



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ÖĞRETMENLERDE ÇALIŞMA ARKADAŞI DESTEĞİ İLE DEPRESYON,
ANKSİYETE VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SERMAYENİN
ARACI ROLÜ**

Muhammed Salih KOCAR
ORCID: 0000-0001-7467-7856

Danışman
Doç. Dr. Tolga SEKİ
ORCID: 0000-0001-5594-0786

Konya – 2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimimde ve tez yazım sürecinde bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşarak kişisel ve akademik gelişimime büyük katkı sunan, ihtiyaç duyduğum her anda sabırla desteğini gösteren, sergilediği tutum ve davranışlarıyla samimiyetini hissettiren, kendisinin öğrencisi olmaktan ve birlikte çalışmaktan onur duyduğum ve büyük keyif aldığım danışmanım Sayın Doç. Dr. Tolga SEKİ'ye çok teşekkür ederim.

Tez savunma sınavımın üyeleri olan ve yaptıkları yapıcı eleştiri ve önerilerle çalışmamın gelişimine katkı sunan sayın Doç. Dr. Zeynep ŞİMŞİR GÖKALP'e ve Dr. Öğr. Üyesi Hayri KOÇ'a teşekkür ederim. Ayrıca eğitimimde bana kazandırdıkları bakış açıları ile yeni ufuklar açan, desteklerini her an hissettiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na ve Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a teşekkürlerimi sunarım.

Türlü fedakârlıklarla bugünlere gelmemde büyük emeği bulunan, başarabileceğimden hiç şüphe duymayan ve beni cesaretlendiren anneme, babama ve kardeşlerime teşekkür ederim. Son olarak bu zorlu süreçte yanımda olan, bana olan güvenini ve inancını hiç kaybetmeyen, en büyük destekçim değerli eşime sonsuz teşekkür ederim.

Muhammed Salih KOCAR

Mayıs 2024

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Sayıtlar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar	6
2. ALAN YAZIN.....	7
2.1. Çalışma Arkadaşı Desteği	7
2.1.1. Araçsal ve duygusal destek	7
2.2. Psikolojik Sermaye.....	9
2.2.1. Psikolojik sermayenin bileşenleri.....	11
2.3. Depresyon.....	15
2.3.1. Majör depresif bozukluk	16
2.3.2. Süreğen depresif bozukluk	20
2.3.3. Depresif bozukluklarda tedavi yaklaşımları	21
2.4. Anksiyete.....	23
2.4.1. Yaygın anksiyete bozukluğu	25
2.4.2. Sosyal anksiyete bozukluğu	26
2.4.3. Panik bozukluk	27
2.4.4. Diğer anksiyete bozuklukları.....	27
2.4.5. Anksiyete bozukluklarında tedavi yaklaşımları	28
2.5. Stres	30
2.5.1. Stresin belirtileri	30
2.5.2. Stresin sınıflandırılması.....	31
2.5.3. Stresle ilişkili bozukluklar	32
2.5.4. Stresle ilişkili model ve yaklaşımlar	33
2.6. Konuyla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar	35
2.6.1. Türkiye’de yapılan bazı araştırmalar.....	35

2.6.2. Yurt dışında yapılan bazı araştırmalar.....	37
3. YÖNTEM.....	40
3.1. Araştırmanın Modeli	40
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	40
3.3. Veri Toplama Araçları.....	40
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu	41
3.3.2. Çalışma Arkadaşı Desteği Ölçeği (ÇAD)	41
3.3.3. Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği (PSAÖ).....	41
3.3.4. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21).....	42
3.4. Verilerin Toplanması.....	43
3.5. Verilerin Analizi.....	43
4. BULGULAR	45
4.1. Betimsel İstatistikler ve Normalliğin Test Edilmesi	45
4.2. Değişkenler Arası İlişkiler.....	46
4.3. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular	47
4.3.1. Çalışma arkadaşı desteği ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü.....	47
4.3.2. Çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü.....	49
4.3.3. Çalışma arkadaşı desteği ile stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü.....	51
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	53
5.1. Tartışma.....	53
5.1.1. Çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik sermayeye etkisine ilişkin tartışma.....	53
5.1.2. Çalışma arkadaşı desteğinin depresyon, anksiyete ve strese olan etkisine ilişkin tartışma	55
5.1.3. Psikolojik sermayenin depresyon, anksiyete ve strese olan etkisine ilişkin tartışma	58
5.1.4. Çalışma arkadaşı desteğinin depresyon, anksiyete ve strese olan etkisinde psikolojik sermayenin aracı rolünün tartışılması.....	59
5.2. Sonuç	60
5.3. Öneriler.....	60
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	61
5.3.2. Öğretmenlere yönelik öneriler.....	61
5.3.3. Eğitim yöneticilerine ve politika yapıcılara yönelik öneriler	61
KAYNAKLAR.....	63
EKLER.....	87

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Öğretmenlerde Çalışma Arkadaşı Desteği ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkide Psikolojik Sermayenin Aracı Rolü başlıklı tez çalışmamın toplam **64** sayfalık kısmına ilişkin, 6/05/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%12** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

6/05/2024

Muhammed Salih KOCAR

Doç. Dr. Tolga SEKİ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

7/05/2024

Muhammed Salih KOCAR

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

β : Standart regresyon katsayısı

p : İstatistiksel anlamlılık

χ^2 : Ki-kare uyum değeri

%: Yüzde

r : Korelasyon katsayısı

\bar{x} : Aritmetik Ortalama

Kısaltmalar

AGFI: Düzeltilmiş İyilik Uyum İndeksi

akt: Aktaran

AMOS: Analysis of Moment Structures

APA: American Psychological Association

CFI: Karşılaştırmalı Uyum İndeksi

ÇAD: Çalışma Arkadaşı Desteği

DASS-21: Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği - 21

df: Serbestlik Derecesi

GFI: İyilik Uyum İndeksi

N: Örneklem Büyüklüğü

NFI: Normlaştırılmış Uyum Endeksi

NNFI: Normlaştırılmamış Uyum Endeksi

PSAÖ: Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği

RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü

RMR: Artıkların Ortalama Karekökü

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

SRMR: Standartize Artıkların Ortalama Karekökü

SS: Standart sapma

TCSB: Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı

TLI: Tucker-Lewis İndeksi

vb: Ve Benzeri

WHO: World Health Organization



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÖĞRETMENLERDE ÇALIŞMA ARKADAŞI DESTEĞİ İLE DEPRESYON, ANKSİYETE VE STRES ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SERMAYENİN ARACI ROLÜ

Muhammed Salih KOCAR

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda, Siirt ili Merkez ilçesinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarında görev yapan okul öncesi, ilkököl, ortaokul ve lise öğretmenleri araştırmaya dahil edilmiştir. 205 kadın (%50.4) ve 202 erkek (%49.6) olmak üzere toplamda 407 öğretmen araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 23 ile 62 aralığında değişmektedir. Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgiler Formu, Çalışma Arkadaşı Desteği Ölçeği (ÇAD), Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği (PSAÖ) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği – 21 (DASS – 21) uygulanmıştır. Veri toplama süreci öncesinde Millî Eğitim Bakanlığı'ndan araştırma izni alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 28 ve AMOS 24 programları kullanılarak Pearson korelasyon ve yapısal eşitlik modeli analizleri yapılmıştır. Yapısal eşitlik modelinde, her bir model için bootstrapping yapılarak 5000 alt örneklem oluşturulmuş ve %95 güven aralığında analizler gerçekleştirilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonucunda öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ve alt boyutları (araçsal, duygusal) ile; psikolojik sermaye ve alt boyutları (iyimserlik, umut, özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık) arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ve alt boyutları (araçsal, duygusal) ile; depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğretmenlerde psikolojik sermaye ve alt boyutları (iyimserlik, umut, özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık) ile; depresyon, anksiyete ve stres arasında ise negatif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapısal eşitlik modeli ile yapılan analizlerde, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı etkisi olduğu görülmüştür. Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteğinin doğrudan etkisinin en çok sırasıyla stres, anksiyete ve depresyonu etkilediği görülürken; dolaylı ve doğrudan etkilerin toplamında en çok sırasıyla; depresyon, stres ve anksiyeteyi etkilediği bulunmuştur. Öğretmenlerde psikolojik sermayenin depresyon, anksiyete ve strese olan doğrudan ilişkisine bakıldığında, psikolojik sermayenin en çok sırasıyla depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Araştırmanın son bölümünde, elde edilen bulgular ışığında sonuçlar tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Anksiyete, Çalışma arkadaşı desteği, Depresyon, Psikolojik sermaye, Stres

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL CAPITAL IN THE RELATIONSHIP BETWEEN CO-WORKER SUPPORT AND DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS AMONG TEACHERS

Muhammed Salih KOCAR

The purpose of this study is to reveal the mediating role of psychological capital in the relationship between co-worker support and depression, anxiety and stress in teachers. For this purpose, preschool, primary, secondary and high school teachers working in public schools affiliated with the Ministry of National Education in the central district of Siirt province were included in the study. A total of 407 teachers, 205 female (50.4%) and 202 male (49.6%), constituted the sample of the study. The ages of the participants ranged between 23 and 62. Personal Information Form, Co-worker Support Scale, Psychological Capital Perceptions Scale (PCPS) and Depression Anxiety Stress Scale - 21 (DASS - 21) were applied to collect data. Prior to the data collection process, research permission was obtained from the Ministry of National Education. Pearson correlation and structural equation modeling analyses were performed using SPSS 28 and AMOS 24 programs. In the structural equation model, bootstrapping was performed for each model and 5000 sub-samples were created with a 95% confidence interval. Pearson correlation analysis revealed a positive and significant relationship between co-worker support and its sub-dimensions (instrumental, emotional) and psychological capital and its sub-dimensions (optimism, hope, self-efficacy, resilience). In addition, a negative and significant relationship was found between coworker support and its sub-dimensions (instrumental, emotional) and depression, anxiety and stress. A negative and significant relationship was found between psychological capital and its sub-dimensions (optimism, hope, self-efficacy, psychological resilience) and depression, anxiety and stress in teachers. Analyses conducted with the structural equation model showed that psychological capital mediated the relationship between coworker support and depression, anxiety and stress in teachers. It was found that the direct effect of coworker support in teachers mostly affected stress, anxiety and depression, respectively, while the sum of indirect and direct effects mostly affected depression, stress and anxiety, respectively. When the direct relationship between psychological capital and depression, anxiety and stress in teachers was examined, it was found that psychological capital mostly affected depression, anxiety and stress, respectively. In the last part of the study, the results were discussed in the light of the findings and recommendations were presented.

Keywords: Anxiety, Co-worker support, Depression, Psychological capital, Stress

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmaya ilişkin varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Öğretmenlik; gelecek nesillere bilişsel, duyuşsal ve psikomotor bilgi ve becerilerin kazandırılması için çabanın gösterildiği saygın ve önemli bir meslektir. Aynı zamanda öğretmenlik mesleği, diğer tüm meslek gruplarıyla ilişkilidir. Bu nedenle öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, okullar ve toplum için önemli bir konudur (Hascher ve Waber, 2021). Bununla birlikte öğretmenlerin üzerindeki aşırı iş yükü, sınırlı süre içinde hedeflere ulaşma baskısı, stres faktörleri, baş etme stratejilerinin yetersizliği gibi durumlar, öğretmenleri olumsuz etkileyerek psikolojik olarak iyi hissetmemelerine yol açabilmektedir (Kebbi, 2018). Bunun bir sonucu olarak öğretmenler, yaygın psikolojik sorunlar olan depresyon, anksiyete ve stres belirtilerinden birini veya aynı anda birden fazlasını deneyimleyebilmektedirler.

Depresyon, günümüz toplumlarının karmaşıklaşan yaşantısının bir sonucu olarak en sık rastlanılan psikolojik problemlerden biridir. Bazı kaynaklar her bireyin hayatında en az bir kez depresyonu deneyimleyeceğini öne sürer (Gerrig ve Zimbardo, 2019). Depresyon, mesleki etkenlerin yanında aile sorunları, çocuk sahibi olma, çeşitli travmatik yaşantılar gibi nedenlerle öğretmenlerde ve diğer bireylerde ortaya çıkabilmektedir. Depresyonun en temel iki belirtisi çökkün ruh hali ve hayattan zevk alamamadır (Kring ve Johnson, 2022). Bunların yanında iştahta artış ya da azalma, düşük enerji seviyesi, aşırı uyku ya da uykusuzluk, ilgi alanlarının azalması ve hatta intihar düşüncesi gibi günlük yaşamın çeşitli alanlarında kendini gösterir (Ware vd., 2020). Depresyona sıklıkla eşlik eden bir başka yaygın psikolojik sorun ise anksiyetedir (Stahl, 2021). Her birey, algıladığı tehdide karşı doğal ve ölçülü bir gerginlik ve endişe duyarak anksiyeteyi deneyimlemektedir. Anksiyete bozukluğunda ise gösterilen bu tepkinin sıklığı ve yoğunluğu, mevcut tehlike ile orantısızdır. Bu durum bireylerin yaşantısını olumsuz etkilemektedir (Gross, 2020). Anksiyete sorunu yaşayan bireyler, DSM-V'e göre eğitim hayatları ve mesleki verimlilikleri başta olmak üzere çeşitli alanlarda performans düşüşleri yaşarlar (American Psychiatric Association [APA], 2013). Sürekli kaygılı ve endişeli olan bu bireyler, kolay yorulma, sinirlilik, uyku bozukluğu (APA, 2013) belirtilerinin yanında; odaklanma güçlüğü, huzursuzluk, kaslarda gerginlik gibi belirtileri deneyimlerler (Kring ve

Johnson, 2022). Bir diğerk yaygın psikolojik bozukluk olan stres, zor bir durumun neden olduğu endişe veya zihinsel gerginlik durumu olarak tanımlanmaktadır (World Health Organisation [WHO], 2023). Stres, toplumdaki genel kanının aksine optimal düzeyde deneyimlendiğinde bireyi güdüleyen ve performansına olumlu katkı sunabilen bir duygudur. Ancak günümüz yaşantısında stres kaynaklarının artmasının bir sonucu olarak birçok bireyde ideal düzeyin üzerinde stres gözlemlenmekte ve bu durum zamanla problematik bir hal alabilmektedir (Harrington, 2013). Tansiyon yüksekliği, halsizlik, sinirlilik, odaklanmada güçlük, verimlilikte düşüş, sigara ve alkol tüketimi, uyku problemleri gibi durumlar aşırı stresin belirtileri arasındadır (Nolen-Hoeksema vd., 2014).

Depresyon, anksiyete ve stresin benzer nedenlerle ortaya çıktıkları ve bazı ortak risk faktörlerine sahip oldukları söylenebilir. Düşük öz saygı ve öz güven, kişilik yapısı, yalnızlık, alkol ve uyuşturucu tüketimi, yetersiz uyku, maddi yetersizlik, destekleyici sosyal çevre eksikliği gibi durumlar risk faktörleri arasındadır (Mofatteh, 2021). Buna karşın yüksek öz saygı ve öz güven, düzenli uyku, iyi sosyo-ekonomik düzey, uygun sosyal destek ve yüksek psikolojik sermaye gibi etkenler depresyon, anksiyete ve stres belirtilerine karşı koruyucu rol üstlenmektedir (Mofatteh, 2021; Song ve Song, 2024). Bu koruyucu faktörler arasından psikolojik sermaye, öğretmenlerin ruh sağlığını korumada önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Psikolojik sermaye, zorlu görevlerle başa çıkma inancı, başarı beklentisi, zorlukların üstesinden gelme yeteneği ve başarıyı devamlı kılma konusundaki pozitif psikolojik durumlar olarak tanımlanır (Avey vd., 2008). Psikolojik sermayenin; özyeterlilik, umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlikten oluşan dört bileşeni vardır. Dört bileşenin birleşerek oluşturduğu bu yapı, bireye her birinin ayrı ayrı sunacağı katkıdan daha önemli katkılar sunabilmektedir (Luthans ve Broad, 2022). Bu bileşenlerden özyeterlilik, zorlu görevlerde başarılı olmak için gerekli çabayı gösterme ve sorumluluğu üstlenme becerisidir. İkinci bileşen umut, hedeflere giden yolda sebat etme ve gerektiğinde başarılı olmak için alternatif yollar üretmek motive olabilme becerisidir. Üçüncü bileşen olan psikolojik dayanıklılık, sorunlar ve sıkıntılarla karşılaşılmasına rağmen, başarıya ulaşma yolunda ayakta kalmak, eski haline geri dönmek ve hatta eski halinden daha dayanıklı olabilme becerisidir. Son bileşen olan iyimserlik ise, şimdi ve gelecekte başarılı olma konusunda olumlu bir beklenti içerisinde olabilmeyi ifade etmektedir (Luthans vd., 2015). Luthans ve Broad'a (2022) göre psikolojik sermaye, bireyin "*kim olduğuyla*" ve daha önemlisi "*kim olabileceğiyle*" ilgilenerak insanın sahip olduğu pozitif

güçlere ve potansiyeline odaklanır. Son dönemlerde yapılan araştırmalar, öğretmenlerde psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ve stresle başa çıkmaya katkı sağladığını göstermektedir (Tareke ve Hercz, 2021). Seligman'a (2002b) göre psikolojik sermaye, birey tatmin olduğu bir uğraşla meşgul olurken inşa edilmektedir. Bu görüşe göre doyum yaşadığı mesleğini icra eden bir öğretmen psikolojik sermayesinin gelişmesi beklenir. Diğer taraftan öğretmenlerin yaptıkları işten aldıkları hazzı etkileyebilecek çalışma ortamı, öğrenci kalitesi, yönetici tutumu, çalışma arkadaşı desteği gibi faktörler, psikolojik sermayenin de bir şekilde etkilenmesine yol açabilir.

Çalışma arkadaşı desteği, sosyal desteğin bir türü olarak kabul edilmektedir. Sosyal destek bireyin fiziksel, duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan, yaşam kalitesini artıran birtakım olumlu etkileri içermekte; hastalık, stres gibi durumlarda ve genel yaşam problemlerinde zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır (Kavaklı ve Yalçın, 2019). Sosyal destek, insanların ciddi ruhsal sorunlarla mücadele etmeleri ve öznel iyi olma hallerini sürdürmeleri için en önemli psikososyal başa çıkma kaynaklarından biridir (Qi vd., 2020). Sosyal destek; aile, arkadaş, iş ortamı gibi farklı sosyal çevrelerce sağlanabilmektedir. Bu nedenle çalışma arkadaşı desteği, temelde iş ortamında sunulan bir sosyal destek türü olarak ele alınmakta ve sosyal desteğin iş ortamlarındaki yansıması olarak kabul edilmektedir. İş yerinde aynı çalışma ortamını ve benzer pozisyonları paylaşan bireyler arasında çalışma arkadaşı desteğinden söz edilmektedir. Çalışma arkadaşı desteği, farklı kaynaklarda çeşitli biçimlerde ele alınmakla birlikte genellikle araçsal ve duygusal destek olarak ikiye ayrılmaktadır. Araçsal destek, işle ilgili olarak çalışma arkadaşı tarafından sunulan ve çoğunlukla iş yükünün hafifletilmesine dayanan; bilgi ve tecrübe aktarımı, zaman tasarrufu gibi konuları içeren destek türüdür. Duygusal destek ise, işle ilgili veya iş dışı konularda, arkadaşlık ilişkisine dayanan dertleşme, sohbet etme gibi duyuşsal etkiler içeren desteği ifade eder (Aydın Küçük, 2021; Tews vd., 2013). Yapılan araştırmalar, çalışma arkadaşı desteğinin olumlu etkilerine dikkat çekmektedir. Çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik iyi oluşu (Tiryaki şen ve Yıldırım, 2023) ve psikolojik sermayeyi (Fu, 2020) desteklediği görülürken; depresyon (McTernan, 2016) ve stres (Ong ve Sulaiman Khan, 2022) belirtilerini ise azalttığı görülmüştür.

Birçok birey, yetişkinlik döneminin önemli bir bölümünü çalışarak geçirmektedir. Bunun doğal bir sonucu olarak da psikolojik sermaye gibi bireyi geliştiren psikolojik güçlerin ortaya çıkmasında ya da aksine olumsuz iş yaşantısı sonucu depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik problemlerin ortaya çıkmasında meslek yaşantıları etkili olabilmektedir. Meslek

yaşantısında ise iş doyumu, kurum kültürü, yönetici tutumu gibi faktörlerin yanında çalışma arkadaşı desteğinin, bu değişkenleri nasıl etkilediği bir soru işaretidir. Bu ilişkilerin, öğretmenlik gibi toplumu ve geleceğini doğrudan etkileyen bir meslek grubunda nasıl geliştiğini ortaya koymak amacıyla, bu araştırmanın problem cümlesi “Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü var mıdır?” biçiminde tanımlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ve alt boyutları (araçsal, duygusal), psikolojik sermaye ve alt boyutları (özyeterlilik, umut, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik), depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği, psikolojik sermayeyi anlamlı düzeyde etkilemekte midir?
3. Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği; depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı düzeyde etkilemekte midir?
4. Öğretmenlerde psikolojik sermaye; depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı düzeyde etkilemekte midir?
5. Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü var mıdır?
6. Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü var mıdır?
7. Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Günümüzdeki teknolojik gelişmelerin sonucu olarak bilgiye erişim kolaylaşmış olsa da dünyanın birçok ülkesinde öğretmenler, eğitim ve öğretim uygulamalarının merkezinde olmaya devam etmekte, öğrencilerin yeni bilgi, beceri, tutum ve davranış kazanım sürecinde en önemli rolü üstlenmeyi sürdürmektedirler. Bu nedenle öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları, mesleki verimlilik ve performanslarına etki ederek eğitim-öğretim sürecinin kalitesinde belirleyici olmaktadır.

Öğretmenlerin özel veya iş yaşantılarından kaynaklanabilen birtakım zorluklar, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bunun bir sonucu olarak, toplumda sıkça rastlanan depresyon, anksiyete ve stres gibi sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu psikolojik sorunlarla baş etme kapasitelerinin, psikolojik sermaye düzeyleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Psikolojik sermaye, bireyin pozitif ve geliştirilebilir olan bilişsel, duyuşsal, davranışsal özelliklerini ifade eden ve içerisinde çeşitli boyutları barındıran geniş kapsamlı bir kavramdır. Psikolojik sermayesi güçlü olan bireyler; yüksek motivasyonlu, umutlu, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı dayanıklı, kendilerini objektif değerlendirebilen, özyeterliliği yüksek ve azimli bireylerdir. Psikolojik sermayesi yetersiz olan bireyler ise, bu özelliklere sahip olmadıklarından çeşitli psikolojik olumsuzluklara açık hale gelmektedirler. Nitekim yapılan güncel çalışmalar, psikolojik sermayenin; depresyon (Xu vd., 2022a), anksiyete (Demir, 2018) ve stres (Zewude ve Hercz, 2021) üzerinde negatif; öznel iyi oluş (Cao vd., 2024) ve psikolojik iyi oluş (Yorulmaz ve Sevinc Basol, 2024; Youssef-Morgan ve Luthans, 2015) üzerinde pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Psikolojik sermaye, bireyin iş ortamında kazandığı bir takım psikolojik güçlerle geliştiğinden, işle ilgili faktörler psikolojik sermayeyi etkilemektedir. Öğretmenler, okul ortamında veli, idareci, öğrenci ve meslektaşları gibi çeşitli bireylerle ilişkiler geliştirmektedir. Bu ilişkiler, öğretmenlerin psikolojik sermayelerinin gelişmesinde etkili olmaktadır. Özellikle çalışma arkadaşları tarafından sunulan araçsal ve duygusal desteğin, öğretmenlerin psikolojik sermayelerinin gelişiminde önemli olduğu; depresyon, anksiyete ve strese karşı koruyucu rol üstlendiği düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışma arkadaşı desteğinin duygusal ve araçsal destek boyutlarıyla psikolojik sermayeye ve dolaylı olarak depresyon, anksiyete ve strese etkisini ele alan yeterli çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma, öğretmenlerin psikolojik açıdan daha sağlıklı olmaları ve iş yaşantılarında daha verimli olabilmeleri için gerekli olan koşulların ve destek sistemlerinin nasıl geliştirilebileceğine yönelik sunacağı öneriler açısından önemli görülmektedir. Ayrıca öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerde psikolojik sermayenin aracı rolünün incelenmesiyle, daha önce bütüncül bir biçimde ele alınmamış olan bu ilişkilerin ortaya çıkarılmasını sağlayarak literatürdeki diğer çalışmalardan farklılaşacağı ve mevcut boşluğu doldurarak alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayılılar

1. Katılımcıların uygulanan ölçme araçlarına içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu araştırma, çalışma grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma, Kişisel Bilgiler Formu, Çalışma Arkadaşı Desteği Ölçeği, Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği- 21 vasıtasıyla elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Çalışma Arkadaşı Desteği: Çalışanların mesai arkadaşlarının hizmete dayalı görevlerini yerine getirmelerine yardımcı olmak amacıyla işle ilgili destek sağlamaya istekli olduklarına inanma dereceleridir (Susskind vd., 2003).

Psikolojik Sermaye: Zorlu görevlerle başa çıkma inancı, başarı beklentisi, zorlukların üstesinden gelme yeteneği ve başarıyı devamlı kılma konusundaki pozitif psikolojik özellikleri ifade eder (Avey vd., 2008).

Depresyon: Mutsuzluk ve hoşnutsuzluk, aşırı üzüntü, karamsarlık ve umutsuzluk hissine kadar değişen ve günlük yaşamı etkileyen olumsuz bir duygudurumudur (APA, 2013).

Anksiyete: Bireyin yaklaşan tehlike veya felaket öngördüğü, endişe ve gerginlik belirtileriyle karakterize bir duygudur (APA, 2013).

Stres: Bireyin çeşitli stres kaynaklarına yönelik sergilediği psikolojik ve fizyolojik tepkiler bütünüdür (APA, 2013).

Psikolojik Dayanıklılık: Bireyin olumsuz deneyimlerle karşılaştığında stabil kalabilme veya hızla iyileşebilme yeteneğidir (Leipold ve Greve, 2009).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırma konusu ile ilgili literatür taramasından elde edilen bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Çalışma Arkadaşı Desteği

Çalışma arkadaşı desteği, literatürde bir çeşit sosyal destek olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle çalışma arkadaşı desteği kavramını incelemeden önce sosyal destek kavramını anlamak önemlidir. Yenidoğan bir bireyin çevreden destek almaksızın hayatta kalması mümkün değildir. Bir bebek, yaşamını sürdürebilmek için doğumdan itibaren çevresindekilerle ilişkiler kurmak zorundadır. Bebeğin ilişkilerinin temelinde istek ve ihtiyaçlarını doyurma güdüsü yatmaktadır (Kozaklı, 2006). Doğumundan beri istek ve ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sosyal ilişkilere giren ve sosyal destek aracılığıyla sorunlarına çözüm bulan insanoğlu, benzer nedenlerle ömrünün sonuna kadar sosyal desteğe ihtiyaç duymaya devam etmektedir.

İnsan yaşamında çok önemli bir yer tutan sosyal destek kavramı, çeşitli biçimlerde tanımlanmıştır. Sosyal destek kavramının ilk tanımlamalarından birini yapan Ell'e göre (1984) sosyal destek, insanların sosyal ilişkilerinden elde ettikleri maddi yardım, duygusal destek, tavsiye ve rehberliktir. Sosyal desteğin bir boyutu olan çalışma arkadaşı desteği, Susskind ve diğerleri (2003) tarafından çalışanların mesai arkadaşlarının hizmete dayalı görevlerini yerine getirmelerine yardımcı olmak amacıyla işle ilgili destek sağlamaya istekli olduklarına inanma dereceleri olarak tanımlanmıştır. Çalışma arkadaşı desteği, çalışma ortamındaki hiyerarşide benzer konum ve pozisyona sahip bireyler arasındaki desteği içermektedir (Settoon ve Mossholder, 2002; Yoon ve Lim, 1999). Aynı çalışma ortamını paylaşan bireyler, birbirlerinin sosyal çevrelerinin birer parçasını oluşturduğundan, çalışma arkadaşı desteği de bir çeşit sosyal destek olarak ele alınmaktadır. Çalışma arkadaşı desteğine duyulan ihtiyacın altında, benzer deneyimleri paylaşan çalışanların yaşadıkları stresle mücadelede yardım arayışı vardır (Sloan, 2012). Çalışma arkadaşı desteği, araçsal ve duygusal olarak ikiye ayrılmaktadır.

2.1.1. Araçsal ve duygusal destek

Çalışmada meydana getirdiği duygu itibari ile çalışma arkadaşı desteği, araçsal ve duygusal olarak iki farklı biçimde ele alınmaktadır (Tews vd., 2013). Genellikle işyerinde işle ilgili yardımlaşma ve iş arkadaşları arasındaki görev odaklı dayanışma, araçsal destekle

ilgilidir. Duygusal destek ise duygusal güvence sağlamak ve stresli durumlarla başa çıkmak için birey odaklı sunulan yardımı içerir (Aydın Küçük, 2021; Beehr vd., 2000).

Araçsal destek, görevleri yerine getirmeyi veya işle ilgili sorunları çözmeyi hedefleyen bir yardım türüdür (Beehr vd., 2000). Bir çalışanın işle ilgili konuları çalışma arkadaşıyla paylaşarak, ona yardımcı olarak ve süreç boyunca rehberlik ederek gösterdiği yardımı ifade eder. Araçsal destek, bir kişinin iş arkadaşının işini tamamlamasına veya işle ilgili herhangi bir sorunu çözmeye yardım ettiği bir tür özgeci davranışları kapsar. Bu nedenle, araçsal destek, çalışanın teknik bilgi ve becerilerle işin yapısına ilişkin yardımcı olduğu görev odaklı bir destek türüdür (Aydın Küçük, 2021). Çalışma arkadaşının zahmeti göze alıp arkadaşının işine yardım etmesi, işleri yetiştirmekte zorlandığında destek olması, işini yaparken ihtiyaç duyacağı kaynakları sağlaması gibi durumlar araçsal desteğe örnek gösterilebilir.

Duygusal destek, birey odaklı ve merhamet temelli yaklaşımları kapsamaktadır. Arkadaşlık ilişkisine dayanan; duygu paylaşmak, yaşanan problemler üzerine sohbet etmek, dertleşmek, teselli etmek gibi duygusal tutum ve yaklaşımlar bu kapsamda değerlendirilmektedir. Sözlü iletişime dayalı duygusal destek boyutu, çalışanların kaygı düzeyini azaltarak psikolojik rahatlama sağlayabilir ve bu da çalışanların psikolojik iyilik hallerine katkıda bulunur. Aynı zamanda, duygusal destek, stresle başa çıkmak için önemli bir kaynak olduğundan gerilimli durumlarla başa çıkmak için bu destek boyutu oldukça kritiktir. (Aydın Küçük, 2021). Başarılı olduğunda arkadaşını takdir etmek, vakit ayırıp dertlerini dinlemek, üzgün olduğunda neşelendirmeye çalışmak gibi davranışlar çalışma arkadaşı duygusal desteğine örnek gösterilebilir.

Alan yazın tarandığında, çalışma arkadaşı desteği ile stres arasındaki negatif ilişkinin altı çizilmektedir (Peterson vd., 2008). McTernan ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada çalışma arkadaşı desteğinin depresyon gelişiminde koruyucu faktör rolü oynadığı belirlenmiştir. Bir başka çalışmada ise çalışma arkadaşı desteği ve iş stresi arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Bateman, 2009). Bu perspektiften bakıldığında çalışma arkadaşı desteğinin niteliği, psikolojik iyi oluşla ve psikolojik sorunların önlenmesiyle doğrudan ilişkilidir.

Özetle çalışma arkadaşı desteği, bir iş yerinde benzer pozisyonda çalışanların iş veya iş dışı meselelerde birbirlerine sundukları desteği ifade eder. Böylelikle sosyal bir varlık olan insan, iş ortamında kurduğu ilişkiler aracılığıyla sosyal ağını genişletir. Çalışma ortamında

arkadaş olarak gördüğü bireylerden araçsal, sosyal ve duygusal destek alarak kendini daha huzurlu hisseder ve psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayarak depresyon, anksiyete ve stres gibi sorunlarla baş edebilme kapasitesini artırır.

2.2. Psikolojik Sermaye

Psikolojik sermaye, Seligman'ın (2022) öncülük ettiği pozitif psikoloji alanından kaynak alan bir kavramdır. 1950'li yıllardan itibaren psikoloji bilimi, bireyin psikolojik sorunlarına ilişkin hastalık modelini ön plana çıkardı ve iyileştirmeye odaklandı. Bu dönemde bireyin sahip olduğu güçler geri planda bırakılarak yalnızca patolojik yaklaşım benimsendi. Pozitif psikoloji ise psikolojideki bu dengesizliği onarmayı amaçlayan, bireyin kötü yanlarını iyileştirmekten çok hayatın ve bireyin iyi yönlerine odaklanmayı hedefleyen bir yaklaşımı ortaya koydu. Bireyin öznel deneyimlerini ön plana çıkaran bir yaklaşımı benimseyen pozitif psikoloji; iyimserlik, umut, inanç gibi insanı duyguların önemine; cesaret, kişiler arası ilişkiler, azim, sevgi gibi olguların gücüne vurgu yapar (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, insanların olumlu özelliklerini odak noktası olarak alan, bireyde doğuştan var olan potansiyelin gelişimini teşvik eden ve bu potansiyeli geliştirerek dönüştüren bir bilim alanı olarak tanımlanabilir. Ayrıca, grupların ve toplulukların değerlerini ve ilerlemesini göz önünde bulunduran, psikolojide bütüncül bir yaklaşımı hedefleyen, insan davranışlarını ve ihtiyaçlarını tarafsız bir şekilde anlamaya çalışan ve insanın değerlerini önemseyerek ona katkı sağlamayı amaçlayan bir dizi uygulamayı içeren bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir (Subaşı ve Bulut, 2020, s. 5). Pozitif psikoloji, son yıllarda artan bir ilgiyle karşılanmakta ve iyimserlik, umut, özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık, baş etme yetenekleri, özgüven, yaşam tatmini, aidiyet gibi kavramların yanı sıra psikolojik refah, kararlılık, otantiklik, biliş ötesi yetenekler, başarıya yönelik tutumlar, minnettarlık, affedicilik, alçakgönüllülük gibi konulara da odaklanan araştırmaların sayısında belirgin bir artış gözlenmektedir (Özen Kutanis ve Yıldız, 2014).

Seligman (2002a), psikolojik sermaye kavramına ilk kez "*Authentic Happiness*" kitabında değinmiştir. "*Psikolojik sermaye var mıdır?*" sorusunu soran Seligman, bu soruyu "*Eğer varsa, meşgul olduğumuzda (akışa kapıldığımızda), belki de yatırım yapıyor, geleceğimiz için psikolojik sermaye inşa ediyoruz.*" diyerek yanıtlamıştır. Bu noktada psikolojik sermaye kavramının detaylarından bahsetmeden önce, Seligman'ın ifadelerinde yer alan bir başka pozitif psikoloji kavramı olan akış kuramına (flow theory) kısaca değinmek gerekiyor.

Akış kuramı veya akış deneyimi teorisi, kişilerin bir aktivite sırasında, kendilerini tamamen mevcut anın içinde kaybedip, performanslarına dair geri bildirim aldıkları, zamanın hızla geçtiği, büyük keyif ve yüksek performans sağlayan olumlu bir zihinsel durumu ifade eder (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2009). Akış deneyiminde birey, kendisi için anlamlı olan, becerileriyle eşit ve kabul edilebilir zorlukta deneyimlerle karşılaşmalıdır. Böylece birey enerjisini bu gerçekçi amaçlara yönelterek akışa girer ve hazzı ulaşır. Spor yaparken, sanatla ilgilenirken veya mesleğini icra ederken dış dünyayla bağlantının kesilip zaman algısının bozulmaya uğradığı, yoğun haz ve tatmin duyulan anlar, bireyin akışta olduğu anlara örnek gösterilebilir (Csikszentmihalyi, 1990). Anlaşılacağı üzere akış kuramında süreci sona erdirmekten çok, süreci yaşamak ve deneyimlemek önemlidir. Akış kuramında temelde amaç mutluluğun kendisine ulaşmaya çalışmak değil, asıl amacı için çaba gösterirken mutlu olabilmektir. Frankl (2008), bu durumu şu sözlerle özetlemiştir. *“Başarıya nişan almayın, ona ne kadar nişan alır ve onu bir hedef haline getirirseniz, o kadar çok iskalarsınız. Çünkü başarı, tıpkı mutluluk gibi, peşinden koşulamaz; kişinin kendini kendinden daha büyük bir yola adanmasının istenmeyen bir yan etkisi olarak ortaya çıkmalıdır.”*

Seligman (2002a), akış deneyimini yaşarken aynı zamanda bireyin psikolojik sermayesini inşa ettiğini vurgulamıştır. Alan yazında çeşitli sermaye türlerinden bahsedilmektedir. Finansal anlamda neye sahip olunduğuyla ilgilenen ekonomik sermaye, neyin bilindiğiyle ilgilenen insan sermayesi, ilişkilerle ilgilenen sosyal sermaye, sermaye çeşitleri arasında en yaygın olanlardır. Bunların yanında bireyin kimliğiyle ilgilenen sermaye türü ise psikolojik sermaye olarak adlandırılır (Atila, 2019; Luthans vd., 2004).

Psikolojik sermaye, çalışanların ruhsal yönden olumlu durumlarını ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Bu kavram, zorlu görevlerle başa çıkma inancı, başarı beklentisi, zorlukların üstesinden gelme yeteneği ve başarıyı devamlı kılma konusundaki pozitif psikolojik durumlar olarak tanımlanır (Avey vd., 2008). Psikolojik sermaye, bireyin olumlu psikolojik gelişimini temsil eden ve birbiriyle etkileşim halinde olan dört boyutu içeren bir yapıdadır. Bu kavram, bireyin içsel güçlerini ve olumlu psikolojik durumunu etkileşimli bir yapı içerisinde yansıtır (Gen, 2020). Bu boyutlar; iyimserlik, umut, özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılıktan oluşur. Luthans ve diğerlerine (2006a) göre psikolojik sermayenin bileşenleri; ölçülebilen, geliştirilebilen ve performansı olumlu etkileyen özelliklere sahiptir. Bu nedenle psikolojik sermayenin geçici olan ruhsal durumlara kıyasla daha kalıcı olduğu, anlık duygudurumundan daha az etkilendiği söylenebilir. Bununla birlikte psikolojik sermayenin boyutları, doğuştan

getirilen özelliklerden ziyade değişime ve gelişime açık özellik göstermektedir (Luthans vd., 2008a). Psikolojik sermaye, farklı bileşenlerden oluşmasına rağmen, bu bileşenlerin birleşerek oluşturduğu bütünü, bileşenlerin ayrı ayrı katkısından daha fazla etki gösterdiği öngörüsünde bulunmaktadır (Keleş, 2011).

2.2.1. Psikolojik sermayenin bileşenleri

Psikolojik sermaye, birbirlerini destekleyen ve etkileşim içerisinde olan dört farklı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar iyimserlik, umut, özyeterlilik ve psikolojik dayanıklılık olarak ifade edilmektedir.

İyimserlik

İyimserlik, en öz haliyle şimdi ve gelecekte başarılı olma konusunda olumlu ruh halini ifade etmektedir (Luthans vd., 2010). Chang ve diğerleri (2010), gelecekte yaşanacak olaylara karşı olumlu bir beklenti içinde olunmasının iyimserlik olduğunu belirtmiştir. İyimserlik kavramı, günlük hayatta sıkça kullanılmasına karşın, psikolojik sermaye bağlamında iyimserlik, yalnızca gelecekte iyi şeyler olacağına ilişkin bir inançtan fazlasıdır. İyimserlikte yaşanan olayları bazı sebeplerle bağdaştırma söz konusudur (Akçay, 2011). İyimserlik, olumlu veya olumsuz; geçmiş, şimdi ve gelecekteki olayların neden oluştuğunu açıklarken pozitif bir bakış açısı içinde yapılan yorumlar için kullanılan bir kavramdır. İyimser insanlar, olumlu durumları kendi yararları için kullanarak, olumsuz ya da istenmeyen durumlardan kaçınarak suçluluk, stres, kaygı gibi negatif duygulardan ve işlevsiz davranışlardan kendilerini korurlar (Luthans vd., 2008b).

Seligman'ın (2002a) görüşlerine göre, iyimser bireyler olumlu deneyimleri genel ve kalıcı iç süreçlere, olumsuz deneyimleri ise duruma özgü ve geçici dış etkenlere bağlarlar. Ayrıca, iyimser kişiler, olaylara yapıcı bir yaklaşım sergileyerek çaba göstermenin, mevcut olumsuz koşulları değiştirebileceğine inanırlar. Örneğin, iyimser bir birey üstlerinden hazırladığı bir rapor ile ilgili olumsuz dönüş aldığı anda neleri daha iyi yapabileceğini gözden geçirip daha iyi bir rapor hazırlayabileceğine olan inancını sağlarken, kötümser bir birey olumlu bir dönüş dahi olsa kendisini kırmamak için üstlerinin kendisine böyle söylediğini düşünür. Bu nedenle olaylar karşısında sergilenen iyimser tutum, kişinin özgüvenini ve moralini yükselterek olumsuz durumlardan, depresyondan, suçluluk duygusundan ve umutsuzluktan uzaklaşmasına yardımcı olur (Luthans vd., 2006a).

İyimserlik, diğer psikolojik sermaye bileşenleri gibi geliştirilebilir. Schulman (1999), iyimserliğin gelişiminde üç adımdan söz etmiştir. İlk adım, kişilerin başlangıçta farkında olmadığı ancak sonradan fark edebildiği inanç ve tutumları ile bu inanç ve tutumların neyin etkisi altında olduğu tanımlanmalıdır. İkinci aşamada, bu inanç ve tutumları tetikleyen düşüncelerin doğruluğunu ve güvenilirliğini belirlemek için kanıtlar toplanmalıdır. Son adımda ise, uygun olmayan düşünceleri yapıcı ve daha doğru olan düşüncelerle değiştirmek üzerinde çalışılmalıdır. Böylelikle bilişsel yapı çerçevesinde iyimserliğin artırılacağı düşünülmektedir.

İyimserlik, bireylerin mesleki yaşantılarına da yansır. İyimser bireyler, motivasyonlarını yüksek tutacaklarından başarıya ilişkin inançları da yüksek olacaktır. Böylelikle karşılaşılan sorunlarla daha iyi mücadele edebilecek güce sahip olacaktır (Özkalp, 2009). Kaya ve Zerenler (2022), bu görüşü öğretmenler açısından destekleyerek, iyimser öğretmenlerin pozitif düşünce yapısına sahip olacağını, baskı ve stres altında dahi performanslarının yüksek olacağını belirtmiştir.

Umut

Günlük yaşantıda kullanılan umut, olumlu beklentileri ifade ederek geleceğe yönelik olumlu bir duygudurumu içerisinde olmayı ifade eder (Staas, 1987). Ancak psikolojik sermaye bağlamında, umut kavramı daha derin anlamlar taşır. Psikolojik sermaye literatüründe umut, Snyder (2000)'in çalışmalarına dayanarak ele alınmıştır. Bu bağlamda umut, bireyin arzuladığı hedeflere ulaşmak için çeşitli yollar üretme ve bu yolları kullanma konusunda motive olması olarak tanımlanır. Psikolojik sermayenin umut bileşeni, günlük umut kavramından farklı olarak, karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmek için alternatif çözümler üretme yeteneğiyle ayrılır (Youssef-Morgan ve Luthans, 2015). Umud, gündelik hayatta iyimserlik yerine kullanılsa da önemli farklarla ayrılmaktadırlar. Umutta, ulaşılacak istenen hedeflere dair istek ve arzu içsel kaynaklıdır. İyimserlikte ise, beklenen sonuçlar dışsal kaynaklıdır (Luthans ve Jensen, 2002).

Luthans ve Jensen (2002), bireylerin umut seviyelerini geliştirmek için şu noktalara odaklanmayı önermektedir:

1. Belirgin hedefler koymak ve bu hedefleri netleştirmek
2. Büyük hedefleri küçük adımlara bölebilmek için aşamalı planlar yapmak
3. Farklı durumlara uygun ana ve alternatif yollar geliştirmek
4. Sürecin keyfini çıkarmak ve sadece sonuca odaklanmaktan kaçınmak

5. Karşılaşılabilecek potansiyel engellere karşı hazırlıklı olmak
6. Mevcut hedefler yapılabilirlik açısından zor olduğunda alternatif hedeflere yönelebilmek
7. Yersiz umutlara kapıldığında, durumdan uzaklaşma ve yeni hedefler belirleyebilme becerisine sahip olmak

Tösten ve Özgan (2017), başarılı ve etkili bir okul ortamının sağlanabilmesi için öğretmenlerin umut düzeylerinin yüksek olmasının önemini vurgulamıştır. Bu bağlamda öğretmenlere yönelik olarak gerçekleştirilecek olan yönetim, iş arkadaşı, aile, okul çevresi ve bürokrasi desteği ile öğretmenlerin umut düzeylerinin artırılması önemli görülmektedir.

Özyeterlilik

Bandura'ya göre özyeterlilik, bireylerin, karşılaştıkları durumlarda başarılı olabilmek için kendilerinde var olduğuna inandıkları yetkinlik ve becerilerin öznel olarak değerlendirilmesidir. Bu, kişilerin kendi kapasiteleri hakkında sahip oldukları değerlendirmelerin yanında başarı inançlarını yansıtmaktadır (Bandura, 1977). Bir başka tanımda özyeterlilik, bir çalışanın içinde bulunduğu durumda gerekli olan eylemleri gerçekleştirebilme yeteneğine ve bu yeteneğe duyulan inanç ve güvene dayalı olarak motivasyonunu ve bilişsel kaynaklarını etkili bir şekilde kullanma becerisi olarak tanımlanmaktadır (Stajkovic ve Luthans, 1998a; Stajkovic ve Luthans, 1998b).

Bireylerin özyeterlilik algısı, kendi hedeflerine ilerlerken karşılaşılan zorluklarda pes etmemelerini, azimlerini, başarı beklentilerini nasıl şekillendirdiklerini ve yaşamdaki olumlu ya da olumsuz olaylara nasıl yaklaştıklarını etkiler (Bandura, 2012). Bu nedenle yüksek özyeterliliğe sahip bireyler, zorlu görevlere karşı istekli olur ve hedeflere ulaşmak için ellerinden gelenin en iyisini yapmaktan çekinmezler. Bu, inanç ve güvenin etkisiyle, potansiyellerini tam anlamıyla kullanma konusunda cesaretli davranırlar (Kormazer vd., 2016). Bandura (1977)'ya göre, özyeterliliği oluşturan dört etken bulunmaktadır. Bunların ilki, bireyin geçmiş deneyimlerinde elde ettiği başarılar sonucunda özyeterlilik düzeyinin olumlu yönde etkilenmesidir. İkinci etken, başarılı insanları gözlemleyerek onlardan model alma yoluyla öğrenme sürecini deneyimlemesidir. Üçüncüsü, çevresindeki insanların olumlu değerlendirmeleri ve sözleriyle bireyin yeterliliği konusundaki inancını ve motivasyonunu artırmasıdır. Son olarak, bireyin fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesinin, özyeterlilik üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır.

Luthans ve diğeri (2007), yüksek özyeterliliğe sahip bireylerin beş belirgin özellik taşıdığını belirtmiştir:

1. Kendi hedeflerini yüksek bir standartta belirlerler ve bu hedefler genellikle kendi tercihleri doğrultusundadır.
2. Zorluklardan kaçınmaktansa meydan okuma cesareti gösterirler.
3. Kendi içsel motivasyonlarıyla kendilerini harekete geçirebilme yeteneğine sahiptirler.
4. Amaçlarına ulaşmak için gerekli çabayı göstermekten çekinmezler.
5. Engellerle karşılaştıklarında bile kararlılık gösterebilirler.

Bu özellikleri sergileyen bireyler, az kaynakla bile etkili bir performans gösterebilme kapasitesine sahip, kendi başlarına gelişebilen bireylerdir. Ayrıca, olumsuz geri bildirim, eleştiriler, engeller veya tekrarlayan başarısızlıklar gibi olumsuz etkenler, yüksek özyeterliliğe sahip bireyler üzerinde çok az etki gösterir. Özyeterlilik düzeyi düşük olan bireyler ise genellikle kendilerine zor gelen görevlerden kaçınma eğilimindedirler. Motivasyon seviyeleri düşüktür ve belirledikleri hedeflere olan inançları kırılgandır (Caprara ve Cervone, 2003; Luthans vd., 2007).

Psikolojik dayanıklılık

Pozitif psikoloji öncesi, psikolojik dayanıklılık araştırmaları genellikle risk altındaki çocuklar, ergenler ve sorunlu aileler üzerinde odaklanıyordu. Travmatik olayları yaşıyıp normal yaşamlarına devam eden bireyler "hayatta kalanlar" veya "istisnai" olarak kabul ediliyordu. Bu çalışmalarda, travmatik deneyimlerden sonra hangi bireylerin dayanıklı olduğu üzerinde duruluyordu. Daha sonraki süreçlerde ise odak noktası, kimlerin psikolojik olarak dayanıklı olduğu ve bu dayanıklı bireylerin hangi farklılıklara sahip olduğu üzerine yoğunlaştı (Luthans vd., 2006a).

Psikolojik dayanıklılık, ciddi risklerle karşılaşıldığında kişinin kendini etkili bir şekilde toplama ve başa çıkma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Bu, zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında duygusal ve zihinsel olarak direnç gösterebilme kapasitesini ifade eder (Bernard, 1993). Bir başka tanımda psikolojik dayanıklılık, bireyin olumsuz deneyimlerle karşılaşıldığında stabil kalabilme veya hızla iyileşebilme yeteneği olarak açıklanmıştır (Leipold ve Greve, 2009). Luthans (2002), psikolojik sermaye bağlamında psikolojik dayanıklılığın, olumsuz olaylardan, yaşamdaki başarısızlıklardan, değişim ve belirsizliklerden sonra yeniden eski haline dönebilmek için sahip olunan psikolojik kapasite olarak tanımlamıştır.

Psikolojik dayanıklılık, zorlu ve beklenmedik durumlara verilen reaksiyonları içerdiği için diğer psikolojik sermaye bileşenlerinden ayrılır. Birey mevcut durumu aşılması gereken bir olgu ve hatta gelişim şansı olarak algılayarak çaba gösterir (Avey vd., 2011). Luthans ve diğerleri (2006a), bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini arttıran üç faktörü şu şekilde listelemişlerdir:

1. Varlıklar: Bireyin kişisel özellikleri (sosyal ilişkiler, kişilik özellikleri, olumlu bakış açısı, öz düzenleme) veya belirli belirli olumlu sonuçlar doğuran içinde bulunulan şartlardır.
2. Risk Faktörleri: İstenmeyen sonuçların ortaya çıkmasına neden olan etmenlerdir. Birey, bu risk faktörleriyle başa çıkmak için varlık gösterir ve süreci etkin bir şekilde yönetirse, dayanıklılık potansiyeline ulaşabilir.
3. Değerler ve İnançlar: İnsanların bilişsel yapısına, duygularına, tutumlarına ve davranışlarına uyum sağlayan ve bu davranışları yönlendiren etkenlerdir.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğretmenler, zor durumlarla karşılaştıklarında bile hedeflerine ulaşmak için güçlü bir motivasyonla hareket ederler. Psikolojik sermayenin ve bileşenlerinin geliştirilmesi, öğretmenlerin performansını artırarak kurum başarılarına katkı sağlayabilir (Çiçen, 2021; Kelekçi, 2015).

Kısaca psikolojik sermaye, bireyin çalışma yaşantısında birtakım pozitif psikolojik güçler kazanması veya sahip olduğu güçleri geliştirmesidir. Bu psikolojik güçler sayesinde bireyler, gerek çalışma hayatında gerekse sosyal yaşantılarında daha olumlu, güvenli, dayanıklı ve sebat sahibi olarak potansiyellerini geliştirirler. Psikolojik sermayesi yüksek bireyler, zorlayıcı yaşam olaylarıyla ve psikolojik zorluklarla daha etkin baş edebilir.

2.3. Depresyon

Amerikan Psikoloji Derneği depresyonu, mutsuzluk ve hoşnutsuzluktan aşırı üzüntüye, karamsarlıktan umutsuzluk hissine kadar değişkenlik gösteren ve günlük yaşamı etkileyen olumsuz bir duygudurumu olarak ifade etmiştir. (APA, 2023). Depresyon dünyada en yaygın görülen ruhsal bozukluk türlerinden biridir. Bu nedenle “psikopatolojinin nezlesi” olarak da ifade edilmektedir. Bazı kaynaklar, her insanın yaşantısında en az bir kere depresyon belirtileri gösterdiğini öne sürmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2019; Öztürk ve Uluşahin, 2023).

Bu duygudurumunu deneyimleyen bireyler kendilerini yetersiz ve değersiz atfedebilir, karamsarlık gösterebilir ve birçok şeye olan ilgilerini kaybedebilirler. Aynı zamanda yoğun

üzüntü, pişmanlık, suçluluk, yaşamdan tat almama gibi duygular yaşarlar. Cinsel ilgisizlik, uykusuzluk, iştahsızlık, unutkanlık, yorgunluk gibi semptomlar gösterebilirler (Öztürk ve Uluşahin 2023; Tan, 2008). Depresyon, insanın zihinsel işleyişini etkileyen bir durumdur. Bu durum, düşünce kalitesinde düşüşe, sorunları çözmede güçlük çekmeye, sorunlarıyla başa çıkmaktan kaçınmaya ve normalde sahip olunan çözüm yeteneklerini kullanamamaya neden olabilir (Clark, 2000). Ayrıca DSM-V'e göre depresyonda aşırı uyku yahut uykusuzluk, aşırı yeme yahut iştahsızlık, kilo alma yahut kilo verme gibi birbirine zıt belirtilere farklı bireylerde rastlanılmaktadır (APA, 2013). Depresyonun sık rastlanılan bir bozukluk olmasına rağmen tanılamadaki güçlükler hastalığın kronikleşme riskini doğurarak intihara yol açabilir (Kafes, 2021).

Depresyon, DSM-V'te Duygudurum Bozuklukları başlığı altında depresif bozukluklar olarak ele alınmaktadır. Depresif bozukluklar, çeşitli biçimlerde kategorize edilmişlerdir (APA, 2013).

2.3.1. Majör depresif bozukluk

Gross'un (2020) tanımına göre, majör depresyon derin bir çöküntü durumu olup, insanları günlük hayatta etkin bir biçimde işlev göremeyecek kadar etkileyen bir bozukluk olarak öne çıkar. Depresyon çeşitleri arasında semptomların en yoğun seyrettiği türdür. Aynı zamanda araştırmalara da en fazla konu olan depresyon olarak bilinir. Majör depresyonda en az iki haftadır süregelen, çaresizlik, umutsuzluk, değersizlik, üzüntü, kaygı, karamsarlık, yaşama karşı ilgisizlik gibi belirtiler görülür (Evans ve Katona, 1993).

DSM-V'e göre majör depresif bozukluk, duygusal, bilişsel ve fiziksel işlevlerde belirgin değişikliklerle karakterize edilen, en az 2 hafta süren (çoğunlukla daha uzun süren) ayrı ataklar ve aralarında iyileşme dönemleri ile ortaya çıkan bir durumdur. Genellikle tekrarlayıcı bir hastalık olsa da bazı durumlarda tek bir atak da görülebilir. Normal üzüntü ve kederle majör depresif bozukluk arasındaki farkı belirlemek önemlidir. Yas, büyük üzüntüye sebep olabilir fakat genellikle majör depresif bozukluğa yol açmaz. Ancak, birlikte ortaya çıktıklarında, depresif belirtiler ve işlev bozukluğu genellikle daha şiddetlidir ve yaşla karşılaştırıldığında prognoz daha kötü olabilir (APA, 2013).

Tanı ve klinik görünüm

Majör depresif bozukluk, dönemsel (epizodik) bir bozukluktur; belirtiler belli bir süre boyunca ortaya çıkar ve daha sonra geçebilir. Ancak bazen tedavi edilmeyen epizodlar 5 aydan

daha uzun sürerek kronik bir hal alabilir. Bu kişiler önceki işlevsellik seviyelerine tam olarak geri dönebilirler. Bu durum az sayıda insanda görülse de kronikleşme ihtimali söz konusudur (Judd vd., 1998).

Majör depresif dönemler sıklıkla tekrarlayabilir. Bir dönem sona erdiğinde, kişinin bir başka dönem yaşama olasılığı vardır. Her yeni dönem, bir sonraki dönemin görülme olasılığını yaklaşık %16 oranında artırır. Yani, depresyon atakları birbirini izleyebilir ve bir kez yaşanan bir dönem, bir sonraki dönemin yaşanma olasılığını artırır (Solomon vd., 2000).

Depresyonun en belirgin özelliklerinden biri genellikle hayattan eskisi kadar zevk alamama ve isteksizlik halidir. Bu durum, işe gitmek istememe, görevleri yerine getirmede güçlük çekme, sosyal etkileşimden kaçınma gibi şekillerde kendini gösterebilir. Basit keyif alınabilecek aktiviteler bile zor veya zevksiz gelebilir; televizyon izlemek, kitap okumak, hatta yemek yemek ve su içmek bile zor olabilir. Bu durum, genellikle aniden gelen bir sıkıntı ve huzursuzluk hissiyle de kendini gösterebilir. Bedensel olarak, nefes almada zorluk, kalp atışlarında değişim, huzursuzluk, üzüntü, gerginlik, yorgunluk ve kaygı gibi belirtiler de yaşanabilir. Uyku düzeninde ciddi bir bozulma gözlemlenir; genellikle uyku süresinde azalma olurken, bazı durumlarda artabilir. Ayrıca, depresyonun çoğunda iştahsızlık ve kilo kaybı, bazı durumlarda ise aşırı yeme ve kilo artışı görülebilir. Bu durum, genellikle hiçbir şeyden zevk alamama hissiyle yemeğe yönelmeyle ilişkilidir (Tan, 2008).

DSM-V’te majör depresyon tanısının konulabilmesi için; depresif/üzgün ruh hali ve yaşamdan zevk alamama belirtilerinden en az birini içermek koşuluyla aşağıdaki belirtilerden en az 5’inin iki haftadır süregelmesi gerekmektedir:

1. Neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde bireyin kendisi veya başkaları tarafından gözlenen depresif/üzgün ruh hali
2. Neredeyse her gün, günün büyük bir bölümünde çoğu etkinliğe yönelik ilgi ya da zevkte belirgin azalma
3. Diyet yapılmadığı halde kiloda belirgin azalma veya artış
4. Neredeyse her gün uykusuzluk veya aşırı uyku
5. Neredeyse her gün başkalarınca gözlemlenebilen psikomotor ajitasyon veya retardasyon
6. Neredeyse her gün yorgunluk veya enerji düşüklüğü
7. Neredeyse her gün değersizlik hissi, ya da yersiz suçluluk duyguları

8. Neredeyse her gün düşünme veya konsantre olma yeteneğinde azalma veya kararsızlık
9. Tekrarlayan ölüm ve intihar düşüncesi veya intihar girişimi (APA, 2013).

Yukarıda ifade edilen belirtilerin yanında bireyler sıklıkla ağlama, sinirlilik, kara kara düşünme, takıntılı ruminasyon, anksiyete, fobiler, fiziksel sağlık konusunda aşırı endişe ve ağrı şikayetlerinden (örneğin baş ağrısı; eklem, karın veya diğer ağrılar) yakınabilirler (APA, 2013).

Yaygınlık

Majör depresif bozukluk, en yaygın psikiyatrik bozukluklar arasında yer almaktadır. ABD'de yapılan geniş çaplı bir epidemiyolojik araştırmada, insanların yaklaşık %16,2'sinin hayatlarının belirli bir döneminde majör depresif bozukluk tanı kriterlerini karşıladığı bulunmuştur (Kessler vd., 2005). 2017 yılında yapılan uluslararası bir meta analiz çalışmasında ise yaygınlığın %31.1 olduğu raporlanmıştır (Woody vd., 2017).

Majör depresif bozukluk, kadınlarda erkeklere kıyasla yaklaşık iki kat daha fazla görülme eğilimindedir. Bunun yanı sıra, sosyo-ekonomik durum da önemli bir etkidir: Depresyon, ekonomik olarak dezavantajlı durumda olan kişiler arasında, daha avantajlı konumda olanlara göre yaklaşık üç kat daha fazla görülmektedir (Kessler vd., 2005; Kring ve Johnson, 2022).

DSM-V'e göre Amerika Birleşik Devletleri'nde majör depresif bozukluğun on iki aylık yaygınlığı yaklaşık %7'dir ve yaş gruplarına göre belirgin farklılıklar göstermektedir; öyle ki 18-29 yaş arası bireylerdeki yaygınlık, 60 yaş ve üzeri bireylerdeki yaygınlıktan üç kat daha fazladır. Kadınlarda erken ergenlik döneminden itibaren erkeklere kıyasla 1,5 ila 3 kat daha yüksek oranlar görülmektedir (APA, 2013).

Türkiye'de 2022 verilerine göre, depresyonun genel prevalansı %6.9 olarak tespit edilmiştir. Bu verilere göre, kadınlarda depresyon görülme oranı %9.2 iken, erkeklerde bu oran %4.5'dir. Bu veriler, ülkemizde de kadınlarda depresyon görülme oranının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023).

Etiyoloji

DSM-V'te majör depresif bozuklukla ilgili risk faktörleri aşağıda sıralanmıştır:

1. Mizaç: Nevrotiklik, majör depresif bozukluğun başlamasında önemli bir risk faktörüdür. Yüksek nevrotiklik düzeyi, bireyleri stresli yaşam olaylarına karşı daha

hassas hale getirir ve depresif dönemlerin ortaya çıkma olasılığını artırabilir. Yani, bu özellik depresyon gelişimi açısından bir tetikleyici olabilir.

2. Çevresel Faktörler: Stresli yaşam olaylarının depresyon dönemlerini tetiklediği bilinir. Özellikle çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler, birden fazla ve farklı türde deneyim söz konusu olduğunda, majör depresif bozukluk için güçlü bir risk oluşturabilir.
3. Genetik ve Fizyolojik Faktörler: Majör depresif bozukluğu olan bireylerin birinci derece akrabaları, genel popülasyona göre majör depresif bozukluk riski açısından iki ila dört kat daha fazla risk altındadır. Özellikle erken yaşta başlayan ve tekrarlayıcı formlar için bu risk daha da belirgin görünmektedir. Yani, bu bozukluğun genetik ve ailesel yatkınlıkla ilişkili olduğu söylenebilir.
4. Seyir Değiştiriciler: Majör duygudurum dışı bozukluklar genellikle depresyon riskini artırır. Başka bir bozukluk bağlamında gelişen majör depresif ataklar genellikle daha dirençli bir seyir gösterir. Madde kullanımı, anksiyete ve sınırda kişilik bozuklukları bu durumlardan bazılarıdır ve mevcut depresif belirtiler, bu bozuklukların teşhisini belirsizleştirebilir ve teşhisi geciktirebilir (APA, 2013).

Yukarıda belirtilen risk faktörleri dışında DSM-V’te depresyonla birlikte görülen bazı hastalıklardan söz edilmiştir. Kalp hastalıkları, inme, diyabet ve Parkinson hastalığı gibi rahatsızlıklar depresyona eşlik edebilen bazı fizyolojik hastalıklardır. Yeme bozuklukları, okb, şizofreni, anksiyete bozukluklarının ise depresyonla birlikte görülebilen psikolojik rahatsızlıklar oldukları bilinmektedir (APA, 2013).

Tan (2008), acı verici yaşam olayları deneyimlemenin (bir yakının kaybı, terk edilmek vb.), stresli durumlara maruz kalmanın (mobbing vb.), kişilik özelliklerinin (aşırı mükemmeliyetçilik, titizlik, sorumluluk duygusu, özgüvensizlik, utangaçlık, şüphencilik vb.) depresyona neden olan etmenler olduğunu belirtmiştir. Ayrıca serotonin ve adrenalın hormonlarının yetersiz salgılanması, yeme bozuklukları, alkol ve madde bağımlılıklarının depresyon için risk faktörü olduğunu ifade etmiştir. Sayar (2022), toplumdaki adaletsizliğin de depresyona zemin hazırlayabileceğini söyleyerek depresyon üzerinde sosyolojik ve politik durumların da etkili olabileceğini vurgulamıştır. Güvensiz bağlanma stiline (Ünal ve Özcan, 2000), düşük sosyoekonomik düzeyin ve kadın olmanın da depresyonun gelişmesinde etkili olduğu belirtilmektedir (Kessler ve Bromet, 2013).

2.3.2. Süreğen depresif bozukluk

Süreğen Depresif Bozukluk (Distimi), en az 2 yıl (çocuklar ve ergenler için en az 1 yıl) boyunca, çoğu gün ve günün büyük bölümünde devam eden depresif bir ruh halidir. DSM-IV'te kronik majör depresif bozukluk ve distimik bozukluğun birleşimini temsil ederken, DSM-V'te bu iki kronik form birleştirilmiştir. Bu bozukluk, majör depresyon sırasında veya öncesinde ortaya çıkabilir. Belirtileri 2 yıl boyunca majör depresif bozukluk kriterlerini karşılayan bireylere majör depresif bozukluğun yanı sıra süreğen depresif bozukluk tanısı da konulmalıdır. (APA, 2013; Kring ve Johnson, 2022). Süreğen depresif bozukluğu olan bireyler, uzun süre depresif hissedebilirler veya olağan aktivitelerden zevk almada azalma yaşayabilirler. Belirtiler genellikle majör depresyon kadar şiddetli olmasa da uzun süre devam etmeleri nedeniyle yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Süreğen depresif bozukluk, majör depresyona kıyasla daha hafif belirtiler gösterebilir ancak bireyin yaşamını olumsuz etkiler (İldırlı, 2012).

Tanı ve klinik görünüm

DSM-V'te Süreğen depresif bozukluğun tanılanmasında kullanılan kriterler aşağıda sıralanmıştır:

1. En az 2 yıl boyunca (çocuk ve ergenlerde 1 yıl) neredeyse her gün, bireyin öznel anlatımı ya da çevresindekilerin gözlemi ile belirtilen günün büyük çoğunluğunda depresif/çökkün duygudurumu
2. En az 2 yıldır devam eden iştahsızlık veya aşırı yeme, uykusuzluk veya aşırı uyku, düşük enerji veya yorgunluk, düşük özsaygı, düşük konsantrasyon veya karar vermede zorluk, umutsuzluk durumlarından en az ikisinin varlığı
3. En az 2 yıldır devam eden diğer majör depresif bozukluk belirtileri (APA, 2013).

Yaygınlık

ABD'de yetişkinler arasında 12 aylık yaygınlığın %1.5 olduğu ifade edilirken, yaşamlarının belli bir döneminde en az 1 kez süreğen depresif bozukluk deneyimleyen bireylerin oranının %2.5 olduğu raporlanmıştır (National Comorbidity Survey [NCS], 2007).

Etiyoloji

SPD'nin etiyojisi MDP ile paralellik göstermektedir. DSM-V'te mizacın (yüksek nevrozite, kaygı vb.), davranış bozukluklarının, genetik ve fizyolojik faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir. Süreğen depresif bozuklukla bazı beyin bölgeleri (amigdala, prefrontal

korteks, hipokampus) ilişkilendirilmektedir. Ayrıca çocukluk döneminde yaşanan ebeveyn ölümü ya da ayrılığının risk faktörleri arasında yer aldığı belirtilmiştir (APA, 2013).

DSM-V’te majör ve süreğen depresif bozuklukların yanında; yıkıcı duygudurum disregülasyon bozukluğu, regl öncesi disforik bozukluk, başka medikal duruma bağlı depresif bozukluk, madde/İlaç kaynaklı depresif bozukluk, diğer tanımlanmış depresif bozukluk ve tanımlanmamış depresif bozukluk olmak üzere toplamda sekiz tür depresif bozukluk tanımlanmıştır (APA, 2013).

2.3.3. Depresif bozukluklarda tedavi yaklaşımları

Depresyon belirtilerinin çoğu zaman birkaç ay içinde sonlandığı görülmektedir, ancak bu süre kişiden kişiye değişebilir. Kimi insanlarda depresyon belirtileri daha uzun sürebilir ve ne zaman biteceği önceden tahmin edilemez. Ayrıca, manik dönemlerin getirdiği zorluklar, ilişkilerde ve günlük görevlerde sorunlara yol açabilir. Bu süreçte, duygudurum bozukluğu olan bireyler için özkıyım riski de artabilir. Bu nedenle, duygudurum bozukluklarının tedavisi son derece önemlidir (Kring ve Johnson, 2022). Depresif bozukluklarda psikoterapi, ilaç tedavisi ve elektrokonvulsif, tedavide kullanılan en etkili yöntemlerdir.

Psikoterapi yaklaşımları

Çeşitli kuramlar, depresyonu kendi yaklaşımları çerçevesinde ele almıştır. Bunlardan bazılarına bu bölümde değinilmiştir.

Kişiler Arası Psikoterapi (KPT): Kişiler arası psikoterapi, depresyonun temelindeki yakın ilişki sorunlarına odaklanarak tasarlanmış etkili bir terapi yöntemidir. Terapist ve hasta, genellikle belirli konuları ele alarak duyguları tanımlamaya, sorunları çözmeye ve iletişimi geliştirmeye odaklanır. KPT, kişiler arası rol değişimleri, çatışmalar, izolasyon gibi sorunları ele alırken terapi süresi genellikle kısa ve odaklıdır. Terapist, olumsuz duyguların keşfedilmesi, iletişimin iyileştirilmesi ve sağlıklı davranış modellerinin oluşturulması gibi tekniklerle destek sağlar. Bu terapi, dış kaynaklardan ziyade terapist ve hasta arasındaki etkileşime dayalı bir yaklaşım benimser (Klerman vd., 1984; Kring ve Johnson, 2022).

Bilişsel Terapi: Beck ve ekibi tarafından geliştirilen Bilişsel Terapi, depresyonun temelindeki negatif düşünce kalıplarını değiştirmeyi hedefler. Bu terapi, depresyonun negatif şemalara ve bilişsel önyargılara neden olduğunu ileri sürer. Terapist, depresyon yaşayan kişinin kendi hakkındaki düşüncelerini değiştirmesine yardımcı olur. Örneğin, "*Hiçbir şey iyi gitmiyor, her şey felaketle sonuçlanıyor.*" diyen biri kendini değersiz hissetmeye başlayabilir. Terapist,

bu aşırı genelleme, yetenekleri göz ardı etme ve indirgeme gibi düşüncelerle çelişen kanıtları bulmasına yardım eder. Kişiyi kendi düşünce kalıplarını tanıması ve depresyona katkıda bulunan örüntüleri belirlemesi öğretilir. Ardından terapist, olumsuz inançlarla mücadele etme ve gerçekçi, olumlu düşünceler geliştirme stratejilerini öğretir. Genellikle, kişiden kendi düşüncelerini izlemesini ve olumsuz düşüncelerle mücadele etme pratiği yapmasını ister. Beck, bilişlerin yeniden yapılandırılmasının, kişinin daha az olumsuz düşünmesini sağlamanın önemini vurgular (Kring ve Johnson, 2022).

Davranışsal Aktivasyon (DA): Davranışsal aktivasyon terapisi, depresyon risk faktörlerinin olumlu pekiştiricilerin yetersizliğine bağlı olduğu düşüncesiyle geliştirilmiştir. Bu terapi, düşük sosyal destek, evlilik sorunları, ekonomik zorluklar ve sosyal becerilerdeki farklılıklar gibi yaşam olaylarının, depresyonun ortaya çıkma riskini artırabileceğini öne sürer. Depresyon başladığında, eylemsizlik, geri çekilme ve uyuşukluk gibi semptomlar olumlu pekiştiricilerin daha da azalmasına yol açar. DA'nın amacı, katılımcıların olumlu pekiştiricilerini artırarak bu depresyon döngüsünü kırmak ve geri çekilme davranışını engellemektir. Terapi, depresyonun getirdiği pasiflik ve kaçınma davranışlarını aşarak olumlu etkinliklere yönlendirerek depresyonu azaltmayı hedefler (Kring ve Johnson, 2022; Martell vd., 2001).

İlaç tedavisi

Depresyon bozuklukları için en yaygın kullanılan ve en çok araştırılan tedavi yöntemi ilaç tedavisidir. Antidepresan ilaçları farklı türlerde olsa da (örneğin, monoamin oksidaz inhibitörleri, trisiklik antidepresanlar) genellikle benzer klinik etkilere sahiptir. Bu ilaçların hem süregelen hem de majör depresyonda etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle ilaç tedavisi, depresyonun belirtilerini hafifletmede etkili bir yöntem olarak öne çıkar (Hariri ve Ceylan, 2003; Kring ve Johnson, 2022).

Elektrokonvulsif tedavi (EKT)

Elektrokonvulsif Tedavi (EKT), psikiyatrik tedaviler arasında 1930'ların sonlarında kullanılmaya başlanmış bir yöntemdir. Zamanla, psikofarmakolojinin ilerlemesiyle birlikte önemi değişmiş ve farklı tepkiler almıştır. Profesyoneller arasında farklı görüşler ve tutumlar olmasının yanı sıra, EKT'nin geçmişteki yan etkileri ve medya aracılığıyla olumsuz bir imajla sunulması, tedavinin reddedilmesine ve stigmatize edilmesine katkıda bulunmuştur. Ancak tüm tartışmalara rağmen, günümüzde EKT, özellikle şiddetli depresyon durumlarında etkili bir tedavi seçeneği olarak kabul edilmektedir (Tomruk ve Oral, 2007).

Depresif bozuklukların tedavisinde farklı tedavi yöntemleri bir arada kullanılmaktadır. Depresyonu olan bireylerde, yalnızca psikoterapi veya sadece ilaç tedavisi değil, bu ikisinin bir arada kullanılmasıyla elde edilen iyileşme oranlarının %10 ila %20 arasında daha yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Hollon vd., 2002).

Özetle depresyon, bireyin yaşama olan ilgisini ve hayattan aldığı keyfi büyük oranda düşürür. Yaşamda alışkın olduğu hazzı artık bulamayan ve acı çeken birey, depresyon sürecinde özkıyımına kadar sürüklenebilir. Bu nedenle hem majör hem de süreğen depresyon belirtileri yaşayan bireylerin psikolojik destek almaları önemlidir.

2.4. Anksiyete

Anksiyete teriminin, Yunanca'da da geçen ve baskı altında sıkışma, daralma veya boğulma hissi anlamına gelen Hint-Germen kökenli “*angh*” sözcüğünden türediği düşünülmektedir (Tyner, 1999). Amerikan Psikoloji Derneği sözlüğünde anksiyete “*bireyin yaklaşmakta olan tehlikeyi, felaketi veya talihsizliği öngördüğü, endişe ve somatik gerginlik belirtileriyle karakterize bir duygu*” olarak tanımlanmıştır (APA, 2023). Bir başka tanımında, bireyin işlevselliğini olumsuz etkileyen, sebebi çoğunlukla belirsiz, süreğen endişe ve sıkıntı duygularının deneyimlenmesi olarak tanımlanmıştır (Nolen-Hoeksema, 2002).

Anksiyete; tıpkı öfke, üzüntü, tiksinti gibi olumsuz duygularla birlikte temel olumsuz duygulardan biri olarak kabul edilir ve sıklıkla öfkeyle karıştırılabilmektedir. Örneğin, karşımızda hırslayan saldırgan bir köpek gördüğümüzde yaşadığımız korkudan ayırt edilmelidir. Anksiyete, yakın bir tehlikeden çok belirsizlik gibi durumlarda yaşanan kaygıya karşılık gelir. İşten çıkarılacağından şüphelenen ancak bundan emin olamayan bir çalışanın durumu buna örnek gösterilebilir. Bu nedenle anksiyete, genellikle geleceğe yönelik kişinin öngördüğü olumsuz senaryolarla ilişkilidir. Birey, başına gelebilecek olayların tatsız sonuçlarından endişe duyar. Aşağıdaki tabloda anksiyete ve korkunun farkları gösterilmiştir (Zeidner ve Matthews, 2010):

Tablo 2.1. Kaygı ve korkunun farkları

Kriter	Korku	Anksiyete
Korku ya da tehdidin doğası	Objektif ve açık tehdit unsuru	Öznel, belirsiz ya da sembolik tehdit
Odaklandığı zaman	Şimdi	Gelecek
Nedenler/Tetiklenme mekanizması	Belirli objeler veya etkinlikler (yılan, örümcek, silah, aniden dökülen kaynar su vb.)	Kötü bir şey olacağına ilişkin daha genel, belirsiz beklentiler, belirsiz tehlike kaynağı
Tehdidin sınırları	Sınırlandırılmış tehdit alanı	Net sınırlardan yoksun
Duygusal tepkinin uygunluğu	Genel olarak orantılı tepki	Gerçek tehlide oranla abartılı tepki
Davranış	Harekete geçme eğilimi (kavga, kaçma vb.)	Nasıl davranacağı konusunda belirsizlik

Zeidner ve Matthews (2010)'dan uyarlanmıştır.

Kaygı, hayatın normal bir parçasıdır. Uygun düzeylerde deneyimlendiğinde vücutta, tehlikeler karşısında koruma sağlayan bir alarm sistemi işlevi görerek potansiyel bir tehlike durumunda bireyin; savaşıma, kaçma veya donma gibi çeşitli temel tepkiler vermesine olanak tanır (Milosevic, 2015; Zeidner ve Matthews, 2010). İnsanları zaman zaman kaygılandırıcı konular; iş hayatı, sağlık sorunları, eğitim, aile içi meseleler ve hayatın getirdiği beklentiler gibi çeşitli günlük yaşam durumlarını içerir. Bireyin bu konularda bir miktar endişelenmesi, hayata karşı hazırlıklı olma, doğru kararlar alma ve motivasyon sağlama açısından faydalı olabilir. Ancak normalin üzerindeki sürekli bir endişe durumu, bireyde psikolojik sorunlara yol açabilir (Özoğul, 2020). Anksiyete bozukluğu olan birinin belirleyici özelliği, gerçek bir tehdit olmadığı halde yoğun bir tehlike algısına sahip olması ve bedensel tepkilerin aktive olmasıdır. Anksiyete bozukluğu olan kişi, gerçek bir tehdit olmamasına rağmen tehdit olduğunu düşünür ve buna tepki verir (Başar, 2022).

Klinik anksiyete, teşhis süreci açısından normal anksiyeteden farklıdır. Normal hayatta yaşayabileceğimiz anksiyete duyguları, klinik semptomlarla eşleşmeyecektir. Anksiyete bozukluklarının ortak özelliklerinden biri, kaygı ve endişeyi kontrol etmekte ciddi zorluk yaşanmasıdır. Hastalar kaygılarının kontrolden çıktığını ve bununla başa çıkamadıklarını hissederler. Buna karşın, optimal anksiyetede insanlar tipik olarak anksiyetenin yönetilebilir olduğunu hissederler (Zeidner ve Matthews, 2010).

Depresyon ve anksiyete sıkça bir arada görülen hastalıklardır. Depresyonun temel belirtileri genellikle çökkün ruh hali ve eskiden keyif alınan şeylere karşı duyarsızlık iken, anksiyetenin odak noktası genellikle endişeli ruh halidir. Her iki durumda da uyku düzenindeki değişiklikler, dikkat eksikliği, fiziksel yavaşlama ve genel olarak enerji azalması gibi benzer belirtiler gözlemlenebilir (Stahl, 2021).

Anksiyete bozukluğu olan bir birey fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal belirtiler yaşar. Fiziksel belirtiler arasında yorgunluk, nefes darlığı, yutma güçlüğü, terleme, cinsel isteksizlik, titreme, baş dönmesi, uyku problemleri, kas gerginliği, hızlı kalp atışı ve sürekli hareket halinde olma gibi durumlar yer alır. Duygusal olarak, kontrol kaybı, çıldırma korkusu, sinirlilik, huzursuzluk, endişe ve panik duyguları, duygusal denge eksikliği ve istikrarsızlık öne çıkar. Bilişsel belirtiler ise tehlikelerin aşırı vurgulanması, başa çıkma becerilerinin küçümsenmesi, algılanan tehditlerin abartılması, dikkat ve hafıza sorunları şeklinde görülür. Anksiyete ile mücadele edenler, sürekli olarak olumsuz senaryoları düşünme eğilimindedirler. Davranışsal belirtiler arasında işlevsellikte düşüş, kaçınma, aşırı kontrol ve mükemmeliyetçilik

çabaları yer alır (APA, 2013; Greenberger ve Padesky, 2020; akt: Başar, 2022; Kring ve Johnson, 2022).

2021 yılında yayınlanan geniş kapsamlı bir çalışmanın sonucuna göre; anksiyete bozukluklarının hayat boyu görülme yaygınlığı dünya genelinde %27.3 olarak bulunmuştur (Pashazadeh Kan vd., 2021). Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün yayınladığı protokolde, ülkemizdeki prevalansın %5-6 olduğu belirtilmiştir (TCSB, 2021). Ülkemizdeki hayat boyu görülme sıklığını inceleyen bir araştırmada, bu oranın %37 olduğu raporlanmıştır (Keskin vd., 2013). Bunun yanında anksiyete bozukluklarının görülme oranı, kadınlarda erkeklere oranla 2 kat fazladır (APA, 2013).

2.4.1. Yaygın anksiyete bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğu; kas gerginliği, uykusuzluk ve konsantrasyon bozukluğu gibi belirtilerle birlikte mali durum, sağlık ve görünüm gibi birçok gündelik konuda aşırı endişeli olmak ve sürekli kaygılı yaşamak olarak tanımlanmıştır (APA, 2023).

Yaygın anksiyete bozukluğunun (YAB) ana belirtisi endişe etmektir. Endişe, bir sorunu sürekli düşünmeye ve ondan kurtulamamaya yönelik bir zihinsel eğilimi ifade eder (Mennin vd., 2004). Herkes zaman zaman endişelenir, ancak yaygın anksiyete bozukluğu olan kişilerin endişeleri aşırı, kontrolsüz ve uzun süreli olabilir çünkü sorunlarına bir çözüm bulamadıkları için endişeleri devam eder. Bu kişilerin endişeleri, ilişkiler, sağlık, maddi konular ve günlük sorunlar gibi genellikle herkesin endişelendiği konularla benzerlik gösterebilir. Fakat YKB olanlar, bu konularda daha fazla endişe yaşarlar ve bu sürekli endişe günlük yaşamlarını olumsuz etkiler (Kring ve Johnson, 2022).

DSM-V'te Yaygın anksiyete bozukluğunun tanı kriterleri yetişkinlerde aşağıdaki gibidir:

1. Gündelik konulara ilişkin en az 6 aydır süregelen aşırı endişe ve kaygı
2. Kolay yorulma, huzursuz veya gergin hissetme, konsantrasyon güçlüğü veya zihin bulanıklığı, sinirlilik, kas gerginliği, uyku bozukluğu belirtilerinden en az üçünün altı aydır süregelmesi
3. Kaygı, endişe veya belirtilen diğer semptomların belirgin sıkıntıyla birlikte mesleki veya sosyal alanlar gibi çeşitli alanlarda işlevselliğin düşmesine yol açması (APA, 2013).

Bu belirtiler dışında hiperaktivite, aşırı uyarılma (titreme, seğirme vb.) ve motor gerginlik (baş, boyun ve omuz ağrısı, belde kas ağrıları vb.) görülmektedir (APA, 2013).

Yaygın anksiyete bozukluğunun genel popülasyonda yıllık yaygınlığının %2-3 aralığında olduğu belirtilirken yaşam boyu yaygınlığının %5 olduğu ifade edilmektedir (Löwe vd., 2008; Wittchen ve Hoyer, 2001).

2.4.2. Sosyal anksiyete bozukluğu

Sosyal anksiyete bozukluğu, başkalarının gözü önünde olabilecek sosyal durumlarda veya tanıdık olmayan insanlarla karşılaşıldığında akılcı olmayan, sürekli bir korku ve gerginlik halidir. Bu bozukluğu yaşayanlar genellikle bu durumlardan kaçınmaya çalışır, kaygı belirtileri gösterir ve utangaç görünür. Özellikle topluluk önünde konuşmak, yeni insanlarla tanışmak ve otorite figürleriyle konuşmak gibi durumlar en yaygın korkulardır (Ruscio vd., 2008). Bu durum utangaçlık gibi algılsa da aslında sosyal ortamlardan kaçınma nedenleri rahatsız hissetmeleri ve bu belirtileri yaşamları boyunca utangaç kişilerden daha uzun süre deneyimlemeleridir (Turner vd., 1990).

DSM-V'e göre; bireyin başkaları tarafından olası incelemeye maruz kaldığı çeşitli sosyal ortamlarda endişe ve korku yaşamak, sosyal etkileşimlere girmek (sohbet vb.), gözlemlenmek, başkaları önünde performans sergilemek gibi durumlardan kaçınmak sosyal anksiyete bozukluğunun göstergeleridir. Bireyin bu tür durumlarda verdiği korku ve kaygı tepkileri sürekli ve tipik olarak 6 ay veya daha uzun bir süredir devam etmektedir. Ayrıca sosyal anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler, genellikle kendilerini yetersiz veya aşırı itaatkâr hisseden, iletişim konusunda aşırı derecede titiz olan ya da daha az konuşmayı tercih eden kişiler olabilir. Beden dillerinde aşırı sertlik veya yetersiz göz teması gibi belirtiler gösterebilirler. Ses tonları kısık ve yumuşak olma eğilimindedir. Bu kişiler genellikle utangaç veya içe dönüktürler, iletişimlerinde daha kapalı davranırlar ve kişisel bilgilerini paylaşmaktan kaçınırlar. Sosyal anksiyete bozukluğu yaşayanlar genellikle ev ortamında daha fazla vakit geçirme eğilimindedirler. Erkekler evlenmeyi ve aile kurmayı erteleyebilirken, kadınlar evde ev hanımı ve anne olarak kalma yolunu seçebilirler (APA, 2013).

Sosyal anksiyete bozukluğunun genel popülasyondaki 12 aylık yaygınlığı %2 iken ABD'deki 12 aylık yaygınlığın %7 olduğu raporlanmıştır (APA, 2013; Fehm vd., 2008).

2.4.3. Panik bozukluk

Panik bozukluk, beklenmedik zamanlarda aniden ortaya çıkan, bazen ölüm korkusu ile birlikte yaşanan ve çeşitli fiziksel belirtilerle kendini gösteren tekrarlayıcı atakların yaşandığı bir tür anksiyete rahatsızlığıdır. Bu durum, sık ve öngörülemeyen panik ataklar ve gelecekte yaşanabilecek ataklara ilişkin duyulan kaygı ile karakterizedir (Özoğul, 2020). Panik bozukluğun temel özelliği tekrarlayan, beklenmedik panik ataklar olduğundan, bozukluğu olan hastaların çoğu panik atak yaşayacaklarını düşündükleri durumlardan kaçınır ve bu kaçınma yaşamlarını ciddi şekilde sınırlayabilir (Taylor, 2006).

Panik atak, korku sistemini hatalı tetiklenmesi olarak düşünülebilir; bu durumda, kişi ani bir tehdit karşısında ortaya çıkan tipik bir fizyolojik yanıt olan sempatik sinir sisteminin aktivasyonunu yaşar. Ancak panik atak geçiren kişi, bu belirtilerin neden ortaya çıktığını anlamakta zorlanır çünkü belirtiler rasyonel bir biçimde açıklanamaz. Bu durumda birey; ölüm korkusu, kontrol kaybı veya akıl sağlığını yitirme hissi gibi endişeler yaşayarak daha fazla korku hissedebilir. (Kring ve Johnson, 2022).

Panik bozukluk, sıklıkla agorafobi ve diğer anksiyete bozuklukları, duygudurum bozuklukları ve alkol ve madde bağımlılığı ile komplike hale gelir. (Pollack vd., 2002). Panik ataklar, tipik olarak korkulan bir nesne veya duruma yanıt olarak beklendiği gibi, görünürde bir neden olmaksızın, beklenmedik bir şekilde de ortaya çıkabilir. Panik atak, ani ve yoğun bir endişe, korku ya da felaket hissiyle birlikte en az dört farklı belirtiyi içerir. Fiziksel açıdan, nefes almada zorluk, hızlı kalp atışı, mide rahatsızlığı, göğüs ağrısı, boğulma hissi, baş dönmesi, bayılacak gibi olma, aşırı terleme, üşüme ya da titreme, vücutta uyuşma ya da karıncalanma gibi belirtiler gözlemlenebilir. Panik atak sırasında depersonalizasyon, derealizasyon ve kontrolü kaybetme, delirme hatta ölüm korkusu gibi diğer belirtiler de ortaya çıkabilir. Belirtiler hızla ortaya çıkar ve genellikle 10 dakika içinde doruğa ulaşır (Kring ve Johnson, 2022).

Panik bozukluğun tüm ülkelerdeki bireylerde yaşam boyu görülme oranının %5.6; 12 aylık yaygınlığının ise %2.6 olduğu belirtilmiştir (Gök ve İnözü, 2023).

2.4.4. Diğer anksiyete bozuklukları

Yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu ve panik bozukluk dışında DSM-V'te seçici mutizm, agorafobi, özgül fobi, ayrılık anksiyetesi, madde/ilaç kaynaklı anksiyete, başka medikal duruma bağlı anksiyete, tanımlanmış diğer anksiyete ve tanımlanmamış anksiyete bozuklukları kategorize edilmiştir. Agorafobi, toplu taşıma araçlarını

kullanma, açık alanlarda bulunma, kapalı alanlarda bulunma, sırada bekleme veya kalabalık içinde bulunma gibi durumlara karşı korku ve endişe duyulan bir anksiyete bozukluğudur. Bu durumlar genellikle kaçınılır ve bir refakatçinin varlığını gerektirebilir. Seçici mutizm, bireyin konuşma beklentisi olan sosyal durumlarda sürekli olarak konuşmamasıyla tanımlanır. Konuşamama, akademik veya mesleki başarıyı olumsuz etkileyebilir veya sosyal iletişimi engelleyebilir. Özgül fobi, belirli nesnelere veya durumlara karşı korku veya endişe duyulması ve bu durumlardan kaçınılmasıyla karakterizedir. Fobik durumlar, tetiklenmeye çok açık olup gerçek riskle orantısız bir şekilde korku ve endişe yaratır. Bu kapsamda hayvan fobisi, doğal çevre fobisi, kan-enjeksiyon-yaralanma fobisi, durumsal fobi gibi farklı fobi türleri bulunmaktadır. Ayrılma anksiyetesi bozukluğu, bağlanma figürlerinden ayrılma konusunda yoğun korku veya endişe yaşanmasını içerir. Bu durumda bağlanma figürlerine zarar geleceği düşüncesi, ayrılma isteksizliği ve fiziksel sıkıntı belirtileri gözlemlenebilir. Bu belirtiler genellikle çocukluk döneminde başlasa da yetişkinlikte de ortaya çıkabilirler (APA, 2013).

2.4.5. Anksiyete bozukluklarında tedavi yaklaşımları

Anksiyete bozukluklarının tedavisinde çeşitli psikoterapi yaklaşımlarından ve ilaçlardan yararlanılmaktadır.

Psikoterapi yaklaşımları

Son yıllarda anksiyete tedavileri büyük bir evrim geçirdi. Başlangıçta psikanalitik yaklaşımın ağırlıklı olduğu dönemden günümüzdeki bilişsel perspektife doğru büyük bir değişim yaşandı. Günümüzde, anksiyete bozukluğu yaşayan bireyler için çok çeşitli tedavi seçenekleri söz konusudur. Bu tedaviler genellikle duygusal, bilişsel veya davranışsal yönlerine odaklanır. Duygu odaklı tedaviler, kaygıyı hafifletmeye odaklanarak kişinin olumsuz duygusal etkilerini azaltmaya çalışır. Bilişsel odaklı tedaviler ise kaygılı kişilerin endişe ve görevle ilgili olmayan düşüncelerle nasıl başa çıkacaklarını öğrenmelerine yardımcı olur. Ayrıca, sosyal, atletik, psikomotor ve çalışma gibi çeşitli becerilerin geliştirilmesini içeren beceri eğitimleri de yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu tedaviler, anksiyete bozukluğu olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak ve belirtilerle baş etmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır (Zeidner ve Matthews, 2010).

Duygu Odaklı Müdahaleler: Duygu odaklı terapiler, kaygılı bireylerin artan duygusal tepkilerini azaltmayı hedefler. Fizyolojik tepkileri kontrol etmeye ve tehditkâr durumları farklı şekilde değerlendirmeye odaklanır. Bu terapilerde, kaygıyla baş etmeyi sağlayacak rahatlatıcı beceriler öğretilir ve tekrarlayan durumlarla terapi ortamında veya gerçek yaşamda pratik

yapılır. Genellikle davranışsal öğrenme ilkelerine dayanır ve sistemli duyarsızlaştırma gibi teknikleri kullanır. Bilişsel terapilerle birleştirilerek daha etkili olabilir, çünkü bilişsel değişim odaklı terapiler, düşünce kalıplarını değiştirerek duygusal tepkileri yönetmeyi amaçlar. Bu birleşik yaklaşım, anksiyete bozukluğu olan kişilere daha kapsamlı bir tedavi seçeneği sunabilir (Sieber vd., 1977; Wolpe, 1968; Zeidner ve Matthews, 2010).

Bilişsel Müdahaleler: Bilişsel terapi, anksiyeteyi azaltmaya odaklanan terapötik bir yaklaşımı temsil eder. Bu terapide, stresli durumlara verilen duygusal tepkilerin altında yatan hatalı bilişleri değiştirerek kaygıyı hafifletmek amaçlanır. Bilişsel bakış açısına göre anksiyete, bilişsel süreçlerin ve çarpıtmaların sonucu olarak ortaya çıkar. Bu çarpıtmalar, mükemmellik ve olumsuz sonuçlara odaklanma gibi düşünce kalıplarını içerir. Bilişsel yaklaşıma göre anksiyetede, tehlike ve tehdit düşüncelerinin aşırılığı ve otomatik olarak değerlendirilmesi söz konusudur. Terapi, danışanlara kaygıyı azaltmada yardımcı olacak pratik stratejiler öğretir ve bunların etkisini değerlendirir (Beck ve Emery, 1985; Leahy ve Holland, 2000; Roth ve Yalom, 1996).

Üstbilişsel Müdahaleler: Üstbilişsel yaklaşım, geleneksel bilişsel terapinin ötesine geçerek bilişsel süreçlerin kontrol edilme biçimlerini ele alır. Wells'in S-REF modeline dayanan bu yaklaşım, danışanlara uyumsuz düşünce düzenlemelerini tanımlama ve değiştirme becerisi kazandırmayı amaçlar. Bu terapötik yaklaşımın bir parçası olan dikkat eğitimi, dikkati değiştirme ve odaklanma becerilerini artırarak kişilerin rahatsız edici düşüncelerden uzaklaşmasına yardımcı olur. Bu teknik; panik bozukluk, sosyal fobi ve depresyon gibi çeşitli anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkilidir. Üstbilişsel terapi, ayrıca zararlı üstbilişleri hedef alır ve danışanların endişeleri ve kontrol eksikliği hakkındaki inançlarını değiştirmeye yönelik stratejiler içerir. Araştırmalar, bu terapinin standart tedavilere göre daha etkili olabileceğini ve uzun süreli faydalar sağlayabileceğini göstermektedir (Wells, 2000, 2008; Zeidner ve Matthews, 2010).

İlaç tedavisi

Anksiyete tedavisinde etkililiği kanıtlanmış çeşitli ilaç grupları (benzodiazepin, β -noradrenerjik blokerler, monoamin oksidaz inhibitörleri, antihistaminikler vb.) bulunmaktadır. Ancak Tyrer (1999)'a göre ilaç tedavisi tek tedavi yöntemi olarak kullanıldığında, ilaç bırakıldıktan sonra anksiyetenin nüksetmesi olasıdır; bu nedenle tek başına kullanılmaktan çok psikoterapiye yardımcı olarak görülmelidir.

Anksiyete bozukluklarında günümüzde çeşitli tedavi yöntemleri arasındaki ayırım net değildir. Farklı yaklaşımlar farklı yönelimlere sahip olsalar da çoğu zaman kesişmektedir. Birçok yaklaşımda ortak odak noktası maruz bırakma tekniğidir (Zane, 1984). Bu bağlamda anksiyete ile mücadelede eklektik yaklaşımlar sürecin doğasını en iyi şekilde temsil eden yaklaşımlar olarak görülmektedir (Zeidner ve Matthews, 2010).

Özetle anksiyete, yoğun kaygıya yol açarak bireyin yaşam kalitesini ve işlevselliğini düşürür. Çeşitli nedenlerle anksiyete yaşayan birey, anksiyetesini tetikleyen uyarıcılardan kaçınır. Kaygı duyduğu duruma zihninde çok fazla yer verdiği için sıklıkla gerginlik ve yorgunluk yaşar. Bunun bir sonucu olarak sosyal yaşantısı, kariyeri ve ruh sağlığı olumsuz etkilenir. Bu nedenle anksiyete, tedavi edilmesi gereken önemli bir rahatsızlıktır.

2.5. Stres

Stresin kelime anlamını çoğu insan sezgisel olarak bilse de kesin tanımını yapmakta zorlanmaktadır. Toplumda stresin yaygın olarak sağlık açısından zararlı olduğuna ilişkin inanç hakimdir. Ancak yaygın görüşün aksine stres, duruma ve şiddetine bağlı olarak bireye katkı sağlayabilir. “*Eustress*” olarak adlandırılan bu stres türü; bir düğün töreninde gelin ya da damat olma, spor kulübünde rekabet içeren müsabakaya katılma gibi durumlarda motive edici, tatmin edici ve hatta eğlenceli olabilmektedir (Harrington, 2013; Selye, 1956).

Her iki stres türünü de dikkate alan Selye (1956), stresi vücudun taleplere verdiği spesifik olmayan tepkiler olarak tanımlamıştır. Holmes ve Rahe (1967), Selye'nin stres görüşünü temel alarak, kendi stres modellerinde hem olumsuz hem de olumlu stresörlere yer vermiş ve stresörleri kişinin normal yaşam kalıplarına uyum sağlamasını gerektiren herhangi bir önemli yaşam olayı olarak tanımlamışlardır. Yetersiz sosyal destek, uygun olmayan aile ortamı, stresli yaşam olayı (çocuk sahibi olma, işten çıkarılma vb.), hatalı düşünme stili (bilişsel çarpıtmalar), işlevsiz başa çıkma yöntemi (sigara, aşırı yeme vb.) ve mizacın aşırı stres yaşantısına yol açtığı düşünülmektedir (McMahon, 2011).

2.5.1. Stresin belirtileri

Baltaş ve Baltas (2018)'a göre; karar vermede güçlük, değersizlik/yetersizlik duygusu, risk almaktan kaçınmak, yersiz öfke/kızgınlık, sigara ve alkol eğilimi, aşırı hayal kurma, uyku bozukluğu, ölüm/intihar düşünceleri, olaylara aşırı kayıtsızlık ya da aşırı kaygı tepkileri stres belirtileri arasındadır.

Çeşitli zorlayıcı yaşam olayları sonrasında bireylerde görülen tepkiler arasında bireysel farklılıklar görülebilmektedir. Genel olarak stres belirtileri, fizyolojik ve psikolojik belirtiler olmak üzere iki farklı biçimde ele alınmaktadır (Lazarus, 1966). Stresin fizyolojik belirtileri arasında, hızlanan solunum ve kalp atışı, terleme, artan adrenalin düzeyi, cinsel bozulmalar, baş ağrısı, sindirim güçlüğü, yorgunluk, iştahsızlık ya da aşırı yeme, sigara/alkol tüketme isteği ve mide ağrıları yer almaktadır (Aydın, 2008; Carlson vd., 2007). Psikolojik belirtiler ise davranışsal ve bilişsel boyutu içerir, bu nedenle bireysel farklılıklar daha belirgindir. Kolay sinirlenme, korku ve kaygı, gerginlik, unutkanlık, odaklanmakta zorlanma, özyeterlilik inancının sarsılması, kötümserlik, sabırsızlık ve depresiflik stresin psikolojik belirtileri olarak kabul edilir (Aydın, 2008; Harrington, 2013; Nolen-Hoeksema vd., 2009).

2.5.2. Stresin sınıflandırılması

Stres; kaynağına, ortama ve zamana göre farklı biçimlerde sınıflandırılmaktadır. Günlük stres, iş stresi, yaşam krizleri stresi ve gelişimsel stres bunlardan bazılarıdır.

Günlük stres

Stres, yalnızca büyük olaylar ve yaşantılar nedeniyle değil, küçük çevresel faktörlerin sonucunda da ortaya çıkmaktadır. Eş ve arkadaş ilişkileri gibi kişilerarası ilişkiler, öğrenci stresi gibi sahip olduğumuz roller ve durumlar neticesinde kendini göstermektedir. Araştırmalar, günlük stresin kalıcı olmasının olumsuz ruh sağlığı ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle gündelik işlerde engellenmek (trafiğin sıkışması nedeniyle gecikmek, gürültü yapan komşu vb.) bu durumda etkili olmaktadır (Bolger vd., 1989).

İş stresi

Çalışma hayatında yer almak, günümüzde birçok yetişkin için zorunluluk ve ihtiyaçtır. Çalışma yaşantısı, fizyolojik ve maddi ihtiyaçları karşılamanın yanında psikolojik ihtiyaçlara da yanıt vermektedir. Baruch ve Barnett (1987), uygun koşullar altında çalışmanın bireyin sağlığına olumlu etki ettiğini ifade etmiştir. Bu uygun koşullar oluşmadığında işe iş stresi ortaya çıkmaktadır. İş stresi, işin doğasından, çalışma arkadaşlarından veya yöneticilerden kaynaklanan ve bireyde stres tepkilerine yol açan stres türüdür. Mobbing, ağır iş yükü, yüksek sorumluluk ve risk gibi durumlarda daha şiddetli kendini gösterme eğilimindedir. İş, toplumda çalışan bireylerin %50'sinden fazlası için başlı başına sorun ve stres kaynağı olarak gösterilmektedir (Cox vd., 2000).

Yaşam krizleri stresi

Bireyin yaşantısındaki büyük değişimler (göç, çocuk sahibi olma, işsizlik vb.) veya travmalara yol açabilecek birtakım olumsuz yaşantılar (hastalık, yaralanma, bir yakınının ölümü, şiddete maruz kalma vb.) bu stres türünün bireyde yoğun deneyimlenmesine neden olmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Gelişimsel stres

İnsanlar, yaşamları boyunca gelişimsel olarak çeşitli dönemlerden geçmekte ve bu dönemlere özgü çeşitli problem durumlarıyla karşılaşmaktadır. Bir ergenin ergenlik döneminde yaşadığı biyolojik ve duygusal değişimler, bir çocuğun ebeveyn ayrılığı/kaybı yaşaması, bir yetişkinin evlenmesi ve çocuk sahibi olması veya orta yaşlı bir bireyin yaşadığı orta yaş krizi buna örnek gösterilebilir (Öztekin, 2015).

2.5.3. Stresle ilişkili bozukluklar

Stres, optimal düzeyin üstünde deneyimlendiğinde çeşitli bozukluklara yol açabilmektedir. Zaman zaman stresin diğer bozuklukların sonucu olarak ortaya çıkabildiği veya diğer bozukluklara etki ve eşlik ettiği bilinmektedir. Bunun yanında doğrudan stresin yol açtığı bozukluklar, DSM-V’te “*Travma ve Stresörle İlişkili Bozukluklar*” başlığı altında ele alınmıştır (APA, 2013).

Travma sonrası stres bozukluğu

Bireyin yaşamına ya da fiziksel bütünlüğüne ve güvenliğine yönelik bir tehdit olduğuna inandığı ve korku, dehşet ya da çaresizlik yaşadığı bir olayı yaşaması ya da bu olaya tanık olması durumunda ortaya çıkabilen bir bozukluktur (APA, 2023). DSM-V’e göre travma sonrası stres bozukluğunun (TSSB) temel özelliği, bir veya daha fazla travmatik olaya maruz kalmanın ardından karakteristik semptomların gelişmesidir. (APA, 2013).

En az bir kez cinsel şiddet, ciddi yaralanma veya ölüm durumlarına doğrudan maruz kalmak, bir başkasının başına geldiğine şahit olmak, bir yakınının başına geldiğini öğrenmek veya birilerinin başına gelen benzer durumdan tekrar tekrar haberdar olmak bu duruma yol açabilmektedir. Travmatik olayın istemsizce ve sıkıntı veren biçimde hatırlanması, travmaya ilişkin tekrarlayan rüyalar, flashbackler veya dissosiyatif reaksiyonlar, travmayı hatırlatan sembol/ıpuçlarına maruz kalındığında yoğun sıkıntı ve kaçınma, öfke, uyku bozuklukları, sürekli tetikte olma, odaklanmada zorluk, depersonalizasyon ve derealizasyon TSSB belirtileri

arasındadır. TSSB tanılması için belirtilerin 6 aydan uzun süredir süregelmesi gerekmektedir (APA, 2013).

Akut stres bozukluğu

Akut stres bozukluğunun temel özelliği, bir veya daha fazla travmatik olaya maruz kalmanın ardından 3 günden 1 aya kadar süren stres semptomlarının deneyimlenmesidir. Doğrudan ya da dolaylı olarak travma yaşantılarına (fiziksel saldırı, fiili şiddet, savaşa maruz kalma, saldırı tehdidi, cinsel şiddet, gasp, işkence, kaçırılma, deprem, trafik kazası, iş kazası vb.) maruz kalma sonucu gelişir. Ayrıca travmatik olay olarak nitelendirilen ani ortaya çıkan tıbbi yıkıcı olaylar (ameliyat sırasında uyanma, anafilaktik şok vb.) akut stres bozukluğuna yol açabilmektedir. DSM-V'e göre algınlık, tepkisizlik, uyaranlara aşırı tepki, öfke, dissosiyasyon, olayı hatırlatıcı uyaranlardan kaçınma ve uyku bozuklukları belirtiler arasındadır. Akut stres bozukluğu, birçok durumda travma sonrası stres bozukluğuna evrilebilmektedir (APA, 2013).

DSM-V'te TSSB ve akut stres bozukluğu dışında, reaktif bağlanma bozukluğu, sınırsız toplumsal katılım bozukluğu, uyum bozuklukları, diğer tanımlanmış travma ve stresör ilişkili bozukluk ve diğer tanımlanmamış travma ve stresör ilişkili bozukluk, travma ve stresörle ilişkili bozukluklar başlığı altında ele alınmıştır (APA, 2013).

2.5.4. Stresle ilişkili model ve yaklaşımlar

Bu bölümde stresle ilişkili bilişsel yaklaşımlara, stres aşılama eğitimine ve öğrenilmiş iyimserlik başlıklarına değinilmiştir.

Bilişsel yaklaşımlar

Bilişsel yaklaşımların temeli Albert Ellis ve Aaron Beck'in çalışmalarına dayanır. Beck'in (1967) bilişsel terapisi otomatik olumsuz düşüncelere dayanır. Bu otomatik olumsuz düşünceler, sistematik düşünce hatalarına, işlevsiz kalıplara, önyargılı ve rasyonel olmayan bilişsel süreçlere yol açma eğilimindedir. Bu tür bireyler yeterli kanıt olmadan sonuç çıkarma, küçük olayları abartma ve kontrolü altında olmayan olayların sorumluluğunu alma çabasındadırlar. Bu yaklaşımda stresin kaynağı işte bu hatalı bilişsel yapıdır, bu nedenle bu yapının fark edilerek değiştirilmesi ve yerine işlevsel bir düşünce yapısının kurulması amaçlanır.

Bir başka bilişsel yaklaşım Albert Ellis'in akılcı duygusal davranışçı terapisisidir. Ellis, ABC modelini öne sürmüş ve olay (A), düşünce (B) ve sonuç (C) ilişkisini vurgulamıştır. Bu yaklaşıma göre olaylara ilişkin düşüncelerimiz duygusal ve davranışsal sonuçlara yol

açmaktadır. Örneğin sınavdan düşük not almak “A”, kişinin düşünce ve inançları olan “B” ile yorumlanarak “C” ye yol açmaktadır. Bu ilişkide eğer “B” mantıksızsa, o zaman kötü bir not alan öğrencinin utanç, öfke, depresyon, kaygı gibi orantısız ve abartılı duygusal tepki vermesi muhtemeldir. Bu süreçte mantıksız düşünce ve inançların yeniden yapılandırılması gerekmektedir (Harrington, 2013).

Transaksiyonel Stres Modeli, diğer bilişsel yaklaşımlara benzer bir biçimde olaylara ilişkin değerlendirmelerin strese neden olduğunu öne sürmüştür. Bu modelde birey, olaya karşı iki aşamadan oluşan bir değerlendirme yaparak, birinci aşamada tehdidin var olup olmadığına ilişkin değerlendirmesini yaparken bir tehdit olduğu kanaatine varırsa, ikinci aşamada buna ilişkin baş etmeye yönelik yetenek algısını değerlendirir. Mevcut tehdide ilişkin baş etme becerilerini yetersiz görüyorsa olumsuz stres ortaya çıkar (Selye, 1976).

Stres aşılama eğitimi

Donald Meichenbaum (2005), stres aşılama eğitimini, insanları gelecekteki stresli durumlar için hazırlamak veya mevcut aşırı stresi tedavi etmek amacıyla geliştirmiştir. Aşılama, insanların beklenen stresli olaylarla karşılaştıklarında baş etme becerilerini güçlendirmeyi amaçlayarak, onları hazırlıklı hale getirme ilkesine dayanır. Bu eğitim, öz farkındalığı artırma, düşünsel yeniden yapılandırma, problem çözme, gevşeme teknikleri gibi bilişsel ve davranışsal yaklaşımların bir kombinasyonunu kullanır.

Öğrenilmiş iyimserlik

Seligman'ın öne sürdüğü, insanların çaresizlik yerine iyimserlik becerilerini öğrenebilecekleri fikri, olumlu başa çıkma stratejileri ve genel sağlık açısından önemli olan iyimserliğin bağlantısını vurgular. Öğrenilmiş iyimserlik, insanların çabalarıyla sonuçları arasındaki bağlantıyı fark ettiklerinde olumlu beklentiler geliştirmelerine dayanır. Bu süreçte, kötümser nedensel açıklamaları sorgulamak önemlidir. İnsanlar, "*Neden?*" sorusunu ele alırken durumu kalıcı/geçici, genel/belirli ve içsel/dışsal faktörlerle açıklama eğilimindedir. Örneğin, birinin reddedilmesi durumunda, "*Ben kusurluyum.*" düşüncesi kalıcı, genel ve içsel bir atıftır. Buna karşılık, "*Ben onun tipi değilim.*" düşüncesi geçici, belirli ve dışsal bir atıf oluşturur. İyimserlik, kişinin olumsuz olayları daha geçici, belirli ve dışsal nedenlere bağlamasıyla ilişkilendirilir. Bu açıklama tarzı, başka bir reddedilme durumunda endişe duyma olasılığını azaltabilir. Seligman'ın vurguladığı gibi, iyimser açıklama tarzları insanların olumlu beklentiler geliştirmelerine yardımcı olabilir ve olası stresli durumları daha olumlu bir bakış açısıyla ele almalarına katkı sağlayabilir (Harrington, 2013; Seligman 2022).

Özetle stres, her bireyin çeşitli uyaranlara karşı gösterdiği doğal ve hayati bir tepkidir. Ancak çeşitli nedenlerle uyarıcılara karşı orantısız stres tepkisi gösterdiğinde birey, bu durumdan olumsuz etkilenerek gerginlik, huzursuzluk, uyku problemleri gibi aşırı stres belirtileri yaşar. Bunun bir sonucu olarak bireyin yaşam kalitesi düşüş gösterir. Bu nedenle aşırı stres tepkileri göz ardı edilmemeli ve destek alınmalıdır.

2.6. Konuyla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu bölümde çalışma arkadaşı desteği, psikolojik sermaye, depresyon, anksiyete ve stresle ilgili Türkiye’de ve yurtdışında yapılan birtakım araştırmalara yer verilmiştir.

2.6.1. Türkiye’de yapılan bazı araştırmalar

Ülkemizde çalışma arkadaşı desteği ile umut ilişkisini doğrudan ele alan bir çalışma bulunmamasına karşın, sosyal destek ile umut ilişkisini ele alan çalışmalara rastlanmaktadır. Traş ve diğerlerinin (2021) öğretmen adaylarıyla yaptığı bir çalışmada, algılanan sosyal desteğin umut düzeyini pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Güngör (2019) tarafından ortaokul öğrencileriyle gerçekleştirilen bir araştırmada, sosyal desteğin umudu pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bir başka araştırma ise lise öğrencileri ile gerçekleştirilmiş ve benzer şekilde sosyal destek ile umut arasında pozitif ve anlamlı korelasyona rastlanmıştır (Kemer ve Atik, 2012).

Türkiye’de çalışma arkadaşı desteği ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini ele alan bir çalışmaya rastlanmamış, bununla birlikte sosyal destek ile psikolojik dayanıklılığı inceleyen çalışmalar olduğu görülmüştür. Lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek ilişkisini ele alan bir çalışmada, sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Yıldırım ve Çelik Tanrıverdi, 2021). Benzer bir bulguyu Köse ve diğerleri (2021) ortaya koymuş ve hizmet sektöründe çalışan bireylerin sosyal destek düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarını pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Bununla birlikte Öksüz ve diğerleri (2019), hemşirelerle yaptıkları çalışmada, sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Ülkemizde çalışma arkadaşı desteği ile iyimserlik ilişkisini ele alan bir çalışmaya rastlanılmamasına karşın, sosyal destek ile iyimserlik ilişkisini ele alan araştırmalar olduğu görülmüştür. Traş ve diğerlerinin (2021) öğretmen adaylarıyla yaptıkları çalışmada, algılanan sosyal destek ve iyimserlik arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer

biçimde çağrı merkezi çalışanları ile yapılan bir çalışmada, algılanan sosyal desteğin iyimserliği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Taş ve Bektaş, 2020).

Türkiye’de çalışma arkadaşı desteği ile depresyon ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte sosyal destek ve depresyon ilişkisini ele alan çalışmalar söz konusudur. 300 öğretmen üzerinde sosyal desteğin depresyona etkisini inceleyen bir çalışmada, sosyal destek yetersizliğinin depresyon belirtilerine yol açtığı görülmüştür (İzgiş, 2019). Yavuzer ve diğerleri (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada, algılanan sosyal desteğin depresyonu anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Sosyal desteğin depresyona etkisini inceleyen farklı çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır (Kumpasoğlu, 2019; Törin, 2022).

Ülkemizde çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte sosyal destek ile anksiyete ilişkisini ele alan çalışmalar mevcuttur. Çelik ve diğerlerinin (2022) yetişkin bireylerle yaptığı çalışmada, aile ile arkadaş sosyal desteğinin anksiyeteye negatif ilişkili olduğu raporlanmıştır. Özmete ve Pak (2020), 24-79 yaş aralığındaki yetişkin bireylerle yaptıkları çalışmada da benzer bir bulgu elde edilmiş, algılanan sosyal destek düzeyinin hem durumluk hem de sürekli anksiyeteyi negatif yönde yordadığını belirtmişlerdir.

Çalışma arkadaşı desteği ile ilgili ülkemizde yapılan çalışmalardan biri, Tiryaki Şen ve Yıldırım’ın (2023) 1056 hemşire üzerinde yaptığı çalışmaya dayanmaktadır. Araştırmanın bulguları, çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini göstermiştir. Ayvaz (2021) tarafından gerçekleştirilen ve maden işletmelerinde çalışan bireyler üzerinde yapılan bir başka çalışmada, çalışma arkadaşı desteğinin iş yeri mutluluğu üzerinde pozitif etkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bir diğer çalışma ise beyaz yakalı çalışanlarda çalışma arkadaşı desteğinin iş performansına olan etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, çalışma arkadaşı desteği ile iş performansı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir (Tozkoparan ve Tenteriz, 2019). Ateş tarafından (2016) gerçekleştirilen bir başka çalışmada, hizmet sektöründe çalışan bireylerin çalışma arkadaşı desteğinin mesleki doyum üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, çalışma arkadaşı desteğinin meslek doyumunu pozitif ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Ülkemizde çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik sermayeyle olan ilişkisini doğrudan ele alan bir çalışma olmamasına karşın, sosyal desteğin psikolojik sermayeyle olan ilişkisini ele alan bir çalışmada; sosyal

desteğin araçsal ve duygusal boyutlarıyla, psikolojik sermaye ve tüm alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Ergün, 2022).

Gen (2020) tarafından 59 katılımcıyla gerçekleştirilen deneysel bir araştırmada, psikolojik sermaye ile algılanan stres arasındaki ilişki, hem ön test hem de son test sonuçlarında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur. Demir (2018) tarafından Türkiye’de öğretmenlerle gerçekleştirilen bir araştırmada, psikolojik sermayenin anksiyete ve stresi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bir başka çalışmada, psikolojik sermaye ile stresin psikolojik ve fiziksel boyutlarının ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik sermayenin ve tüm alt boyutlarının psikolojik stres ile negatif yönde anlamlı ilişkide olduğunu göstermiştir. Psikolojik sermayenin fiziksel stres ile ilişkisinde de negatif ve anlamlı ilişki görülmüştür. Psikolojik sermayenin psikolojik dayanıklılık ve umut alt boyutları ile fiziksel stres arasında anlamlı negatif ilişkiye rastlanırken; özyeterlilik ve iyimserlik alt boyutları arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmamıştır (Akün Palut, 2013).

Yaşın (2016) tarafından 500 beyaz yakalı çalışan üzerinde yürütülen araştırmanın bulguları, psikolojik sermayenin iyi oluşla pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Benzer biçimde psikolojik sermaye ile öznel/psikolojik iyi oluş ilişkisini inceleyen çeşitli çalışmalar, bu bulguyu destekler niteliktedir (Bolelli, 2020; Göçen, 2019; Kaplan ve Göker, 2020).

2.6.2. Yurt dışında yapılan bazı araştırmalar

Yurtdışında yapılan araştırmalara bakıldığında; yabancı ülkelerde çalışan işçilerin çalışma arkadaşı desteği ile psikolojik sermayeleri arasındaki ilişkiyi ele alan bir çalışma, bu değişkenler arasında pozitif ilişki olduğunu raporlamıştır (Fu, 2020). Bu ilişkiyi doğrudan ele alan başka bir çalışmaya rastlanmamasına karşın çeşitli çalışmalarda sosyal destek ile psikolojik sermayenin pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu gösteren benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Kerksieck vd., 2019; Li vd., 2014; Ren ve Ji, 2019; Sarwar vd., 2022; Xu vd., 2022).

Ngo ve diğerlerinin (2023) tam zamanlı çalışanlar üzerinde yaptığı çalışma ile Sari ve Setiawan’ın (2020) psikiyatri hemşireleri ile yaptığı çalışmalarda, çalışma arkadaşı desteği ile özyeterlilik arasında pozitif ve anlamlı ilişki görülmüştür. Buna karşın Gountas ve diğerlerinin (2014) emlak sektöründe çalışanlar üzerinde yaptığı çalışmada, çalışma arkadaşı desteği ile özyeterlilik arasında pozitif ilişki görülmüş olsa da bu ilişkinin anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur.

Alan yazında doğrudan çalışma arkadaşı desteği ve umut ilişkisini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte sosyal destek ile umut ilişkisini inceleyen bir çalışma, 300 katılımcı ile gerçekleştirilmiş ve sosyal destek ile umut arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Nugraheni vd., 2023). Hidayat ve Nurhayati (2019) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada, sosyal desteğin umudu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bunlar dışında birçok çalışmada da sosyal destek ve umut ilişkisine ilişkin benzer bulgular elde edilmiştir (Denewer vd., 2011; Hagen vd., 2005; Saleh Manijeh vd., 2021; Tao vd., 2022).

Çalışma arkadaşı desteği ile psikolojik dayanıklılık ilişkisini ele alan bir çalışmada genç hemşirelerde çalışma arkadaşı desteği ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Littzen, 2021). Doğrudan bu ilişkiyi ele alan farklı bir çalışmaya rastlanılmamış olmasına karşın sosyal destek açısından yapılan çalışmalar incelendiğinde; Febiola ve Agustina (2022) tarafından 21-25 yaş aralığındaki son sınıf üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bunun dışında birçok çalışmada da benzer biçimde sosyal destek ve çalışma arkadaşı desteği pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. (Bhattarai vd., 2021; Jang, 2012; Li vd., 2021; Silva Júnior vd., 2019).

Uluslararası alan yazında çalışma arkadaşı desteği ve iyimserlik ilişkisini doğrudan ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte sosyal destek ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar söz konusudur. Mohsin ve diğerlerinin (2023) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada, iyimserlik ile sosyal desteğin ilişkili olmadığı görülmüştür. Buna karşın Applebaum ve diğerlerinin (2014) kanser hastaları üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal destek ve iyimserlik arasında benzer bir ilişki bulunmuştur. Bir başka çalışma, otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların anneleriyle gerçekleştirilmiş ve sosyal destek ile iyimserlik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Ekas vd., 2010). Çeşitli araştırmacılar çalışmaları sonucunda, sosyal destek ve iyimserlik ilişkisinde benzer bulgulara ulaşmıştır (Chu vd., 2022; Ciria-Suarez vd., 2021; Hodges ve Winstanley, 2012; Shelby vd., 2008).

Yurtdışında yapılan diğer araştırmalara bakıldığında; Güney Kore'de 1225 çalışan üzerinde yürütülen bir araştırmada, çalışma arkadaşı desteğinin öznel iyi oluş üzerinde pozitif yönde etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Kim vd., 2018). McTernan ve diğerleri (2016) tarafından 2793 çalışan üzerinde yürütülen çalışmada, çalışma arkadaşı desteğinin depresyonu negatif yönde ve çok güçlü düzeyde etkilediği görülmüştür. Bateman (2009) tarafından

yürütülen bir başka araştırmada ise çalışma arkadaşı desteği ile mesleki doyum arasında pozitif, işten ayrılma niyeti arasında negatif ve anlamlı ilişkilere rastlanırken; iş stresine ilişkin anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır. Ancak Bateman'ın yaptığı araştırmadaki bu bulgunun aksine birçok çalışma, bu iki değişken arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Duong ve Hussain, 2020; la Rocco ve Jones, 1978; Mahmudah vd., 2022).

Hafez ve diğerleri (2022) ve Xu ve diğerleri (2022a) tarafından yürütülen çalışmalarda psikolojik sermaye ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ilişkilere ulaşıldığı görölmektedir. Bir başka çalışmada psikolojik sermayenin alt boyutları olan özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık, umut ve iyimserlik ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi incelenmiş ve tüm alt boyutların depresyon, anksiyete ve stresle negatif yönde anlamlı ilişkide olduğu görölmüştür. Tüm değişkenlerle en güçlü ilişkiyi gösteren psikolojik sermaye alt boyutunun iyimserlik olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Baezzat vd., 2017). Rahimnia ve diğerleri (2013) tarafından 296 hemşireyle yapılan çalışmada psikolojik sermayenin depresyon, anksiyete ve stresi negatif yönde etkilediği görölmüştür. Çalışmada psikolojik sermayenin en çok etkilediği değişkenler; sırasıyla stres, depresyon ve anksiyete olmuştur.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve elde edilen verilerin nasıl analiz edildiğine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü inceleyen ilişkiel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkiel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birlikte hareket edip etmediğini, birlikte hareket varsa bunun nasıl, hangi yönde ve güçte olduğunu tespit etmeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2023). Bu kapsamda korelasyon ve yapısal eşitlik modeli analizleri yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmaya Siirt ili Merkez ilçesinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarında görev yapan okul öncesi, ilkököl, ortaokul ve lise öğretmenleri dahil edilmiştir. 205 kadın (%50.4) ve 202 erkek (%49.6) olmak üzere toplamda 407 katılımcı araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen öğretmenler, 21 farklı branştan olup 76'sı okul öncesi (%18.7), 91'i ilkököl (%22.4), 99'u ortaokul (%24.3) ve 141'i lise (%34.6) kademesinde görev yapmaktadır. Katılımcıların yaşları 23 ile 62 aralığında değişmektedir. Aşağıdaki Tablo 3.1'de çalışılan kademe ve cinsiyete göre dağılım gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma grubuna ilişkin çalışılan kademe ve cinsiyet dağılımı

Çalışılan Kademe	Kadın	Erkek	Toplam
Okul öncesi	39	37	76
İlkokul	44	47	91
Ortaokul	46	53	99
Lise	76	65	141
Toplam	205	202	407

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların kişisel/demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, çalışılan kademe, çalışma yılı) belirlemeyi amaçlayan formdur.

3.3.2. Çalışma Arkadaşı Desteği Ölçeği (ÇAD)

Ölçek, Mossholder'in (2002) çalışmalarından esinlenilerek Tews, Michel ve Ellingson (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, aynı işyerinde çalışan bireyler arasındaki çalışanların birbirlerine olan destek algısını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekte araçsal ve duygusal destek olmak üzere iki boyut bulunmaktadır. 14 maddeden oluşan ölçeğin ilk 6 maddesi araçsal desteği ölçmeyi amaçlarken, sonraki 8 maddesi ise duygusal desteği ölçmeyi amaçlamaktadır. Orijinal ölçeğin uyum değerleri araçsal boyut için $\chi^2= 133.78$, RMSEA= .07, SRMR= .05, CFI= .95, TLI= .94; duygusal boyut için $\chi^2= 173.32$, RMSEA= .09, SRMR= .06, CFI= .93, TLI= .90 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Aydın Küçük (2021) tarafından yapılmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmaları eğitim ve bankacılık sektöründe çalışan iki farklı grup ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunda da orijinal ölçekteki gibi 14 madde bulunmakta; ilk 6 madde araçsal desteği, sonraki 8 madde ise duygusal desteği ölçmektedir. Maddeler 5'li likert tipi puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, algılanan çalışma arkadaşı desteği artış göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarının araçsal destek için Cronbach alfa katsayısının her iki örneklem grubunda da .91; duygusal destek alt boyutu için Cronbach alfa katsayısının .89 (birinci örneklem grubu) ile .92 (ikinci örneklem grubu) olduğunu göstermektedir. Ölçeğin toplam Cronbach alfa katsayısı ise sırasıyla .93 ve .95 olarak hesaplanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda birinci örneklem için $\chi^2=183.42$, $df=89$, RMSEA = .07, NFI= .92 , GFI= .94, AGFI= .91 ve CFI= .95 olarak hesaplanmıştır. İkinci örnekleme ise bu değerler $\chi^2=195.29$, $df=91$, RMSEA = .05, NFI= .91 , GFI= .92, AGFI= .89 ve CFI= .96 olarak hesaplanmış olup tüm değerlerin referans değerleri karşıladığı görülmektedir (Aydın Küçük, 2021). Bu çalışmada ise güvenilirliğe ilişkin Cronbach alfa katsayısı araçsal destek için .88, duygusal destek için .90 ve ölçeğin tamamı için .93 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Psikolojik Sermaye Algıları Ölçeği (PSAÖ)

Psikolojik sermaye algıları ölçeği Atila ve Dönmez (2022) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı, bireylerin kendilerine ilişkin sahip oldukları psikolojik sermaye algılarını

ölçektir. Özyeterlilik, umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik alt boyutlarından oluşan ölçek, 17 madde içermekte ve 5’li likert tipi puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan ilk 4 madde özyeterliliği, sonraki 4 madde umudu, sonraki 5 madde psikolojik dayanıklılığı ve son 4 madde iyimserliği ölçmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, algılanan psikolojik sermaye artış göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini saptamak amacıyla her bir faktörde yer alan maddelerin iç tutarlılığını tespit etmek için yapılan analizler sonunda, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları, özyeterlilik boyutu için .77, dayanıklılık boyutu için .82, iyimserlik boyutu için .70 ve umut boyutu için .71 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach alfa katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik bir test için hesaplanan güvenilirlik katsayısının .70 ve daha yüksek olması, test puanlarının güvenilirliği için yeterli olduğu belirtilmiştir (Büyüköztürk vd., 2023). Ölçeğin birinci düzey DFA sonucu ulaşılan uyum indeksleri şöyledir: $\chi^2=458.87$, $p=.00$, $sd=113$, $\chi^2/sd=4.06$, $RMSEA=.06$, $NFI=.91$, $CFI=.93$, $GFI=.94$, $RMR=.04$. İkinci düzey DFA analizi sonucu da birinciyle benzerlik göstermekte olup şu değerlere ulaşılmıştır: $\chi^2=463.29$, $p=.00$, $sd=115$, $\chi^2/sd=4.029$, $RMSEA=.06$, $NFI=.91$, $CFI=.93$, $GFI=.94$, $RMR=.04$. Bu sonuçlara göre uyum indekslerinin iyi ya da mükemmel uyuma sahip olduğu ifade edilebilir (Atıla ve Dönmez, 2022). Bu çalışmada güvenilirliğe ilişkin Cronbach alfa katsayıları; özyeterlilik için .70, umut için .70, psikolojik dayanıklılık için .78, iyimserlik için .75 ve ölçeğin tamamı için .89 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21)

DASS-21 ölçeği, Lovinbond tarafından geliştirilen DASS-42 ölçeğinin kısa formunu oluşturmak amacıyla Henry ve Crawford (2005) geliştirilmiştir. Ölçek; bireylerdeki depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Her bir boyutu ölçmek için 7’şer madde bulunan ölçek toplamda 21 maddeden oluşmaktadır. DASS-21’in Cronbach alfa değerleri depresyon alt boyutu için .91, anksiyete alt boyutu için .81 ve stres alt boyutu için .89 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğe ilişkin uyum değerleri ise $\chi^2=1092.1$, $df=180$ $RCFI=.93$, $SRMR=.03$, $RMSEA=.05$ olarak hesaplanmıştır.

DASS-21 ölçeğinin Türkçe uyarlaması ise Sarıçam (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu 21 maddeden oluşmakta ve depresyon, anksiyete ve stres için 7’şer madde bulunmaktadır. Ölçek 4’lü likert tipi puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 3, 5, 10, 13, 16, 17 ve 21. maddeler depresyonu; 2, 4, 7, 9, 15, 19 ve 20. maddeler anksiyeteyi; 1, 6, 8, 11, 12, 14 ve 18. maddeler stresi ölçmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe; depresyon, anksiyete

ve stres düzeyleri artış göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Türkçe ölçeğin Cronbach alfa katsayıları depresyon için .82, anksiyete için .81 ve stres için .76'dır. İç tutarlılık güvenirlikleri depresyon için .90, anksiyete için .86 ve stres için .88'dir. Ölçeğin uyarlanması yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda GFI=.95, CFI=.96, TLI=.92, RMSEA=.04, SRMR=.05 değerlerine ulaşılmıştır (Sarıçam, 2018). Bu çalışmada Cronbach alfa değerleri; depresyon için .77, anksiyete için .70 ve stres için .66 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için öncelikle Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 14/07/2023 tarihinde etik kurul onayı (Karar No: 2023/325) ve Millî Eğitim Bakanlığı'ndan araştırma izni alınmıştır. Ardından ilgili ölçme araçları formlar halinde basılmış ve bu formlar aracılığıyla araştırmaya katılmaya gönüllü olan öğretmenlerden yüz yüze veri toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada ölçme araçlarının güvenirliklerini belirlemek için Cronbach alfa analizi yapılmıştır. Toplanan verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Araştırmada yer alan değişkenler arası ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ardından değişkenler arası aracılık ilişkilerini belirlemek için yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Bu analizler, SPSS 28 ve AMOS 24 programları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Yapısal eşitlik modelinde alt boyutları bulunmayan depresyon, anksiyete ve stres gizil değişkenlerinin analiz edilebilmesi için parselleme yapılmıştır. Parselleme, özellikle faktör analizi veya yapısal eşitlik modellerinde yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Yapısal eşitlik modelinde parseller, gizil değişkene ait iki veya daha fazla maddenin toplam veya ortalama değerlerinin, bir parselde gösterilmesi ile oluşturulur. Parsel aracılığıyla oluşturulan modelin uyum ve güvenirlik değerleri, maddelerle oluşturulan modele göre daha yüksek olduğundan bu yöntem tercih edilmektedir (Little vd., 2002).

Araştırmada yer alan değişkenlerin aynı veri toplama yöntemi ile elde edilmesi nedeniyle ortak varyansa sahip olması sonucunda ortak yöntem yanlılığı problemi ortaya çıkmakta ve sonuçların objektifliğini olumsuz etkileyebilmektedir (Podsakoff vd., 2012). Yapısal eşitlik modelinde ortak yöntem yanlılığının potansiyel etkisi, Harman'ın tek faktörlü testi kullanılarak araştırılmıştır. Açıklanan varyansın %50'sinden fazlasını açıklayan tek bir faktör bulunmamıştır.

Yapısal eşitlik modelinde, modelin iyi uyum gösterip göstermediğine ilişkin aşağıdaki Tablo 3.2.'de gösterilen Schumacker ve Lomax (2004) tarafından önerilen değerler referans alınmıştır.

Tablo 3.2. Model uyum değerleri

Index	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2 / df	0-3	3-5
RMSEA	.00 ≤ RMSEA ≤ .05	.05 ≤ RMSEA ≤ .10
CFI	.95 ≤ CFI ≤ 1.00	.90 ≤ CFI ≤ .95
NNFI (TLI)	.95 ≤ NNFI (TLI) ≤ 1.00	.90 ≤ NNFI (TLI) ≤ .95
NFI	.95 ≤ NFI ≤ 1.00	.90 ≤ NFI ≤ .95
SRMR	.00 ≤ SRMR ≤ .05	.05 ≤ SRMR ≤ .08
GFI	.95 ≤ GFI ≤ 1.00	.90 ≤ GFI ≤ .95
AGFI	.90 ≤ AGFI ≤ 1.00	.85 ≤ AGFI ≤ .90

Tablo 3.2. incelendiğinde, ki kare (χ^2) değerinin serbestlik derecesine (df) bölümünden elde edilen değer 0-3 aralığında olması mükemmel uyumu gösterirken 3-5 aralığında yer alması kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. RMSEA değerinin mükemmel uyum için .00 ile .05 aralığında yer alması istenirken, kabul edilebilir düzeyde olması için .05 ile .10 aralığında olması gerekir. SRMR değerinin mükemmel kabul edilmesi için .00 ile .05 aralığında olması istenirken kabul edilebilir değer .05 ile .08 aralığı olarak belirlenmiştir. CFI, NNFI (TLI), NFI ve GFI değerlerinin mükemmel kabul edildiği aralık .95 ile 1 aralığı iken kabul edilir sayıldığı aralık .90 ile .95 aralığıdır. Son olarak AGFI değeri için .90 ile 1 aralığı mükemmel uyumu, .85 ile .90 aralığı ise kabul edilebilir uyumu göstermektedir (Schumacker ve Lomax, 2004).

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan verilerin analizleri sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Betimsel İstatistikler ve Normalliğin Test Edilmesi

Aşağıdaki Tablo 4.1.'de değişkenlere ve alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistiklere, çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	Minimum	Maksimum	\bar{x}	SS	Çarpıklık	Basıklık
ÇAD	1.29	5	3.99	.70	-.90	.76
Araçsal Destek	1.00	5	4.08	.74	-1.26	1.92
Duygusal Destek	1.50	5	3.92	.74	-.62	-1.00
Psikolojik Sermaye	2.12	5	4.11	.53	-.67	.07
Özyeterlilik	2.25	5	4.19	.59	-.71	.24
Umut	1.75	5	4.20	.60	-.73	.50
Psikolojik Dayanıklılık	2.00	5	4.07	.65	-.67	-.07
İyimserlik	2.00	5	3.98	.71	-.65	-.11
Depresyon	.00	2.57	.66	.50	1.15	1.48
Anksiyete	.00	2.00	.57	.42	.86	.35
Stres	.00	1.86	.55	.36	.87	.48

*ÇAD: Çalışma Arkadaşı Desteği

Tablo 4.1.'de ölçek maddelerinden elde edilen ortalama puanlar gösterilmiştir. Tablo incelendiğinde, çalışma arkadaşı desteği puanlarının minimum 1.29, maksimum 5 olduğu görülmektedir. Çalışma arkadaşı desteğine ilişkin ortalama değer 3.99 olarak bulunurken, standart sapma .70 olarak bulunmuştur. Araçsal destek puanlarının minimum 1, maksimum 5 olduğu görülmektedir. Araçsal desteğe ilişkin ortalama değerler 4.08 olarak bulunurken, standart sapma .74 olarak bulunmuştur. Duygusal desteğin minimum puanı 1.50 iken maksimum puanı 5'tir. Ortalama değer 3.92 ve standart sapma .74 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik sermayeye ilişkin minimum puanın 2.12, maksimum puanın 5 olduğu görülürken, ortalama değer 4.11, standart sapmanın ise .53 olduğu görülmektedir. Özyeterliliğe ilişkin minimum puan 2.25, maksimum puan 5'tir. Bu puanlara ilişkin ortalama değer 4.19, standart sapma ise .59 olarak bulunmuştur. Umut boyutunun minimum puanı 1.75, maksimum puanı 5'tir. Umudun ortalama değeri 4.20, standart sapması ise .60 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın minimum puanı 2, maksimum puanı 5'tir. Ortalama puan değerinin 4.07 olduğu görülürken, standart sapmanın .65 olduğu görülmektedir. İyimserliğe ilişkin minimum puanın 2, maksimum puanın 5 olduğu görülürken, ortalama değer 3.98, standart sapmanın ise .71

olduğu görülmektedir. Tabloda depresyona ilişkin minimum puanın 0, maksimum puanın 2.57, ortalamasının .66 ve standart sapmanın .50 olduğu görülmektedir. Anksiyeteye ilişkin minimum puanın 0, maksimum puanın 2, ortalamasının .57 ve standart sapmanın .42 olduğu görülmektedir. Son olarak strese ilişkin minimum puanın 0, maksimum puanın 1.86, ortalamasının .55 ve standart sapmanın .36 olduğu görülmektedir.

Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında yer alması, verilerin normal dağıldığını işaret etmektedir (George ve Mallery, 2019). Tablo 4.1’de tüm değişkenlere ilişkin çarpıklık değerlerinin -1.26 ile 1.15 aralığında, basıklık değerlerinin ise -1.00 ile 1.92 aralığında yer aldığı görülmektedir. Bu durum, verilerin normal dağıldığını göstermektedir.

4.2. Değişkenler Arası İlişkiler

Aşağıda yer alan Tablo 4.2.’de Pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen korelasyon katsayılarına (r) yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Değişkenler arası korelasyon değerleri (N=407)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.ÇAD	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.Araçsal Destek	.92**	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Duygusal Destek	.95**	.76**	1	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Psikolojik Sermaye	.57**	.48**	.57**	1	-	-	-	-	-	-	-
5.Özyeterlilik	.46**	.39**	.47**	.80**	1	-	-	-	-	-	-
6.Umut	.49**	.41**	.49**	.84**	.63**	1	-	-	-	-	-
7.Psikolojik Dayanıklılık	.47**	.39**	.48**	.90**	.61**	.69**	1	-	-	-	-
8.İyimserlik	.49**	.42**	.49**	.80**	.49**	.52**	.62**	1	-	-	-
9.Depresyon	-.46**	-.38**	-.47**	-.59**	-.43**	-.49**	-.50**	-.52**	1	-	-
10.Anksiyete	-.33**	-.21**	-.38**	-.40**	-.29**	-.33**	-.36**	-.34**	.61**	1	-
11.Stres	-.38**	-.31**	-.39**	-.36**	-.23**	-.26**	-.31**	-.39**	.60**	.58**	1

** $p < .01$, * $p < .05$ ÇAD: Çalışma Arkadaşı Desteği

Tablo 4.2. incelendiğinde, çalışma arkadaşı desteğinin araçsal destek ile pozitif ($r=.92$, $p < .01$), duygusal destek ile pozitif ($r=.95$, $p < .01$), psikolojik sermaye ile pozitif ($r=.57$, $p < .01$), özyeterlilik ile pozitif ($r=.46$, $p < .01$), umut ile pozitif ($r=.49$, $p < .01$), psikolojik dayanıklılık ile pozitif ($r=.47$, $p < .01$) ve iyimserlik ile pozitif ($r=.49$, $p < .01$) anlamlı ilişkili olduğu görülürken; depresyon ($r = -.46$, $p < .01$), anksiyete ($r = -.33$, $p < .01$) ve stresle ($r = -.38$, $p < .01$) negatif ve anlamlı ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Araçsal desteğe bakıldığında; duygusal destek ($r=.76$, $p < .01$), psikolojik sermaye ($r=.48$, $p < .01$), özyeterlilik ($r=.39$, $p < .01$), umut ($r=.41$, $p < .01$), psikolojik dayanıklılık ($r=.39$, $p < .01$) ve iyimserlik ($r=.42$, $p < .01$) ile pozitif ve anlamlı; depresyon ($r = -.38$, $p < .01$), anksiyete ($r = -.21$, $p < .01$) ve stresle ($r = -.31$, $p < .01$) negatif ve

anlamli ilişkili olduğu görülmektedir. Duygusal desteğe bakıldığında; psikolojik sermaye ($r=.57, p<.01$), özyeterlilik ($r=.47, p<.01$), umut ($r=.49, p<.01$), psikolojik dayanıklılık ($r=.48, p<.01$) ve iyimserlik ($r=.49, p<.01$) ile pozitif yönde ve anlamlı; depresyon ($r= -.47, p<.01$), anksiyete ($r= -.38, p<.01$) ve stresle ($r= -.39, p<.01$) negatif yönde ve anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik sermaye ile özyeterlilik ($r=.80, p<.01$), umut ($r=.84, p<.01$) toplam psikolojik dayanıklılık ($r=.90, p<.01$) ve iyimserlik ($r=.80, p<.01$) arasında pozitif yönde ve anlamlı; depresyon ($r= -.59, p<.01$), anksiyete ($r= -.40, p<.01$) ve stres ($r= -.36, p<.01$) ile negatif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu anlaşılmaktadır. Özyeterliliğe gelindiğinde; umut ile pozitif ve anlamlı ($r=.63, p<.01$), psikolojik dayanıklılık ile pozitif ve anlamlı ($r=.61, p<.01$) ve iyimserlik ile pozitif ve anlamlı ($r=.49, p<.01$) ilişki görülürken; depresyonla negatif ve anlamlı ($r= -.43, p<.01$), anksiyete ile negatif ve anlamlı ($r= -.29, p<.01$), stresle negatif ve anlamlı ($r= -.23, p<.01$) ilişki görülmektedir. Umutla olan ilişkiler incelendiğinde; psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde ve anlamlı ($r=.69, p<.01$), iyimserlik ile pozitif yönde ve anlamlı ($r=.52, p<.01$); depresyon ($r= -.49, p<.01$), anksiyete ($r= -.33, p<.01$) ve stresle ($r= -.26, p<.01$) negatif yönde ve anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın, iyimserlik ile pozitif yönde ve anlamlı ($r=.62, p<.01$); depresyon ($r= -.50, p<.01$), anksiyete ($r= -.36, p<.01$) ve stresle ($r= -.31, p<.01$) negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. İyimserliğe bakıldığında, depresyon ($r= -.52, p<.01$), anksiyete ($r= -.34, p<.01$) ve stresle ($r= -.39, p<.01$), negatif ve anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir. Depresyon ile anksiyete ($r=.61, p<.01$) ve stres arasında ($r=.60, p<.01$) pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülürken; anksiyete ile stres arasında ($r=.58, p<.01$) pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu anlaşılmaktadır.

4.3. Aracılık Analizlerine İlişkin Bulgular

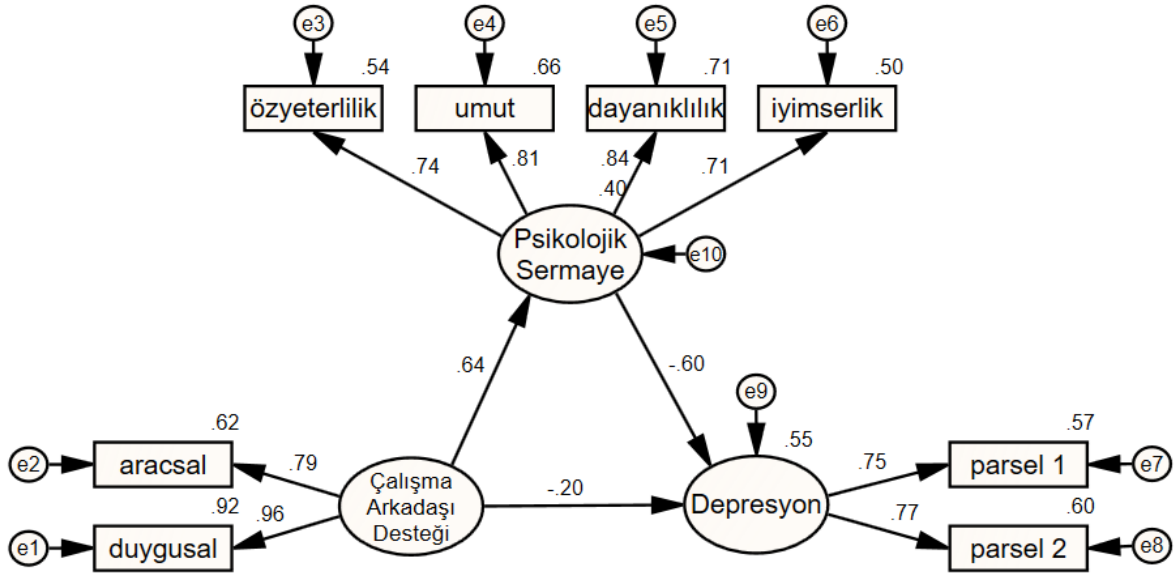
Bu bölümde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü incelenmiştir. Depresyon, anksiyete ve stres ayrı boyutları oluşturduğundan, psikolojik sermayenin aracılık ettiği toplamda 3 farklı model test edilmiştir.

4.3.1. Çalışma arkadaşı desteği ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü

Çalışma arkadaşı desteği, psikolojik sermaye ve depresyon değişkenleriyle oluşturulan yapısal eşitlik modeline ilişkin ölçme modeli yapılmış ve uyum değerleri $\chi^2/df= 2.20$, RMSEA= .05, SRMR= .03, GFI= .98, CFI=.99, TLI= .98, NFI= .98 ve IFI= .99 bulunmuştur.

Bu değerler, ölçme modelinin yeterli uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Modele ilişkin regresyon yükleri .71 ile .96 aralığında değişmektedir.

Çalışma arkadaşı desteği ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrapping yöntemiyle analiz gerçekleştirilmiştir. Şekil 4.1.'de analize ilişkin model gösterilmektedir.



Şekil 4.1. Çalışma arkadaşı desteği ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü

Şekil 4.1.'de yer alan modelin uyum değerleri, $\chi^2/df= 2.20$, RMSEA= .05, SRMR= .03, GFI= .98, CFI=.99, TLI= .99, NFI= .98 ve IFI= .99 olarak bulunmuştur. Bu durum, tüm değerlerin mükemmel uyum aralığında olduğunu göstermektedir. Modele ilişkin %95 güven aralığında ve 5000 alt örneklem oluşturularak gerçekleştirilen bootstrapping analizi sonuçları Tablo 4.3.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Çalışma arkadaşı desteği ve depresyon ilişkisinde psikolojik sermayenin aracı rolüne ilişkin bulgular

Model Yolları	Standart Katsayı (β)	Alt Limit (%95 GA)	Üst Limit (%95 GA)	p
ÇAD → Psikolojik Sermaye	.64	.50	.77	.00
ÇAD → Depresyon	-.20	-.32	-.01	.00
Psikolojik Sermaye → Depresyon	-.60	-.76	-.41	.00
Dolaylı Etki				
ÇAD → Psikolojik Sermaye → Depresyon	-.38	-.53	-.26	.01
Toplam Etki				
ÇAD → Depresyon	-.58	-.71	-.44	.00

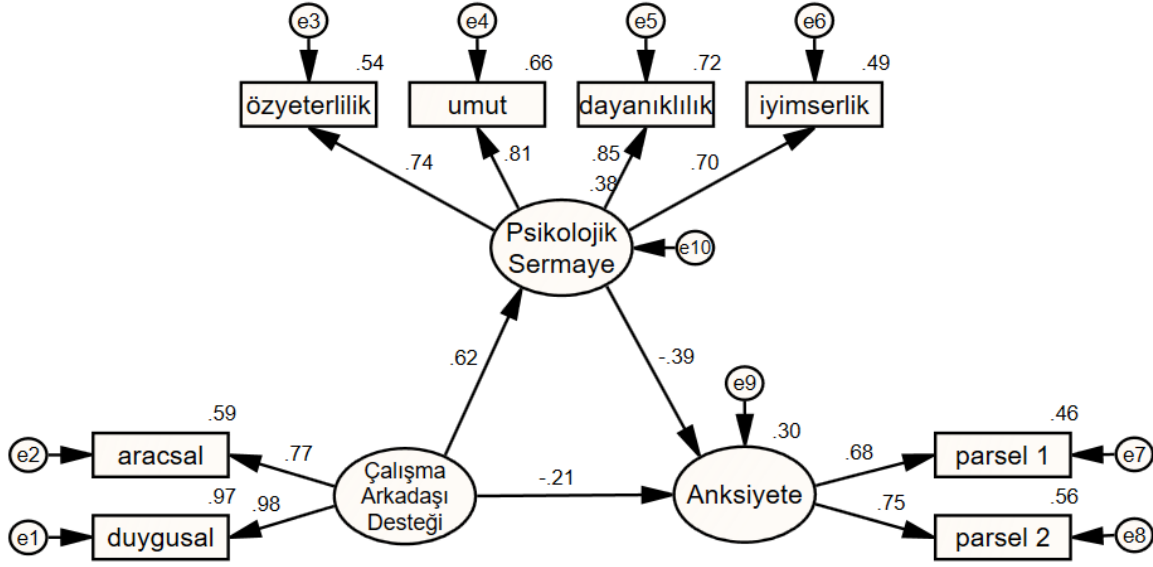
*ÇAD: Çalışma Arkadaşı Desteği

Tablo 4.3. incelendiğinde, çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik sermayeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir ($\beta = .64, p < .05$). Aynı zamanda çalışma arkadaşı desteğinin depresyonu negatif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği anlaşılmaktadır ($\beta = -.20, p < .05$). Psikolojik sermayenin ise depresyonu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.60, p < .05$). Tabloda, çalışma arkadaşı desteği ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü temsil eden güven aralığının sıfırı içermediği görülmektedir. Bu durum, çalışma arkadaşı desteği ile depresyon ilişkisinde psikolojik sermayenin aracı rolünün anlamlı olduğuna işaret etmektedir ($\beta = -.38, GA = -.53 - -.26, p < .05$). Çalışma arkadaşı desteğinin depresyona olan toplam etkisinin $-.58$ olduğu görülmektedir. Toplam etkinin $-.20$ 'lik kısmının doğrudan, $-.38$ 'lik kısmının ise psikolojik sermaye üzerinden dolaylı olarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Doğrudan ve dolaylı etkilerin her ikisi de anlamlı olduğundan, çalışma arkadaşı desteği ile depresyon arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin kısmi aracılık etkisi olduğu ifade edilebilir. Ayrıca çalışma arkadaşı desteği ve psikolojik sermayenin depresyona ilişkin varyansın (R^2) %55'ini açıkladıkları bulunmuştur.

4.3.2. Çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü

Çalışma arkadaşı desteği, psikolojik sermaye ve anksiyete değişkenleriyle oluşturulan yapısal eşitlik modeline ilişkin ölçme modeli yapılmış ve uyum değerleri $\chi^2/df = 2.62$, RMSEA = .06, SRMR = .03, GFI = .97, CFI = .98, TLI = .97, NFI = .97 ve IFI = .98 bulunmuştur. Bu değerler, ölçme modelinin yeterli uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Modele ilişkin regresyon yükleri .70 ile .98 aralığında değişmektedir.

Çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrapping yöntemiyle analiz gerçekleştirilmiştir. Şekil 4.2.'de analize ilişkin model gösterilmektedir.



Şekil 4.2. Çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü

Şekil 4.2.'de yer alan modelin uyum değerleri, $\chi^2/df= 2.62$, RMSEA= .06, SRMR= .03, GFI= .97, CFI= .98, NFI= .97, TLI= .97 ve IFI= .98 olarak bulunmuştur. Bu durum, RMSEA değerinin kabul edilebilir aralıkta, diğer uyum değerlerinin mükemmel uyum aralığında olduğunu göstermektedir. Modele ilişkin %95 güven aralığında ve 5000 alt örneklem oluşturularak gerçekleştirilen bootstrapping analizi sonuçları Tablo 4.4.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Çalışma arkadaşı desteği ve anksiyete ilişkisinde psikolojik sermayenin aracı rolüne ilişkin bulgular

Model Yolları	Standart Katsayı (β)	Alt Limit (%95 GA)	Üst Limit (%95 GA)	p
ÇAD → Psikolojik Sermaye	.62	.48	.74	.00
ÇAD → Anksiyete	-.21	-.37	-.04	.01
Psikolojik Sermaye → Anksiyete	-.39	-.55	-.20	.00
Dolaylı Etki				
ÇAD → Psikolojik Sermaye → Anksiyete	-.24	-.37	-.14	.00
Toplam Etki				
ÇAD → Anksiyete	-.45	-.57	-.31	.00

*ÇAD: Çalışma Arkadaşı Desteği

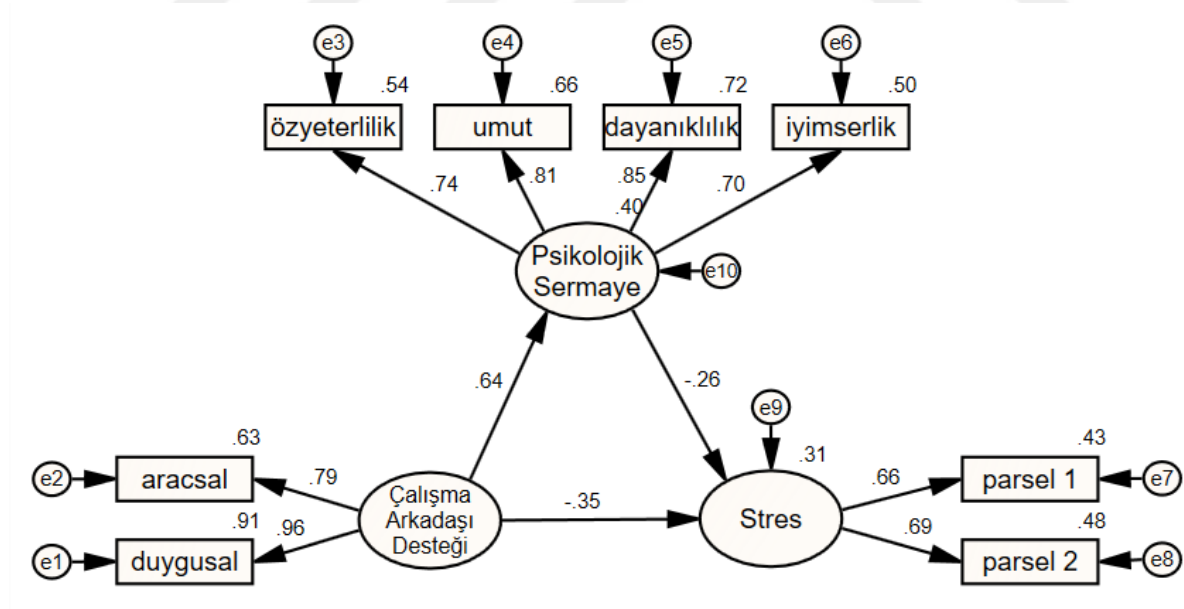
Tablo 4.4. incelendiğinde, çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik sermayeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir ($\beta= .62$, $p<.05$). Aynı zamanda çalışma arkadaşı desteğinin anksiyeteyi negatif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği anlaşılmaktadır ($\beta= -.21$, $p<.05$). Psikolojik sermayenin ise anksiyeteyi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta= -.39$, $p<.05$). Tabloda, çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü temsil eden güven aralığının sıfırı içermediği görülmektedir. Bu durum, çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete ilişkisinde psikolojik sermayenin aracı rolünün anlamlı olduğuna işaret etmektedir ($\beta= -.24$, GA= $-.37 - -.14$, $p<.05$).

Çalışma arkadaşı desteğinin anksiyete olan toplam etkisinin -.45 olduğu görülmektedir. Toplam etkinin -.21'lik kısmının doğrudan, -.24'lük kısmının ise psikolojik sermaye üzerinden dolaylı olarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Doğrudan ve dolaylı etkilerin her ikisi de anlamlı olduğundan, çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin kısmi aracılık rolünde olduğu ifade edilebilir. Ayrıca çalışma arkadaşı desteği ve psikolojik sermayenin anksiyeteye ilişkin varyansın (R^2) %30'unu açıkladıkları bulunmuştur.

4.3.3. Çalışma arkadaşı desteği ile stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü

Çalışma arkadaşı desteği, psikolojik sermaye ve stres değişkenleriyle oluşturulan yapısal eşitlik modeline ilişkin ölçme modeli yapılmış ve uyum değerleri $\chi^2/df= 3.02$, RMSEA= .07, SRMR= .04, GFI= .97, CFI=.98, TLI= .96, NFI= .96 ve IFI= .98 bulunmuştur. Bu değerler, ölçme modelinin yeterli uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır. Modele ilişkin regresyon yükleri .66 ile .96 aralığında değişmektedir.

Çalışma arkadaşı desteği ile stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü incelemek amacıyla bootstrapping yöntemiyle analiz gerçekleştirilmiştir. Şekil 4.3.'te analize ilişkin model gösterilmektedir.



Şekil 4.3. Araçsal destek ile stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü

Şekil 4.3.'te yer alan modelin uyum değerleri, $\chi^2/df= 3.02$, RMSEA= .07, SRMR= .04, GFI= .97, CFI= .98, NFI= .97, TLI= .96 ve IFI=.98 olarak bulunmuştur. Bu durum, χ^2/df ve

RMSEA değerlerinin kabul edilebilir, diğer uyum değerlerinin ise mükemmel uyum değerine sahip olduğunu göstermektedir. Modele ilişkin %95 güven aralığında ve 5000 alt örneklem oluşturularak gerçekleştirilen bootstrapping analizi sonuçları Tablo 4.5.'te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Çalışma arkadaşı desteği ve stres ilişkisinde psikolojik sermayenin aracı rolüne ilişkin bulgular

Model Yolları	Standart Katsayı (β)	Alt Limit (%95 GA)	Üst Limit (%95 GA)	<i>p</i>
ÇAD → Psikolojik Sermaye	.64	.50	.75	.00
ÇAD → Stres	-.35	-.59	-.13	.00
Psikolojik Sermaye → Stres	-.26	-.46	-.03	.00
Dolaylı Etki				
ÇAD → Psikolojik Sermaye → Stres	-.17	-.29	-.03	.02
Toplam Etki				
ÇAD → Stres	-.52	-.66	-.37	.00

*ÇAD: Çalışma Arkadaşı Desteği

Tablo 4.5. incelendiğinde, çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik sermayeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmektedir ($\beta = .64, p < .05$). Aynı zamanda çalışma arkadaşı desteğinin stresi negatif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği anlaşılmaktadır ($\beta = -.35, p < .05$). Psikolojik sermayenin stresi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.26, p < .05$). Tabloda, çalışma arkadaşı desteği ile stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü temsil eden güven aralığının sıfırı içermediği görülmektedir. Bu durum, çalışma arkadaşı desteği ile stres ilişkisinde psikolojik sermayenin aracı rolünün anlamlı olduğuna işaret etmektedir ($\beta = -.17, GA = -.29 - -.03, p < .05$). Çalışma arkadaşı desteğinin strese olan toplam etkisinin $-.52$ olduğu görülmektedir. Toplam etkinin $-.35$ 'lik kısmının doğrudan, $-.17$ 'lik kısmının ise psikolojik sermaye üzerinden dolaylı olarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Doğrudan ve dolaylı etkilerin her ikisi de anlamlı olduğundan, çalışma arkadaşı desteği ile stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin kısmi aracılık rolü gösterdiği söylenebilir. Ayrıca çalışma arkadaşı desteği ve psikolojik sermayenin strese ilişkin varyansın (R^2) %31'ini açıkladıkları bulunmuştur.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmış, ardından sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolünü ortaya koymaktır. Amaç doğrultusunda 2023 yılında Siirt ili Merkez ilçesindeki devlet okullarında çalışan 407 öğretmenlerden yüz yüze veri toplanmıştır. Toplanan verilerden elde edilen bulgular bu bölümde tartışılmıştır.

5.1.1. Çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik sermayeye etkisine ilişkin tartışma

Seligman (2002), psikolojik sermayenin akış (flow) sırasında inşa edildiğini vurgulamıştır. Bu nedenle bireyler, yeteneklerine uygun bir işte çalışırken aynı zamanda psikolojik sermayelerini geliştirirler. Çalışma ve psikolojik sermaye arasındaki bu ilişkiden yola çıkarak bu araştırmada öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik sermayeyi nasıl etkilediği incelenmiştir. Bulgular, çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik sermayeyi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediğini göstermiştir. Bu durum, bireyin psikolojik sermayesine yalnızca akış deneyiminin ve çalışmanın değil, aynı zamanda çalışma arkadaşı desteğinin katkı sağladığını göstermektedir. Alan yazında doğrudan bu ilişkiyi ele alan bir çalışmada, yabancı ülkelerde çalışan işçilerin çalışma arkadaşı desteği ile psikolojik sermayeleri arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Fu, 2020). Bu ilişkiyi doğrudan ele alan başka bir çalışmaya rastlanılmamasına karşın, sosyal desteğin psikolojik sermayeyle olan ilişkisini ele alan bir çalışmada; sosyal desteğin araçsal ve duygusal boyutlarıyla, psikolojik sermaye ve tüm alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Ergün, 2022). Yapılan çeşitli çalışmalarda da sosyal destek ile psikolojik sermaye ilişkisinde mevcut bulguları destekleyen benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Kerksieck vd., 2019; Li vd., 2014; Ren ve Ji, 2019; Sarwar vd., 2022; Xu vd., 2022).

Bandura (1997), özyeterliliği oluşturan etmenlerden birinin çevresindeki insanların olumlu değerlendirmeleri ve sözleriyle bireyin yeterliliği konusundaki inancını ve motivasyonunu artırması olarak ifade etmiştir. Buradan hareketle çalışmada, öğretmenlerde psikolojik sermayenin bileşenlerinden olan özyeterlilik ve çalışma arkadaşı desteği arasındaki

ilişki incelenmiştir. Bulgular, çalışma arkadaşı desteği ile özyeterlilik arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Bu durum, Bandura'nın görüşlerine paralel olarak öğretmenlerde özyeterliliğin çalışma arkadaşı desteği yardımıyla gelişebileceğini göstermiştir. Sari ve Setiawan'ın (2020) psikiyatri hemşireleri ile yaptığı çalışma ve Ngo ve diğerlerinin (2023) tam zamanlı çalışanlar üzerinde yaptığı çalışmalarda benzer bulgular elde edilmiştir. Buna karşın Gountas ve diğerlerinin (2014) emlak sektöründe çalışanlar üzerinde yaptığı çalışmada, çalışma arkadaşı desteği ile özyeterlilik arasında pozitif ilişki görülmüş olsa da bu ilişkinin anlamlı düzeyde olmadığı bulunmuştur.

Çalışmanın bir başka bulgusu, çalışma arkadaşı desteği ile umut arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermiştir. Alan yazında doğrudan bu ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte sosyal destek ile umut ilişkisini inceleyen bir çalışmada, sosyal desteğin umudu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı görülmüştür (Hidayat ve Nurhayati, 2019). Nugraheni ve diğerleri (2023) tarafından 300 katılımcı ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada da sosyal destek ile umut arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunlar dışında birçok çalışmada da sosyal destek ve umut ilişkisine ilişkin benzer bulgular elde edilmiştir (Denewer vd., 2011; Güngör, 2019; Hagen vd., 2005; Kemer ve Atik, 2012; Saleh Manijeh vd., 2021; Tao vd., 2022; Traş vd., 2021).

Luthans ve diğerleri (2006b), psikolojik dayanıklılığı arttıran faktörlerden birinin bireyin sahip olduğu sosyal ilişkiler olduğunu ifade etmişlerdir. Çalışmada bir sosyal destek çeşidi olan çalışma arkadaşı desteği ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi incelenmiştir. Bulgular, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ve anlamlı korelasyon olduğunu göstermiştir. Bu durum, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteğinin varlığı sayesinde psikolojik dayanıklılığın arttığını göstermektedir. Ancak genç hemşirelerle yapılan bir çalışmada, çalışma arkadaşı desteği ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Littzen, 2021). Diğer taraftan çalışma arkadaşı desteğinin ötesinde psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek ilişkisini ele alan bir çalışmada, sosyal desteğin psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Yıldırım ve Çelik Tanrıverdi, 2021). Febiola ve Agustina (2022) tarafından 21-25 yaş aralığındaki son sınıf üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada, sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Bunlar dışında birçok çalışmada da elde edilen bulgulara paralel bulgulara ulaşılmıştır (Bhattarai vd., 2021; Jang, 2012; Köse vd., 2021 Li vd., 2021; Silva Júnior vd.,

2019). Ancak Öksüz ve diğerlerinin (2019), hemşirelerle yaptıkları çalışmada, sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Çalışmanın bir başka bulgusu, çalışma arkadaşı desteği ile iyimserlik arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğunu göstermiştir. Alan yazında bu ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte sosyal destek ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar söz konusudur. Traş ve diğerlerinin (2021) öğretmen adaylarıyla yaptıkları çalışmada, algılanan sosyal destek ve iyimserlik arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Applebaum ve diğerlerinin (2014) kanser hastaları üzerinde yaptıkları çalışmada da sosyal destek ve iyimserlik arasında benzer bir ilişki bulunmuştur. Bir başka çalışma, otizm spektrum bozukluğuna sahip çocukların anneleriyle gerçekleştirilmiş ve sosyal destek ile iyimserlik arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Ekas vd., 2010). Çeşitli araştırmacılar çalışmaları sonucunda, sosyal destek ve iyimserlik ilişkisinde benzer bulgulara ulaşmıştır (Chu vd., 2022; Ciria-Suarez vd., 2021; Hodges ve Winstanley, 2012; Shelby vd., 2008; Taş ve Bektaş, 2020). Buna karşın Mohsin ve diğerlerinin (2023) genç yetişkinlerle yaptığı çalışmada, iyimserlik ile sosyal desteğin ilişkili olmadığı görülmüştür.

Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile psikolojik sermaye arasındaki bulgulara genel olarak bakıldığında; çalışma arkadaşı desteğinin, psikolojik sermaye ve tüm bileşenleri üzerinde etkili olan bir faktör olduğu görülmektedir. Psikolojik sermaye ve bileşenleri düşünüldüğünde her bir bileşenin etkisi, bireyin yaşantısında ve meslek hayatında azımsanamayacak öneme sahiptir. Bu nedenle çalışma arkadaşı desteğinin bu bileşenleri etkiliyor olması, çalışma arkadaşı desteğini de başlı başına önemli ve ihtiyaç duyulan bir kavram haline getirmektedir. Ayrıca bulgular incelendiğinde, çalışma arkadaşı desteğinin duygusal boyutunun psikolojik sermayeyi daha fazla etkilediği görülmektedir. Bu durum, öğretmenlerin araçsal destekten çok çalışma arkadaşlarından duygusal destek ihtiyacı duyduğu ve duygusal desteğin psikolojik sermayelerine daha fazla katkı sağladığını göstermektedir. Son olarak bulguların büyük oranda literatürle uyumlu olduğu görülmektedir.

5.1.2. Çalışma arkadaşı desteğinin depresyon, anksiyete ve strese olan etkisine ilişkin tartışma

Literatürde depresyonun ortaya çıkışını önlemede bazı koruyucu faktörlerden söz edilmektedir. Piechaczek ve diğerlerine (2020) göre sosyal destek, depresyonun önlenmesinde önemli bir koruyucu faktördür. Bu doğrultuda çalışmada öğretmenlerin çalışma arkadaşı desteğinin depresyonu etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Bulgular, öğretmenlerde çalışma

arkadaşı desteğinin depresyonu negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Bu durum, çalışma arkadaşı desteğinin önemini göstermekte ve yaygın bir psikolojik sorun olan depresyonun önlenmesinde koruyucu faktör rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. McTernan ve diğerleri (2016), çalışanlar üzerinde yaptıkları araştırmada, çalışma arkadaşı desteğinin yetersizliğinin depresyona yol açtığını gösteren benzer bir sonuç elde etmişlerdir. Buna karşın Mahan ve diğerlerinin (2010) öğretmenlerle yaptığı çalışmada, çalışma arkadaşı desteği ile depresyon arasında anlamlı ilişki olmadığı raporlanmıştır. Çalışma arkadaşı desteğinin ötesinde sosyal desteğin depresyona olan etkisini inceleyen birçok araştırma, bu çalışmanın bulgusunu desteklemektedir. Alsubaie ve diğerleri (2019) tarafından 461 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, aile ve arkadaş desteğinin depresyon belirtilerini anlamlı düzeyde önlediği görülmüştür. Orta ve ileri yaşlı 150 yetişkinle yapılan bir başka çalışmada da benzer biçimde öznel sosyal destek algısının depresyonu yordadığı bulunmuştur (George vd., 1989). Yavuzer ve diğerleri (2018) tarafından 319 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada, algılanan sosyal desteğin depresyonu anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. 300 öğretmen üzerinde sosyal desteğin depresyona etkisini inceleyen bir başka çalışmada, sosyal desteğin yetersizliğinin depresyon belirtilerine yol açtığı görülmüştür (İzgiş, 2019). Sosyal desteğin depresyona etkisini inceleyen birçok farklı çalışmada benzer bulgulara ulaşılmıştır (Alnazly vd., 2021; Eagle vd., 2019; Kumpasoğlu, 2019; Törin, 2022; Wondimagegnehu vd., 2019).

Anksiyete, bireylerin günlük yaşantılarını ve iş performanslarını olumsuz etki eden bir bozukluktur. Bu nedenle anksiyete belirtilerinin, koruyucu faktörler aracılığıyla önüne geçmek ve bireylerin işlevselliğini korumak önemli bir konudur. Bu amaçla bu çalışmada öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteğinin anksiyeteyi etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Bulgular, çalışma arkadaşı desteğinin anksiyeteyi negatif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediğini göstermiştir. Bu durum, çalışma arkadaşı desteğinin önemini göstermekte ve yaygın bir psikolojik sorun olan anksiyetenin önlenmesinde koruyucu faktör rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. Alan yazında doğrudan bu ilişkiyi ele alan bir çalışmada, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile anksiyete arasında negatif bir ilişki gözlemlenmesine karşın bu ilişkinin anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür (Mahan vd., 2010). Bununla birlikte sosyal destek ile anksiyete ilişkisini ele alan çalışmalar mevcuttur. Öğretmenlerde sosyal destek ile anksiyete ilişkisini inceleyen bir çalışmada, sosyal desteğin anksiyeteyi negatif yönde yordadığı bulunmuştur (Ghasemi, 2022). Maharani ve diğerlerinin (2022) hemşirelik bölümü öğrencileriyle yaptıkları çalışmanın sonucunda, sosyal destek düzeyini arttıkça anksiyete

belirtilerinin azaldığı bulunmuştur. Özmete ve Pak (2020), 24-79 yaş aralığındaki yetişkin bireylerle yaptıkları çalışmada benzer bulguları elde etmiş ve algılanan sosyal destek düzeyinin hem durumluk hem de sürekli anksiyeteyi negatif yönde yordadığını belirtmişlerdir. Hemodiyaliz hastaları üzerinde yapılan bir başka çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılarak durumluk ve sürekli anksiyete ile sosyal destek arasında negatif ilişki bulunmuştur (Davaridolatabadi ve Abdeyazdan, 2016). Bunlar dışında birçok çalışmada da benzer bulgular elde edilerek sosyal destek ile anksiyete arasındaki negatif ilişkiler ortaya konulmuştur (Alnazly vd., 2021; Çelik vd., 2022 Gonzalez-Saenz de Tejada vd., 2017; Henry vd., 2019). Budge ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise sosyal destek ile anksiyete arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Baruch ve Barnett (1987), uygun koşullar altında çalışmanın bireyin sağlığına olumlu etki ettiğini ifade etseler de aynı zamanda olumsuz iş koşullarının bireyde strese yol açabileceğini belirtmişlerdir. Buradan hareketle öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteğinin stresi etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Bulgular, çalışma arkadaşı desteğinin yetersiz olmasının, öğretmenlerde stres artışına neden olduğunu göstermiştir. Bu durum, çalışma arkadaşı desteğinin önemini göstermekte ve yaygın bir psikolojik sorun olan anksiyetenin önlenmesinde koruyucu faktör rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu bulguyu destekler biçimde Loi ve diğerlerinin (2014) otel çalışanları üzerinde yaptığı bir çalışmada, çalışma arkadaşı desteğinin stresi negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Malezya’da banka çalışanlarıyla gerçekleştirilen bir başka çalışmada, çalışma arkadaşının stresi negatif yönde anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur (Soo ve Ali, 2013). Öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada da benzer bulgular elde edilmiş ve çalışma arkadaşı desteğinin stresi azaltan bir etken olduğu görülmüştür (Ong ve Sulaiman Khan, 2022). Bu bulguların aksine Cecil ve Forman (1990) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada, öğretmenlerde çalışma arkadaşı destek gruplarının öğretmenlerin stres düzeyinde anlamlı bir değişime yol açmadığı görülmüştür. Benzer bir bulguyu Sadik (2021) raporlamış ve çalışanların çalışma arkadaşı desteği ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmiştir.

Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteğinin depresyon, anksiyete ve strese olan etkisine ilişkin bulgulara genel olarak bakıldığında, çalışma arkadaşı desteğinin bu yaygın psikolojik sorunların önlenmesinde önemli bir rol üstlendiği görülmektedir.

5.1.3. Psikolojik sermayenin depresyon, anksiyete ve strese olan etkisine ilişkin tartışma

Daha önceki bölümlerde değinildiği üzere psikolojik sermaye; özyeterlilik, umut, psikolojik dayanıklılık ve iyimserlik boyutlarından oluşan ve bireyin sahip olduğu pozitif güçleri ifade eden bir kavramdır (Gen, 2020). Bu pozitif güçler, bireyi psikolojik sorunlara karşı daha dirençli hale getirmektedir. Bireyin kendine ilişkin algısını ifade eden özyeterlilik, geleceğe ilişkin olumlu beklenti içerisinde olarak motivasyon sağlayan umut, bireyin zorlu yaşam olaylarına karşı daha dirençli olmasını sağlayan psikolojik dayanıklılık, şimdi ve gelecekte başarılı olma konusunda olumlu ruh halini ifade eden iyimserlik, doğrudan bireyi psikolojik olarak güçlendiren ve ruhsal sorunlara dirençli hale getiren faktörler olarak kabul edilmektedir (Luthans vd., 2006b). Bu bağlamda öğretmenlerde psikolojik sermayenin yaygın psikolojik sorunlar olan depresyon, anksiyete ve stresi etkileyip etkilemediği araştırılmıştır.

Çalışmada, öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin depresyonu negatif ve anlamlı düzeyde etkilediği bulunmuştur. Rahimnia ve diğerlerinin (2013) hemşireler ile yaptığı bir çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş ve psikolojik sermayenin depresyonu negatif etkilediği görülmüştür. Veterinerlik bölümü öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada, depresyon ile psikolojik sermaye ve tüm alt boyutları (umut, özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik) negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur (Bakker vd., 2017). Finch ve diğerlerinin (2023) ergenlerle yaptığı çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuş, psikolojik sermaye ve tüm alt boyutlarıyla depresyon arasında negatif korelasyon olduğu raporlanmıştır.

Çalışmanın bir başka bulgusu, öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin anksiyetelerini negatif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediğini göstermiştir. Bu bulguyu destekleyen bir çalışma, Demir (2018) tarafından öğretmenlerle gerçekleştirilmiş ve psikolojik sermayenin anksiyeteye negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Rahimnia ve diğerlerinin (2013) hemşireler ile yaptığı bir çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş ve psikolojik sermayenin anksiyeteyi negatif etkilediği bulunmuştur. Jiang (2021) tarafından 3123 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada da psikolojik sermaye ile anksiyete arasındaki negatif ilişki ortaya konmuştur. Bunlar dışında da araştırmanın bulgularını destekleyerek psikolojik sermaye ile anksiyete arasında negatif ilişki olduğunu gösteren çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır (Baezzat vd., 2017; Lathabhavan ve Lathabhavan, 2022; Xu vd., 2022).

Araştırmada, öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeylerinin streslerini negatif yönde ve anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür. Öğretmenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada da benzer

bulgular elde edilmiş ve psikolojik sermayenin stresi anlamlı düzeyde negatif yönde etkilediği görülmüştür (Demir, 2018). Rahimnia ve diğerlerinin (2013) hemşireler ile yaptığı bir çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş ve psikolojik sermayenin stresi negatif etkilediği bulunmuştur. Akün Palut (2013) tarafından çeşitli sektörlerde çalışan bireylerle gerçekleştirilen bir araştırmada, psikolojik sermaye ve tüm alt boyutlarının (umut, özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik) stresle negatif ve anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bu bulgular, beklendiği üzere öğretmenlerde psikolojik sermayenin yaygın psikolojik sorunlar olan depresyon, anksiyete ve stresi önlemede önemli bir faktör olduğunu göstermiştir. Ayrıca elde edilen bulguların teoriyle ve daha önce yapılan çalışmalarla uyumlu olduğu görülmüştür.

5.1.4. Çalışma arkadaşı desteğinin depresyon, anksiyete ve strese olan etkisinde psikolojik sermayenin aracı rolünün tartışılması

Daha önceki bölümlerde değinilen öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteğinin ve psikolojik sermayenin depresyon, anksiyete ve strese olan etkileri değerlendirildiğinde, bu ruhsal sorunlar üzerinde benzer etkilere sahip oldukları görülmektedir. Benzer biçimde çalışma arkadaşı desteğinin psikolojik sermayeyi pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Bu durum, psikolojik sermayenin ve çalışma arkadaşı desteğinin depresyon, anksiyete ve stresi ayrı ayrı etkilemesi dışında ayrıca dolaylı bir etkinin varlığını işaret etmektedir. Nitekim çalışma bulguları, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteğinin depresyon, anksiyete ve stresi doğrudan etkilemek dışında psikolojik sermaye aracılığıyla dolaylı olarak etkilediğini göstermiştir.

Daha önceki bölümlerde açıklanan psikolojik sermaye ve akış kuramlarına göre, birey uygun koşullarda, kendi yeterliliklerine uygun bir meslek alanında çalışırken psikolojik sermayesini genişletir. Çalışma bulguları, psikolojik sermayenin kazanılmasında ve geliştirilmesinde, çalışma arkadaşı desteğinin rolü olduğunu göstermiştir. Diğer taraftan çalışma arkadaşı desteği ve psikolojik sermayenin bir arada depresyon, anksiyete ve stres üzerinde ortaya çıkardığı negatif etki, iki bileşenin ayrı ayrı sunduğu katkıdan daha anlamlı bulunmuştur. Bu durum, depresyon anksiyete ve strese karşı koruyucu faktör olarak görünen bu iki değişkenin bir arada bulunmasının ruh sağlığı açısından önemini ortaya koymaktadır.

Özetle, öğretmenlerin çalışma arkadaşlarından gördüğü destek arttıkça; depresyon, anksiyete ve stres belirtileri yaşama olasılıkları azalmaktadır. Bunun yanında öğretmenlerin çalışma arkadaşı desteği yükseldikçe, umut düzeyleri, özyeterlilik algıları, psikolojik

dayanıklılıkları, iyimserlik düzeyleri ile bir bütün olarak psikolojik sermayeleri artış göstermektedir. Dolayısıyla çalışma arkadaşı desteğinin yükselmesi, psikolojik sermayenin yükselmesine olanak sağladığından, dolaylı olarak da depresyon, anksiyete ve stresin düşüşüne katkı sağlamaktadır. Son olarak çalışmanın tüm bulgularının geçmişte yapılan çalışmalarla büyük oranda paralel olduğu görülmektedir.

5.2. Sonuç

Bu çalışmada, öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ve alt boyutları (araçsal, duygusal) ile; psikolojik sermaye ve alt boyutları (iyimserlik, umut, özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık) arasında pozitif ve anlamlı ilişki vardır.
- Öğretmenlerde çalışma arkadaşı desteği ve alt boyutları (araçsal, duygusal) ile; depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır.
- Öğretmenlerde psikolojik sermaye ve alt boyutları (iyimserlik, umut, özyeterlilik, psikolojik dayanıklılık) ile; depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ve anlamlı ilişki vardır.
- Öğretmenlerin çalışma arkadaşı desteği düzeyleri; depresyonu, anksiyeteyi ve stresi anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilemektedir.
- Öğretmenlerin çalışma arkadaşı desteği düzeyleri, psikolojik sermaye düzeylerini anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkilemektedir.
- Öğretmenlerin psikolojik sermaye düzeyleri; depresyonu, anksiyeteyi ve stresi anlamlı düzeyde ve negatif yönde etkilemektedir.
- Öğretmenlerin çalışma arkadaşı desteği ile depresyon, anksiyete ve stres ilişkisinde psikolojik sermaye aracı rol üstlenmektedir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular ışığında araştırmacı, öğretmen ve eğitim yöneticileri ile politika yapıcılara dönük öneriler sunulmuştur.

5.3.1. Araştırmacılara yönelik neriler

- Bu araştırma Siirt ilindeki devlet okullarında görev yapan öğretmenlerle gerçekleştirilmiştir. Farklı illerde çalışan öğretmenleri kapsayan daha geniş bir araştırma yapılabilir.
- Bu araştırmada öğretmenlerle çalışılmıştır. Daha farklı örneklem gruplarıyla (polisler, sağlık çalışanları, sporcular) bir araştırma gerçekleştirilebilir.
- Araştırmada alışma arkadaşı deşteği, psikolojik sermaye, depresyon, anksiyete ve stres ilişkileri yapısal eşitlik modeli ile test edilmiştir. Benzer bir çalışma nitel veya karma modeller ile test edilebilir.
- Bu çalışmada öğretmenlerde depresyon, anksiyete ve stresi önleyebilecek veya azaltabilecek olan çalışma arkadaşı deşteği ve psikolojik sermaye kavramları incelenmiştir. Bu psikolojik sorunlarla ilişkili olabilecek daha farklı değişkenler (yönetici tutumu, duygusal zekâ, benlik saygısı, kişilik özellikleri) gelecekteki çalışmalarda ele alınabilir.
- Gelecekte ğretmenlerin depresyon, anksiyete ve stres yaşantılarını önlemek adına çalışma arkadaşı deşteği ve psikolojik sermaye düzeylerini arttırmayı amaçlayan psiko-eğitim programları geliştirilebilir.

5.3.2. Öğretmenlere yönelik neriler

- Araştırmada ğretmenlerde çalışma arkadaşı deşteğinin psikolojik sermayeyi olumlu etkilediği görülürken; depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini azalttığı belirlenmiştir. Öğretmenlerin psikolojik açıdan daha güçlü olabilmeleri ve psikolojik sorunları daha az deneyimlemeleri adına okuldaki çalışma arkadaşları ile sosyal bağlarını güçlendirmek için çaba göstermeleri önerilebilir.

5.3.3. Eğitim yöneticilerine ve politika yapıcılara yönelik öneriler

- Öğretmenler arasında depresyon, anksiyete ve stresin azaltılması amacıyla çalışma arkadaşı deşteğinin sağlanabilmesi için okul yöneticileri tarafından sosyokültürel faaliyetler planlanabilir.
- Çalışma arkadaşı deşteğinin duygusal boyutunun öğretmenlerde depresyon, anksiyete ve strese karşı koruyucu rol üstlendiği göz önüne alındığında, eğitim fakültelerinde öğretmenlerin duygusal boyutunu geliştirmeye yönelik eğitim programları geliştirilebilir.

- Psikolojik sermaye ölçülebilen ve geliştirilebilen bir kavramdır. Psikolojik sermayenin depresyon, anksiyete ve strese ilişkin koruyucu rolü göz önüne alındığında, öğretmenlerin psikolojik sermayelerini geliştirmeye yönelik hizmet içi eğitim çalışmaları planlanabilir.
- Günümüzde en yaygın ruhsal sorunlar arasında olan depresyon, anksiyete ve strese karşı öğretmenlerin ve diğer sektör çalışanlarının psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanmasını sağlayacak şekilde ruh sağlığı hizmetleri yaygınlaştırılabilir.



KAYNAKLAR

- Akçay, V. H. (2011). Pozitif psikolojik sermaye kavramı ve işletmelerde sürdürülebilir rekabet üstünlüğünü sağlamadaki rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(1), 73–98.
- Akün Palut, F. A. (2013). *İşyerinde algılanan kişilerarası çatışmaların stres belirtileri ile ilişkisinde psikolojik sermaye ve çatışma yönetim tarzlarının biçimlendirici etkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Alnazly, E., Khraisat, O. M., Al-Bashaireh, A. M., & Bryant, C. L. (2021). Anxiety, depression, stress, fear and social support during COVID-19 pandemic among Jordanian healthcare workers. *Plos One*, 16(3), 1–22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247679>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-V* (5.baskı). American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association (APA). (2023). *APA Dictionary of psychology*. <https://Dictionary.Apa.Org/> adresinden 25 Aralık 2023 tarihinde alınmıştır.
- Applebaum, A. J., Stein, E. M., Lord-Bessen, J., Pessin, H., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. (2014). Optimism, social support, and mental health outcomes in patients with advanced cancer. *Psycho-Oncology*, 23(3), 299–306. <https://doi.org/10.1002/pon.3418>
- Ateş, C. (2016). *Liderlik ve çalışma arkadaşı desteğinin iş doyumuna etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bahçeşehir Üniversitesi.
- Atila, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sermaye, sınıf bağlılığı ve okula yabancılaşma algıları arasındaki ilişkinin analizi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi.

- Atila, F., & Dönmez, B. (2022). Psikolojik sermaye algıları ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(1), 515–538. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1004336>
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Luthans, F. (2008). Can positive employees help positive organizational change? Impact of psychological capital and emotions on relevant attitudes and behaviors. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 44(1), 48–70. <https://doi.org/10.1177/0021886307311470>
- Avey, J. B., Wernsing, T. S., & Mhatre, K. H. (2011). A longitudinal analysis of positive psychological constructs and emotions on stress, anxiety, and well-being. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 18(2), 216–228. <https://doi.org/10.1177/1548051810397368>
- Aydın, İ. (2008). *İş yaşamında stres* (3. baskı.). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Aydın Küçük, B. (2021). Çalışma arkadaşı desteği ölçeği (ÇAD): Türkçeye uyarlama çalışması. *Öneri Dergisi*, 16(56), 611–633. <https://doi.org/10.14783/maruoneri.875048>
- Ayvaz, A. (2021). *İş becerikliliğinin iş yerinde mutluluğa etkisi: Algılanan örgüt ve çalışma arkadaşı desteğinin rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- Baezzat, F., Mirmostafae, M., Akbari, A., & Abbasi-Asl, R. (2017). Causal model for depression based on psychological capital by mediating of hospital stress and anxiety in woman nurses. *Women s Health Bulletin*, 4(4), 1–8. <https://doi.org/10.5812/whb.13241>
- Bakker, D. J., Lyons, S. T., & Conlon, P. D. (2017). An exploration of the relationship between psychological capital and depression among first-year doctor of veterinary medicine students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 44(1), 50–62. <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-006R>
- Baltaş, Z., & Baltas, A. (2018). *Stres ve başa çıkma yolları* (36. baskı). Remzi Kitabevi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <https://doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Baruch, G. K., & Barnett, R. C. (1987). Role quality and psychological well-being. F. J. Crosby (Ed.), *Spouse, Parent, Worker* (s. 63–73) içinde. Yale University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt211qw5z.9>
- Başar, D. (2022). *LGBT+ bireylerin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin ebeveyn kabulüne ve yaşam becerilerine göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Bateman, G. (2009). *Employee perceptions of co-worker support and its effect on job satisfaction, work stress and intention to quit* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Canterbury Üniversitesi.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beehr, T. A., Jex, S. M., Stacy, B. A., & Murray, M. A. (2000). Work stressors and coworker support as predictors of individual strain and job performance. *Journal of Organizational Behavior*, 21(4), 391–405. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(200006\)21:4<391::AID-JOB15>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(200006)21:4<391::AID-JOB15>3.0.CO;2-9)
- Bernard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44–48.
- Bhattarai, M., Jin, Y., Smedema, S. M., Cadel, K. R., & Baniya, M. (2021). The relationships among self-efficacy, social support, resilience, and subjective well-being in persons with spinal cord injuries. *Journal of Advanced Nursing*, 77(1), 221–230. <https://doi.org/10.1111/jan.14573>
- Bolelli, M. (2020). Psikolojik sermayenin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri: Türkiye’den bir araştırma. *International Journal of Management and Administration*, 4(8), 245–259. <https://doi.org/10.29064/ijma.763064>

- Bolger, N., DeLongis, A., Kessler, R. C., & Schilling, E. A. (1989). Effects of daily stress on negative mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(5), 808–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.808>
- Budge, S. L., Adelson, J. L., & Howard, K. A. S. (2013). Anxiety and depression in transgender individuals: The roles of transition status, loss, social support, and coping. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 81(3), 545–557. <https://doi.org/10.1037/a0031774>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakma, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2023). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (34. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Cao, F., Zhang, L., Li, M., & Xie, Z. (2024). Subjective well-being among PhD students in mainland China: The roles of psychological capital and academic engagement. *Frontiers in Psychology*, 15(1354451). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354451>
- Caprara, G. V., & Cervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths: Personality as an agentic, self-regulating system. L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Ed.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. (s. 61–74) içinden. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10566-005>
- Cecil, M. A., & Forman, S. G. (1990). Effects of stress inoculation training and coworker support groups on teachers' stress. *Journal of School Psychology*, 28(2), 105–118. [https://doi.org/10.1016/0022-4405\(90\)90002-O](https://doi.org/10.1016/0022-4405(90)90002-O)
- Chang, L.-L., Tsai, Y.-C., & Lee, G.-Y. (2010). Gender differences in optimism: Evidence from Yahoo Kimo Taiwan's Business News Poll Centre. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(1), 61–70. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.1.61>
- Chu, Y., Zhang, Y., Wang, S., & Dai, H. (2022). Resilience mediates the influence of hope, optimism, social support, and stress on anxiety severity among Chinese patients with cervical spondylosis. *Frontiers in Psychiatry*, 13(997541), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997541>
- Ciria-Suarez, L., Calderon, C., Fernández Montes, A., Antoñanzas, M., Hernández, R., Rogado, J., Pacheo-Barcia, V., Ansensio-Martínez, E., Palacín-Lois, M., & Jimenez-Fonseca, P. (2021). Optimism and social support as contributing factors to spirituality in Cancer

- patients. *Supportive Care in Cancer*, 29(6), 3367–3373. <https://doi.org/10.1007/s00520-020-05954-4>
- Clark, L. (2000). *Sos! Duygulara yardım (1. baskı)*. (G. Yazgan, Çev.). Evrim Yayınları.
- Cox, T., Griffiths, A., & Rial-González, E. (2000). *Research on work-related stress*. https://osha.europa.eu/sites/default/files/TE2800882ENC_-_Research_on_Work-Related_Stress.pdf adresinden 05 Ocak 2024 tarihinde alınmıştır.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (1. baskı). HarperCollins Publishers.
- Çelik, İ., Karakebelioğlu, S., & Güloğlu, B. (2022). The relationship between anxiety and perceived social support at the initial stage of covid-19 outbreak. *Journal of Psychiatric Nursing*, 13(2), 115–124. <https://doi.org/10.14744/phd.2021.52386>
- Çiçen, İ. Y. (2021). *Öğretmenlerin duygusal zekâ ve psikolojik sermaye düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi.
- Davaridolatabadi, E., & Abdeyazdan, G. (2016). The relation between perceived social support and anxiety in patients under hemodialysis. *Electronic Physician*, 8(3), 2144–2149. <https://doi.org/10.19082/2144>
- Demir, S. (2018). The relationship between psychological capital and stress, anxiety, burnout, job satisfaction, and job involvement. *Eurasian Journal of Educational Research*, 75, 137–154.
- Denewer, A., Farouk, O., Mostafa, W., & Elshamy, K. (2011). Social support and hope among Egyptian women with breast cancer after mastectomy. *Breast Cancer: Basic and Clinical Research*, 5, 93–103. <https://doi.org/10.4137/BCBCR.S6655>
- Duong, M. T., & Hussain, A. (2020). Job Stress, co-worker support, role expectation conflict and work-life balance among working women: A quantitative study on multinational companies in Vietnam. *Test Engineering and Management*, 82, 744–749.

- Eagle, D. E., Hybels, C. F., & Proeschold-Bell, R. J. (2019). Perceived social support, received social support, and depression among clergy. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(7), 1–19. <https://doi.org/10.1177/0265407518776134>
- Ekas, N. V., Lickenbrock, D. M., & Whitman, T. L. (2010). Optimism, social support, and well-being in mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 40*(10), 1274–1284. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-0986-y>
- Ell, K. (1984). Social networks, social support, and health status: A review. *The University of Chicago Press, 58*(1), 133–149.
- Ergün, E. (2022). *Lider-üye etkileşimi ve öğretmenlerin işle bütünleşmeleri arasındaki ilişkide yönetici sosyal desteği ve psikolojik sermayenin aracı rolleri* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Evans, S., & Katona, C. (1993). Epidemiology of depressive symptoms in elderly primary care attenders. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders, 4*(6), 327–333. <https://doi.org/10.1159/000107341>
- Febiola, S., & Agustina, A. (2022). Correlation between resilience and social support for seniors college students during the covid-19 pandemic. *3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities, 1462–1467*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.234>
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi, F., & Fiedler, A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43*(4), 257–265. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0299-4>
- Finch, J., Waters, A. M., & Farrell, L. J. (2023). Adolescent anxiety, depression and flourishing before and during COVID-19 and the predictive role of baseline psychological capital (PsyCap) on student mental Health and subjective wellbeing during the pandemic. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-023-01568-z>
- Frankl, V. E. (2008). *Man's search for meaning* (1. baskı). Rider & Co.

- Fu, L. (2020). *The roles of cultural intelligence and psychological capital on coworker support, burnout, and work-related performance of Chinese expatriates in Thailand* [Yayımlanmamış doktora tezi]. National Institute of Development Administration.
- Gen, K. K. (2020). *Exploring effectiveness of 8 weeks modified mindfulness based stress reduction (mbsr) program on mindfulness, perceived stress, psychological capital, rumination and psychological flexibility, moderated by personality traits* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 step by step* (16. baskı). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056765>
- George, L. K., Blazer, D. G., Hughes, D. C., & Fowler, N. (1989). Social support and the outcome of major depression. *British Journal of Psychiatry*, 154(4), 478–485. <https://doi.org/10.1192/bjp.154.4.478>
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2019). *Psikoloji ve yaşam: Psikolojiye giriş* (19.baskı). (G. Şart, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ghasemi, F. (2022). The effects of dysfunctional workplace behavior on teacher emotional exhaustion: A moderated mediation model of perceived social support and anxiety. *Psychological Reports*, 16, 332941221146699. <https://doi.org/10.1177/00332941221146699>
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 8(1), 135-153. <https://doi.org/10.30703/cije.457977>
- Gök, B. G., & İnözü, M. (2023). Sosyal kaygı bozukluğu: Mevcut yaygınlık, eşanı ve bozulma durumu. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(3), 448-467. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000101>
- Gonzalez-Saenz de Tejada, M., Bilbao, A., Baré, M., Briones, E., Sarasqueta, C., Quintana, J. M., & Escobar, A. (2017). Association between social support, functional status, and change in health-related quality of life and changes in anxiety and depression in colorectal cancer patients. *Psycho-Oncology*, 26(9), 1263–1269. <https://doi.org/10.1002/pon.4303>

- Gountas, S., Gountas, J., & Mavondo, F. T. (2014). Exploring the associations between standards for service delivery (organisational culture), co-worker support, self-efficacy, job satisfaction and customer orientation in the real estate industry. *Australian Journal of Management*, 39(1), 107–126. <https://doi.org/10.1177/0312896212468453>
- Gross, R. (2020). *Psychology: The science of mind and behavior* (8. baskı). Hodder Education.
- Güngör, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, 40(6), 581–597. <https://doi.org/10.1177/0143034319866492>
- Hagen, K. A., Myers, B. J., & Mackintosh, V. H. (2005). Hope, social support, and behavioral problems in at-risk children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 75(2), 211–219. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.75.2.211>
- Hariri, A. G., & Ceylan, M. E. (2003). Depresyonda ilaç tedavisi: Özgül serotonin gerilim engelleyicileri. *Duygudurum Dizisi*, 7, 339–345.
- Harrington, R. (2013). *Stress, health and well-being: Thriving in the 21st century*. Cengage Learning.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411>
- Henry, A., Tourbah, A., Camus, G., Deschamps, R., Mailhan, L., Castex, C., Gout, O., & Montreuil, M. (2019). Anxiety and depression in patients with multiple sclerosis: The mediating effects of perceived social support. *Multiple Sclerosis and Related Disorders*, 27, 46–51. <https://doi.org/10.1016/j.msard.2018.09.039>
- Henry, J. D., & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227–239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hidayat, N., & Nurhayati, S. R. (2019). The effect of social support and hope on resilience in adolescents. *Humaniora*, 10(3), 219–225. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5852>

- Hodges, K., & Winstanley, S. (2012). Effects of optimism, social support, fighting spirit, cancer worry and internal health locus of control on positive affect in cancer survivors: A path analysis. *Stress and Health*, 28(5), 408–415. <https://doi.org/10.1002/smi.2471>
- Hollon, S. D., Thase, M. E., & Markowitz, J. C. (2002). Treatment and prevention of depression. *Psychological Science in the Public Interest*, 3(2), 39–77. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.00008>
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Ildırlı, S. (2012). *Kronik ve epizodik seyirli depresif bozukluklarda klinik özellikler* [Yayımlanmamış uzmanlık tezi]. Adnan Menderes Üniversitesi.
- İzgiş, H. (2019). *Bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Jang, J. (2012). *The effect of social support type on resilience* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Alabama Üniversitesi.
- Jiang, Y. (2021). Problematic social media usage and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of psychological capital and the moderating role of academic burnout. *Frontiers in Psychology*, 12, 612007. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612007>
- Judd, L. L., Akiskal, H. S., Maser, J. D., Zeller, P. J., Endicott, J., Coryell, W., Paulus, M. P., Kunovac, J. L., Leon, A. C., Mueller, T. I., Rice, J. A., & Keller, M. B. (1998). A prospective 12-year study of subsyndromal and syndromal depressive symptoms in unipolar major depressive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 55(8), 694–700. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.8.694>
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve anksiyete bozuklukları üzerine bir bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186–194. <https://doi.org/10.47793/hp.867111>

- Kaplan, M., & Göker, H. (2020). Psikolojik sermayenin iş erteleme üzerindeki etkisi: Psikolojik iyi oluşun düzenleyici rolü. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(1), 273–289. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.622171>
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler ve teknikler* (38. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kavaklı, M., & Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175–184.
- Kaya, Ş. D., & Zerenler, M. (2022). *Çalışma hayatında psikolojik sermaye mesleki bağlılık ve kariyer planlamasına genel bakış* (2. baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kebbi, M. (2018). Stress and coping strategies used by special education and general classroom teachers. *International Journal of Special Education*, 33(1), 34–61.
- Keleş, H. N. (2011). Pozitif psikolojik sermaye: tanımı, bileşenleri ve örgüt yönetimine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3(2), 343–350.
- Kemer, G., & Atik, G. (2012). Hope and social support in high school students from urban and rural areas of Ankara, Turkey. *Journal of Happiness Studies*, 13(5), 901–911. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9297-z>
- Kerksieck, P., Bauer, G. F., & Brauchli, R. (2019). Personal and social resources at work: Reciprocal relations between crafting for social job resources, social support at work and psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 10, 2632. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02632>
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U., & Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50, 344–351.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>

- Kessler, R. C., & Bromet, E. J. (2013). The epidemiology of depression across cultures. *Annual Review of Public Health, 34*(1), 119–138. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031912-114409>
- Kim, D., Moon, C. W., & Shin, J. (2018). Linkages between empowering leadership and subjective well-being and work performance via perceived organizational and co-worker support. *Leadership & Organization Development Journal, 39*(7), 844–858. <https://doi.org/10.1108/LODJ-06-2017-0173>
- Klerman, G. L., Weissman, W. W., Rounsaville, B. J., & Chevron, E. S. (1984). *Interpersonal psychotherapy of depression*. Basic Books.
- Kormazer, F., Ekingen, E., & Yıldız, A. (2016). Psikolojik sermayenin çalışan performansına etkisi: Sağlık çalışanları üzerinde bir araştırma. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, 19*(3), 271–281.
- Köse, S., Baykal, B., & Bayat, İ. K. (2021). Mediator role of resilience in the relationship between social support and work life balance. *Australian Journal of Psychology, 73*(3), 316–325. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1895678>
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kring, A. M., & Johnson, S. L. (2022). *Abnormal Psychology* (15. baskı). John Wiley & Sons, Inc.
- Kumpasoğlu, G. B. (2019). *Mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisinde algılanan sosyal destek ve önemsenmenin aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- la Rocco, J. M., & Jones, A. P. (1978). Co-worker and leader support as moderators of stress-strain relationships in work situations. *Journal of Applied Psychology, 63*(5), 629–634. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.63.5.629>
- Lathabhavan, R., & Lathabhavan, R. (2022). Psychological capital and anxiety: A study among Gen Z job seekers. *Journal of Social and Educational Research, 1*(1), 21–26.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.

- Leahy, R. L., & Holland, S. J. (2000). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders* (1. baskı). Guilford Press.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist, 14*(1), 40–50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F., & Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 42*(1), 135–144. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.1.135>
- Li, F., Luo, S., Mu, W., Li, Y., Ye, L., Zheng, X., Xu, B., Ding, Y., Ling, P., Zhou, M., & Chen, X. (2021). Effects of sources of social support and resilience on the mental health of different age groups during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry, 21*(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-03012-1>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 9*(2), 151–173. https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1
- Littzen, C. O. R. (2021). *Young adult nurse work-related well-being, contemporary practice worldview, resilience, and co-worker support during the covid-19 pandemic* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Arizona Üniversitesi.
- Loi, R., Ao, O. K. Y., & Xu, A. J. (2014). Perceived organizational support and coworker support as antecedents of foreign workers' voice and psychological stress. *International Journal of Hospitality Management, 36*, 23–30. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2013.08.001>
- Löwe, B., Decker, O., Müller, S., Brähler, E., Schellberg, D., Herzog, W., & Herzberg, P. Y. (2008). Validation and standardization of the generalized anxiety disorder screener (GAD-7) in the general population. *Medical Care, 46*(3), 266–274. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e318160d093>
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior, 23*(6), 695–706. <https://doi.org/10.1002/job.165>

- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., Norman, S. M., & Combs, G. M. (2006a). Psychological capital development: Toward a micro-intervention. *Journal of Organizational Behavior*, 27(3), 387–393. <https://doi.org/10.1002/job.373>
- Luthans, F., Avey, J. B., Avolio, B. J., & Peterson, S. J. (2010). The development and resulting performance impact of positive psychological capital. *Human Resource Development Quarterly*, 21(1), 41–67. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20034>
- Luthans, F., Avey, J. B., Clapp-Smith, R., & Li, W. (2008a). More evidence on the value of Chinese workers' psychological capital: A potentially unlimited competitive resource? *The International Journal of Human Resource Management*, 19(5), 818–827. <https://doi.org/10.1080/09585190801991194>
- Luthans, F., Avey, J. B., & Patera, J. L. (2008b). Experimental analysis of a web-based training intervention to develop positive psychological capital. *Academy of Management Learning & Education*, 7(2), 209–221. <https://doi.org/10.5465/amle.2008.32712618>
- Luthans, F., & Broad, J. D. (2022). Positive psychological capital to help combat the mental health fallout from the pandemic and VUCA environment. *Organizational Dynamics*, 51(2), 100817. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2020.100817>
- Luthans, F., & Jensen, S. M. (2002). Hope: A new positive strength for human resource development. *Human Resource Development Review*, 1(3), 304–322. <https://doi.org/10.1177/1534484302013003>
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2003.11.007>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2006b). *Psychological capital: Developing the human competitive edge* (1.baski). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001>
- Luthans, F., Youssef-Morgan, C., & Avolio, B. J. (2015). *Psychological capital and beyond* (1.baski). Oxford University Press.

- Mahan, P. L., Mahan, M. P., Park, N.-J., Shelton, C., Brown, K. C., & Weaver, M. T. (2010). Work environment stressors, social support, anxiety, and depression among secondary school teachers. *AAOHN Journal*, 58(5), 197–205. <https://doi.org/10.1177/216507991005800504>
- Maharani, F. A., Ikhtiarini Dewi, E., & Hadi Kurniyawan, E. (2022). The Correlation of peer social support with anxiety levels of students working on undergraduate thesis at The Faculty of Nursing, University of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(2), 56–62. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.92>
- Mahmudah, S., Sadari, S., Karimah, U., & Asnawi, H. S. (2022). Job stress, role expectation conflict, co-worker support, and work-life balance among muslimah scholars: A study in the Indonesian Historical Women Political Movement members. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 172–184. <https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.3000>
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. W W Norton & Co.
- McMahon, G. (2011). *No more stress* (1.baskı). Karnac Books.
- McTernan, W., Dollard, M., Tuckey, M., & Vandenberg, R. (2016). Enhanced co-worker social support in isolated work groups and its mitigating role on the work-family conflict-depression loss spiral. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(4), 382–394. <https://doi.org/10.3390/ijerph13040382>
- Meichenbaum, D. (2005). *Stress inoculation training* (3. baskı). Guilford Press.
- Milosevic, I. (2015). Fight-or-flight response. I. Milosevic & R. E. McCabe (Eds.), *Phobias: The psychology of irrational fear* içinde (s. 179–180). Greenwood.
- Mofatteh, M. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36–65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Mohsin, Z., Shahed, S., & Sohail, T. (2023). Self-efficacy, optimism and social support as predictors of health behaviors in young adults. *Pakistan Social Sciences Review*, 7(3), 193–202. [https://doi.org/10.35484/pssr.2023\(7-III\)16](https://doi.org/10.35484/pssr.2023(7-III)16)

- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* içinde (2. baskı), (s. 195–206). Oxford University Press.
- National Comorbidity Survey (2007). *12-month prevalence of DSM-IV/WMH-CIDI disorders*. https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftpd/ncsr_12monthprevgenderxage.pdf adresinden 28 Ekim 2023 tarihinde alınmıştır.
- Ngo, M. S. M., Mustafa, M. J., & Butt, M. M. (2023). When and why employees take charge in the Workplace: The roles of learning goal orientation, role-breadth self-efficacy and co-worker support. *Review of Managerial Science*, 17(5), 1681–1702. <https://doi.org/10.1007/s11846-022-00568-y>
- Nolen-Hoeksema, S. (2002). Gender differences in depression. I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* içinde (s. 492–509). The Guilford Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Lutz, C. (2014). *Atkinson and Hilgard's introduction to psychology* (16. baskı). Cengage Learning.
- Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2009). Stress, health and coping. *Atkinson and Hilgard's Introduction to Psychology* içinde (15. baskı), (s. 502–535). Cengage Learning.
- Nugraheni, R., Murti, B., Irwanto, M. E., Sulaeman, E. S., & Pamungkasari, E. P. (2023). Effect of hope, spirituality and social support on quality of life among people affected by leprosy in Indonesia: A cross-sectional study. *Leprosy Review*, 94(4), 332–340. <https://doi.org/10.47276/lr.94.4.332>
- Ong, L. D., & Sulaiman Khan, F. A. bin. (2022). The impact of coworker and supervisor support on stress among Malaysian school teachers during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 21(1), 127–139. <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.1.8>
- Öksüz, E., Demiralp, M., Mersin, S., Tüzer, H., Aksu, M., & Sarıkoc, G. (2019). Resilience in nurses in terms of perceived social support, job satisfaction and certain variables. *Journal of Nursing Management*, 27(2), 423–432. <https://doi.org/10.1111/jonm.12703>

- Özen Kutanis, R., & Yıldız, E. (2014). Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir değerlendirme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 5(11), 135–154.
- Özkalp, E. (2009, Mayıs). Örgütsel davranışta yeni bir boyut: Pozitif (olumlu) örgütsel davranış yaklaşımı ve konuları. *17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 491–497.
- Özmete, E., & Pak, M. (2020). The Relationship between Anxiety Levels and Perceived Social Support during the Pandemic of COVID-19 in Turkey. *Social Work in Public Health*, 35(7), 603–616. <https://doi.org/10.1080/19371918.2020.1808144>
- Özoğul, R. (2020). *Öğretmenlerde aile aidiyeti ve depresyon, anksiyete ve stres ilişkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Öztekin, H. (2015). *Strese güle güle* (1. baskı). Serüven Yayınları.
- Öztürk, O., & Uluşahin, A. (2023). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (17. baskı). Nobel Tıp Kitabevleri.
- Pashazadeh Kan, F., Raoofi, S., Rafiei, S., Khani, S., Hosseinifard, H., Tajik, F., Raoofi, N., Ahmadi, S., Aghalou, S., Torabi, F., Dehnad, A., Rezaei, S., Hosseinipalangi, Z., & Ghashghaee, A. (2021). A systematic review of the prevalence of anxiety among the general population during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 293, 391–398. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.073>
- Peterson, U., Bergström, G., Samuelsson, M., Åsberg, M., & Nygren, Å. (2008). Reflecting peer-support groups in the prevention of stress and burnout: randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*, 63(5), 506–516. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2008.04743.x>
- Piechaczek, C. E., Pehl, V., Feldmann, L., Haberstroh, S., Allgaier, A.-K., Freisleder, F. J., Schulte-Körne, G., & Greimel, E. (2020). Psychosocial stressors and protective factors for major depression in youth: evidence from a case–control study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 6–16. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-0312-1>

- Pollack, M. H., Smoller, J. W., Otto, M. W., Scott, E. L., & Rosenbaum, J. F. (2002). Phenomenology of panic disorder. D. J. Stein & E. M. Hollander (Ed.), *Textbook of anxiety disorders* içinde (s. 237–246). The American Psychiatric Publishing.
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S.B. & Podsakoff, N. P. (2012). Sources of method bias in social science research and recommendations on how to control it. *Annual Review of Psychology*, 63, 539-569. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-120710-100452>
- Qi, M., Zhou, S.-J., Guo, Z.-C., Zhang, L.-G., Min, H.-J., Li, X.-M., & Chen, J.-X. (2020). The effect of social support on mental health in chinese adolescents during the outbreak of covid-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 514–518. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.001>
- Rahimnia, F., Karimi Mazidi, A., & Mohammadzadeh, Z. (2013). Emotional mediators of psychological capital on well-being: The role of stress, anxiety, and depression. *Management Science Letters*, 3(3), 913–926. <https://doi.org/10.5267/j.msl.2013.01.029>
- Ren, Y., & Ji, B. (2019). Correlation between perceived social support and loneliness among chinese adolescents: Mediating effects of psychological capital. *Psychiatria Danubina*, 31(4), 421–428. <https://doi.org/10.24869/psyd.2019.421>
- Roth, W. T., & Yalom, I. D. (1996). *Treating anxiety disorders* (1.baskı). Jossey-Bass.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(1), 15–28. <https://doi.org/10.1017/S0033291707001699>
- Sadik, S. (2021). *Leadership and employee perceived stress: Moderating role of financial threat and co-worker support* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Newfoundland Memorial Üniversitesi.
- Saleh Manijeh, H., Rostami, M., & Ahmadboukani, S. (2021). Development of the coronavirus anxiety model in the elderly: Based on hope and health-related quality of life with the mediating role of perceived social support. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1177/233372142111048324>

- Sari, T. P., & Setiawan, J. L. (2020). The influence of supervisor and co-worker social support towards resilient self-efficacy of psychiatric hospital nurses. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 64–74. <https://doi.org/10.22146/jpsi.44588>
- Sarwar, F., Panatik, S. A., Jameel, H. T., Wan Mohd Yunus, W. M. A., & Muhamad, S. N. (2022). Psychological capital, social support and wellbeing in mothers of children with autism spectrum disorder. *SAGE Open*, 12(3), 1–12. <https://doi.org/10.1177/21582440221121773>
- Sayar, K. (2022). *Özgürlüğün baş dönmesi* (3. baskı) Karakalem Yayınları.
- Schulman, P. (1999). Applying learned optimism to increase sales productivity. *The Journal of Personal Selling and Sales Management*, 19(1), 31–37.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4.baskı). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410610904>
- Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder & J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* içinde (3.baskı), (s. 3–9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2022). *Öğrenilmiş iyimserlik* (3. baskı). (S. K. Akbaş, Çev.) Eksi Kitaplar.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Selye, H. (1956). *The stress of life* (1. baskı). McGraw-Hill.
- Settoon, R. P., & Mossholder, K. W. (2002). Relationship quality and relationship context as antecedents of person- and task-focused interpersonal citizenship behavior. *Journal of Applied Psychology*, 87(2), 255–267. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.2.255>
- Shelby, R. A., Crespin, T. R., Wells-Di Gregorio, S. M., Lamdan, R. M., Siegel, J. E., & Taylor, K. L. (2008). Optimism, social support, and adjustment in African American women with

- breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(5), 433–444. <https://doi.org/10.1007/s10865-008-9167-2>
- Sieber, J. E., O’Neil, H. F., & Tobias, S. (1977). *Anxiety, learning, and instruction* (1. baskı). Lawrence Erlbaum Associates.
- Silva Júnior, E. G. da, Eulálio, M. do C., Souto, R. Q., Santos, K. de L., Melo, R. L. P. de, & Lacerda, A. R. (2019). The capacity for resilience and social support in the urban elderly. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(1), 7–16. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018241.32722016>
- Sloan, M. M. (2012). Unfair treatment in the workplace and worker well-being. *Work and Occupations*, 39(1), 3–34. <https://doi.org/10.1177/0730888411406555>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (1.baskı). Academic Press.
- Solomon, D. A., Keller, M. B., Leon, A. C., Mueller, T. I., Lavori, P. V., Sheya, M. T., Coryell, W., Warsaw, M., Turvey, C., Maser, J. D., & Endicott, J. (2000). Multiple recurrences of major depressive disorder. *American Journal of Psychiatry*, 157(2), 229–233. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.2.229>
- Song, R., & Song, L. (2024). The relation between psychological capital and depression: a meta-analysis (Baskıda). *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05626-0>
- Soo, J. H. S., & Ali, H. (2013, December). The role of co-worker support on the relationship between leadership and stress. *10th International Conference of the Global Academy of Business & Economic Research*.
- Staats, S. (1987). Hope: Expected positive affect in an adult sample. *The Journal of Genetic Psychology*, 148(3), 357–364. <https://doi.org/10.1080/00221325.1987.9914565>
- Stahl, S. M. (2021). *Stahl’s essential psychopharmacology: Neuroscientific basis and practical applications* (5. baskı). Cambridge.

- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998a). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124(2), 240–261. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.240>
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998b). Social cognitive theory and self-efficacy: Goin beyond traditional motivational and behavioral approaches. *Organizational Dynamics*, 26(4), 62–74. [https://doi.org/10.1016/S0090-2616\(98\)90006-7](https://doi.org/10.1016/S0090-2616(98)90006-7)
- Subaşı, M., & Bulut, S. (2020). Pozitif psikolojiye Giriş. S. Bulut (Ed.). *Pozitif Psikoloji (s. 1-16)* içinden. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Susskind, A. M., Kacmar, K. M., & Borchgrevink, C. P. (2003). Customer service providers' attitudes relating to customer service and customer satisfaction in the customer-server exchange. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.1.179>
- Tan, O. (2008). *Depresyon* (1.baskı). Timaş Yayınları.
- Tao, Y., Yu, H., Liu, S., Wang, C., Yan, M., Sun, L., Chen, Z., & Zhang, L. (2022). Hope and depression: The mediating role of social support and spiritual coping in advanced cancer patients. *BMC Psychiatry*, 22(1), 345. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03985-1>
- Tareke, G., & Hercz, M. (2021). Psychological capital and teacher well-being: The mediation role of coping with stress. *European Journal of Educational Research*, 10(3), 1227–1245. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.3.1227>
- Taş, M. A., & Bektaş, M. (2020). Öğütlerde algılanan sosyal destek ve toksik duygular ilişkisi: İyimserlik ve kötümserliğin aracılık etkisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(4), 83–106. <https://doi.org/10.18037/ausbd.845734>
- Taylor, C. B. (2006). Panic disorder. *BMJ*, 332(7547), 951–955. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7547.951>
- T.C.S.B. (2021). *Anksiyete bozuklukları klinik protokolü*. <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/40816/0/anksiyetekr06052021pdf.pdf> adresinden 22 Aralık 2023 tarihinde alınmıştır.

- Tews, M. J., Michel, J. W., & Ellingson, J. E. (2013). The impact of coworker support on employee turnover in the hospitality industry. *Group & Organization Management*, 38(5), 630–653. <https://doi.org/10.1177/1059601113503039>
- Tiryaki Sen, H., & Yildirim, A. (2023). The relationship between nurses' perceived organizational, supervisor and co-worker support, psychological well-being and job performance. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(3), 552–557. <https://doi.org/10.47391/JPMA.6594>
- Tomruk, N. B., & Oral, T. (2007). Elektrokonvülsif tedavinin klinik kullanımı: Bir gözden geçirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 302–309.
- Törin, K. (2022). *Özel gereksinimli bireye sahip olan ebeveynlerin depresyon, kaygı, stres belirtileri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi.
- Tösten, R., & Özgan, H. (2017). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayelerine ilişkin algılarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 867–867. <https://doi.org/10.17755/esosder.306900>
- Tozkoşaran, G., & Tenteriz, Y. (2019). Algılanan çalışma arkadaşları ve yönetici desteğinin iş performansına etkisi. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(1), 41–57.
- Tras, Z., Sunbul, M. G., & Baltacı, U. B. (2021). Investigation of the relationships between optimism, perceived social support, and hope. *Inquiry in Education*, 13(1), 1–19.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2023). *Türkiye Sağlık Araştırması, 2022*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747> adresinden 17 Kasım 2023 tarihinde alınmıştır.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1990). Social phobia: Relationship to shyness. *Behaviour Research and Therapy*, 28(6), 497–505. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(90\)90136-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(90)90136-7)
- Tyrer, P. J. (1999). *Anxiety: A multidisciplinary review* (1.baskı). World Scientific Publications.

- Ünal, S., & Özcan, M. E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry, 1*(1), 41–48.
- Ware, S., Yue, C., Morillo, R., Lu, J., Shang, C., Bi, J., Kamath, J., Russell, A., Bamis, A., & Wang, B. (2020). Predicting depressive symptoms using smartphone data. *Smart Health, 15*, 100093. <https://doi.org/10.1016/j.smhl.2019.100093>
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy* (1.baskı) . John Wiley & Sons.
- Wells, A. (2008). Metacognitive therapy: Cognition applied to regulating cognition. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*(6), 651–658. <https://doi.org/10.1017/S1352465808004803>
- Wittchen, H. U., & Hoyer, J. (2001). Generalized anxiety disorder: Nature and course. *The Journal of Clinical Psychiatry, 62*, 15–21.
- Wolpe, J. (1968). Psychotherapy by reciprocal inhibition. *Conditional Reflex, 3*(4), 234–240. <https://doi.org/10.1007/BF03000093>
- Wondimagegnehu, A., Abebe, W., Abraha, A., & Teferra, S. (2019). Depression and social support among breast cancer patients in Addis Ababa, Ethiopia. *BMC Cancer, 19*(1), 836–483. <https://doi.org/10.1186/s12885-019-6007-4>
- Woody, C. A., Ferrari, A. J., Siskind, D. J., Whiteford, H. A., & Harris, M. G. (2017). A systematic review and meta-regression of the prevalence and incidence of perinatal depression. *Journal of Affective Disorders, 219*, 86–92. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.05.003>
- World Health Organization (WHO). (2023, February 21). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Stress%20can%20be%20defined%20as,experiences%20stress%20to%20some%20degree> adresinden 3 Ocak 2024 tarihinde alınmıştır.
- Xu, H., Liu, X., & Zeng, P. (2022a). The mediating role of social support in the relationship between psychological capital and depression among Chinese emergency physicians.

- Psychology Research and Behavior Management*, 15, 977–990.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S360611>
- Xu, H., Peng, L., Wang, Z., & Liu, X. (2022b). Effects of psychological capital and social support availability on anxiety and depression among Chinese emergency physicians: Testing moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13, 991239.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.991239>
- Yaşın, T. (2016). *Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkileri* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Başkent Üniversitesi.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G., & Keldal, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: Problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 242–255.
<https://doi.org/10.16986/HUJE.2017027085>
- Yıldırım, M., & Çelik Tanrıverdi, F. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127–135.
<https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.229>
- Yoon, J., & Lim, J.-C. (1999). Organizational support in the workplace: The case of Korean hospital employees. *Human Relations*, 52(7), 923–945.
<https://doi.org/10.1177/001872679905200704>
- Yorulmaz, M., & Sevinc Basol, F. (2024). Yacht crews' perceptions of ethical climate, safety climate, psychological capital and psychological well-being in Türkiye (Baskıda). *Maritime Business Review*, <https://doi.org/10.1108/MABR-07-2023-0057>
- Youssef-Morgan, C. M., & Luthans, F. (2015). Psychological capital and well-being. *Stress and Health*, 31(3), 180–188. <https://doi.org/10.1002/smi.2623>
- Zane, M. D. (1984). Psychoanalysis and contextual analysis of phobias. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 12(4), 553–568.
<https://doi.org/10.1521/jaap.1.1984.12.4.553>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2010). *Anxiety 101* (1. baskı). Springer Publishing Company.

Zewude, G. T., & Hercz, M. (2021). Psychological capital and teacher well-being: The mediation role of coping with stress. *European Journal of Educational Research, 10*(3), 1227–1245. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.10.3.1227>



EKLER

EK – 1

KİŞİSEL BİLGİLER FORMU

Cinsiyet:

Kadın (...) Erkek (...)

Yaş: ...

Medeni Durum:

Evli (...) Bekar (...)

Çalışılan Kademe:

Okul Öncesi (...) İlkokul (...) Ortaokul (...) Lise (...)

Branş (Türkçe, Matematik, Pdr vb.):

Meslekteki Çalışma Yılı:

Eğitim Durumu:

Ön lisans (...) Lisans (...) Lisansüstü (...)

ÇALIŞMA ARKADAŞI DESTEĞİ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

Aşağıda çalışma arkadaşlarınızla ilgili bir dizi ifadeye yer verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi arkadaşlarınızla olan ilişkinizi değerlendirerek ne sıklıkla yaşadığınıza göre cevaplayınız.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Çoğu Zaman	Kesinlikle Katılıyorum
2. Çalışma arkadaşlarım iş ile ilgili sorun yaşadığımda zahmeti göze alıp bana yardım ederler.	1	2	3	4	5
7. Çalışma arkadaşlarım işimde başarılı olduğumda beni takdir ederler.	1	2	3	4	5
11. Çalışma arkadaşlarım işler zorlu hale geldiğinde bile bana karşı ilgi ve nezaket gösterirler.	1	2	3	4	5

EK – 3

PSİKOLOJİK SERMAYE ALGILARI ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDLERİ

1= Beni Hiç Tanımlamıyor

2= Beni Az Tanımlıyor

3= Beni Orta Tanımlıyor

4= Beni İyi Tanımlıyor

5= Beni Çok İyi Tanımlıyor

Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumların sizi ne ölçüde tanımladığını belirtiniz. Her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.	1	2	3	4	5
3. Bir topluluk karşısında konuşurken kendimden emin olurum.	1	2	3	4	5
8. Geleceğimin ümit verici olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
14. Olaylara “her işte bir hayır vardır” düşüncesi ile yaklaşırım.	1	2	3	4	5

EK – 4**DEPRESYON ANKSİYETE STRES ÖLÇEĞİ – 21 ÖRNEK MADDELERİ**

	Hiçbir Zaman	Ara Sıra/Bazen	Oldukça Sık	Her Zaman
Lütfen son 1 haftadaki durumunuzu düşününüz. Verilen ifadelerdeki durumu ne sıklıkla yaşadığınızı göz önünde bulundurarak maddeleri puanlayınız.				
2. Ağızımda kuruluk olduğunu fark ettim.	0	1	2	3
3. Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.	0	1	2	3

ÖLÇEK İZİNLERİ

Çalışma Arkadaşı Desteği Ölçeği Hk. ▷ Gelen Kutusu × 🖨 🔗

s salih kocar 7 Haz 2023 Çar 12:15 ☆ 😊 ↩ ⋮

Merhaba Sayın Dr. Öğr. Üyesi Aydın Küçük,

Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Muhammed Salih Kocar. Tez çalışmamda izninizle uyarladığınız çalışma arkadaşı desteği ölçeğini kullanmak istiyorum. Cevabınızı bekliyorum.

Saygılarımla iyi çalışmalar dilerim.

b Burcu AYDIN KÜÇÜK 12 Haz 2023 Pzt 16:09 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba Salih Bey,

Elbette ölçeği kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

(konu yok) ▷ Gelen Kutusu × 🖨 🔗

s salih kocar 12 Haz 2023 Pzt 22:22 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: 'Merhaba Sayın Dr. Atila,

Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Muhammed Salih Kocar. Tez çalışmamda izninizle geliştirdiğiniz psikolojik sermaye ölçeğini kullanmak istiyorum. Ayrıca bu ölçeği üniversite öğrencileri dışında diğer yetişkinlerde kullanıp kullanamayacağımı merak ediyorum. Cevabınızı bekliyorum.

Saygılarımla iyi çalışmalar dilerim.

f Fulya ATİLA 14 Haz 2023 Çar 09:35 ☆ 😊 ↩ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhabalar. Kaynak göstererek elbette kullanabilirsiniz. Ölçekle ilgili tüm bilgiler tezimde mevcuttur. Maddeler yetişkinlere de uygundur. Kolaylıklar dilerim.

İyi çalışmalar.

EK – 5 (DEVAMI)

Dass 21 Ölçeği Hk. Gelen Kutusu x



salih kocar

Alıcı: İ

15 Haz 2023 Per 16:52



Merhaba Sayın Doç. Dr. Sarıçam,

Ben Necmettin Erbakan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisi Muhammed Salih Kocar. Tez çalışmamda izninizle uyarladığınız depresyon anksiyete stres - 21 ölçeğini kullanmak istiyorum. Cevabınızı bekliyorum.

Saygılarımla iyi çalışmalar dilerim.



Hakan Sarıçam

Alıcı: ben

23 Haz 2023 Cum 21:30



Salih Merhabalar,

Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.

Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılmaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz.



ETİK KURUL İZİNİ



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :14/07/2023 Toplantı Sayısı:08 Karar No :2023/325
Araştırmanın Başlığı	Öğretmenlerde Çalışma Arkadaşı Desteği, Psikolojik Sermaye, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Tolga SEKİ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Muhammed Salih KOCAR
Etik Kurul Kararı	14953 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
14/07/2023

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :02/02/2024 Toplantı Sayısı:03 Karar No :2024/142
Araştırmanın Eski Başlığı	Öğretmenlerde Çalışma Arkadaşı Desteği, Psikolojik Sermaye, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.
Araştırmanın Yeni Başlığı	Öğretmenlerde Çalışma Arkadaşı Desteği ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkide Psikolojik Sermayenin Aracı Rolü.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Tolga SEKİ
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Muhammed Salih KOCAR
Etik Kurul Kararı	17897 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, çalışma başlığı değişikliğinin bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
02/02/2024

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI ARAŞTIRMA İZİNİ



T.C.
SİİRT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-32790399-399-85266979
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı Anket

26.09.2023

VALİLİK MAKAMINA
SİİRT

İlgi :a)Necmettin Erbakan Üniversitesi Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığının 22/09/2023 tarih ve 400314 sayılı yazıları

B)MEB. Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 1563890 sayılı emirleri

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Muhammed Salih KOCAR'ın yürütmekte olduğu " **Öğretmenlerde Çalışma Arkadaşı Desteği, Psikolojik Sermaye, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi** " konulu tez çalışmasını İlimiz Merkez ve İlçelerde bulunan Anakokul, İlkokul, Ortaokul ve Liselerde gönüllük esaslarına dayalı olarak Okul Müdürlüğünün sorumluluğunda eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün İlgi (b) emirleri doğrultusunda uygulanması müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Aytaç İGREK
Müdür a
Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR
Salih SADOĞLU
Vali a
İl Millî Eğitim Müdürü