafi, M., Nematolahi, S., Fonon, F. & Paknahad, A. (2016). "Job Stress, Causes and Treatment of Job Stress Among Teachers and Nurses: A Review", *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 7 (1), 656-662.
- Smollan, R. K. (2015). "Causes of Stress Before, During and After Organizational Change: A Qualitative Study", *Journal of Organizational Change Management*, 28 (2), 301-314.
- Sultana, U. S., Darun, M. R. & Yao, L. (2018). "Authentic Leadership and Psychological Capital: A Mingle Effort to Increase Job Satisfaction and Lessen Job Stress", *Indian Journal of Science and Technology*, 11 (5), 1-13.
- Sweetman, D., Luthans, F., Avey, J. B. & Luthans, B. C. (2011). "Relationship between Positive Psychological Capital and Creative Performance", *Canadian Journal of Administrative Sciences/Revue Canadienne des Sciences de l'Administration*, 28 (1), 4-13.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). "The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope", *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (4), 570-585.
- Şen, C., Mert, İ. S. ve Aydın, B. O. (2015). "Psikolojik Sermayenin Çalışanın Stresle Başa Çıkmasına, İş Tatminine Ve Örgütsel Bağlılığa Etkisi", Soner Taslak vd. (Ed.), 23. *Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 14-16 Mayıs 2015, Bodrum, Türkiye, Bildiriler içinde (s. 816-824), Muğla: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.

- Şimsek Ş. M., Akgemci T. ve Çelik A. (2003). "Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış", Pegem Yayıncılık, Konya.
- Tösten R., Arslantaş H.İ.,Şahin G. (2017). "Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermayelerinin Tükenmişliğe Etkisi", *YYÜ Eğitim Fakültesi Dergisi* 14(1):726-744
- Tümkaya, S. ve Altunkaynak, M. (2020). "Öğretmen Adaylarının Aile Katılımının Etkililiği ve Aile Katılımına Yönelik Engelleri İle Öğretmenliğe İlişkin Tutum ve Mesleki Öz Yeterliklerinin İlişkisi", *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15 (21), 604-632.
- Yalçın, S. (2019). "Öğretmenlerin Pozitif Psikolojik Sermaye Düzeylerinin İncelenmesi", *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (1), 13-26.
- Yurdadön, C. ve Koçak, R. D. (2019). "TCDD Makinistlerinin Psikolojik Sermayeleri ve İş Stresleri Üzerine Bir Araştırma", *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12 (3), 425-439.
- Zağlı, A. (2016). "Psikolojik Sermayenin Çalışanın Stresle Başa Çıkma, İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılığına Etkisi: Muğla Büyükşehir Belediyesi Örneği", Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla, Yüksek Lisans Tezi.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. A., Hawes, T. & Rapee, R. M. (2018). "The Self-Perception of Flexible Coping with Stress: A New Measure and Relations with Emotional Adjustment", *Cogent Psychology*, 5 (1), 1-21.