



ÇALIŞANLARIN İŞ YAŞAMLARININ ANLAM ALGISI VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DURUMLARININ TESPİTİ: EĞİTİM SEKTÖRÜNDE BİR ARAŞTIRMA

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERSONNELS' MEANING IN WORK AND PSYCHOLOGICAL HARDINESS: AN EXAMPLE IN EDUCATION SECTOR

Gözde MERT*
Oktay BALCI**

Öz

İnsanoğlu doğal bir anlam arayıcısıdır ve bireyler sadece özel hayatında değil, iş yaşamında da anlam aramaktadır. Öğretmenlik mesleği de en anlamlı işlerden biridir. Fakat öğretmenlik mesleği aynı zamanda doğası gereği stresli meslek gruplarından biri olarak da kabul edilmektedir. Bu nedenle çalışmamızda mesleğinde anlam ve amaç bulan öğretmenlerin stres veren durumlarda psikolojik dayanıklılığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

Araştırmamızda ilişkisel tarama modeli ve rastlantısal örneklem metodu kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Esenyurt ve Arnavutköy ilçelerinde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığını ölçmek için amacıyla Işık (2016) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. İş yaşamının anlam ve amacı algısını ölçmek amacıyla Aydın ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen ölçekten uyarlanmıştır. Yapılan faktör, güvenirlik ve korelasyon analizi sonucunda "iş yaşamının anlam ve amacı" ile "öz motivasyon" arasında istatistiki yönden bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca "iş amacının var olması" ile "psikolojik dayanıklılık" arasında istatistiki yönden bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İş Yaşamının Anlamı ve Amacı, Psikolojik Dayanıklılık, Stresle Başa Çıkma.

Abstract

The mankind is a natural meaning seeker, and individuals do not only seek meaningfulness in their private life but also seek in their work. Teaching is one of the most meaningful occupation. But it is generally accepted that teaching also naturally is one of the most stressful occupation. In this study we tried to determine the relationship between meaning and purpose in work and psychological hardiness of teachers.

Relational screening and accidental sampling model were used in the study. The universe of the study are teachers working in Esenyurt and Arnavutköy/İstanbul. In order to collect data we used "Psychological hardiness scale" developed by Işık (2016) and adapted "meaning and purpose of work scale" by Aydın et al., (2015). After the factor, reliability and correlation analyses we found that there is a positive relationship between "the meaning and purpose of work" and "self-motivation". Besides it was observed that there is a positive relationship between "purpose of work" and "psychological hardiness".

Keywords: Meaning and Purpose in Work, Psychological Hardiness, Coping with Stress.

GİRİŞ

İş Yaşamının Anlamı ve Amacı

Frank (2012, 113) insanın anlam arayışını, yaşamdaki temel bir güdü olarak kabul etmiştir. İnsanoğlu yaşamın her alanında olduğu gibi işinde de anlam aramaktadır. Araştırmalar işin anlamlılığının "psikolojik iyi oluş" (Steger vd., 2012, 322) ve "yaşamın anlamı" (Steger ve Dik, 2009, 303; Balci ve Ağ, 2019, 348) arasında pozitif ilişki olduğunu göstermektedir. Rosso ve diğerlerine (2010, 91) göre işin anlamı, bireyin yaptığı işinin yaşamındaki önemini temsil etmektedir. Bir başka deyişle işin anlamı kavramı, "iş, birey için ne ifade eder?" sorusunun yanıtını içermektedir. Bu yanıt nötr ve negatif olabileceği gibi pozitif de olabilmektedir. Bireyin işine dair yorumu negatif veya nötr ise bu "işin anlamını", pozitif ise bu "işin anlamlılığını" ifade etmektedir (Rosso vd., 2010, 94). Bununla birlikte bireyin işine dair yorumu aşkın bir amaca hizmet etmesi (yüksek motivasyon) şeklinde olabilmektedir. Bu amaç dünyevi (seküler) boyutta olabileceği gibi kutsal (dini) bir boyutta da gerçekleşebilmektedir (Steger vd., 2010, 82).

İşin anlamlılığı bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen, ayrıca gelişimine ve amacına hizmet eden bir faktör olarak kabul edilmektedir. Bireyin, işinin anlamlılığına dair algısı üç seviyede meydana gelmektedir. İlk seviyede birey işine dair pozitif düşünceye sahip olmaktadır. İkinci seviyede ise birey bu pozitif kazanımını özel hayatına aktarabilmiştir. Bir başka deyişle işinde anlam bulan birey evinde de anlam bulmayı başarabilmiştir. Üçüncü seviyede ise birey işiyle büyük bir amaca hizmet ettiğini düşünmektedir (Steger vd., 2012, 3).

* Dr. Öğr. Üyesi, Nişantaşı Üniversitesi, İİSBF, İşletme Bölümü, İstanbul.

** Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, İstanbul.



Rosso ve diğerlerine (2010, 95) göre işin anlamlılığını dört faktör (Öz benlik, diğer insanlar, iş ortamı, manevi hayat) belirlemektedir. “Öz benlik”, bireyin işi ile ilgili bireysel düşüncesidir. “Diğer insanlar” ise bireyin iş yerindeki çalışma arkadaşları ile ilişkisini temsil etmektedir. “İş şartları”, bireyin işini icra ederken yerine getirdiği görev kalemlerini ve bunun karşılığında sağladığı maddi kazancı ifade etmektedir. “Manevi hayat” ise bireyin işinde bulduğu yüksek motivasyon kaynağını temsil etmektedir. Burada birey işiyle tüm insanlığa hizmet ettiğini veya dini bir ritüeli yerine getirdiğine inanmaktadır.

İşin anlamlılığı kişiden kişiye değişebileceği gibi (Frank, 2012, 122) sosyal norm ve değerlerden de etkilenmektedir. Sözelimi öğretmenlik veya doktorluk gibi meslek grupları hem bireysel hem de toplumsal açıdan anlamlı meslekler olarak algılanmaktadır. Anlamlı işler bunu yapanlara da işin anlamlılığını kazandırmaktadır (Çankır ve Yener, 2017, 177).

Alan yazında anlam ve amaç birbirinden farklı ele alınmıştır. Anlam bireyin yaşama dair deneyim ve yorumuna ilişkin iken; amaç, varılmak istenen nihai gayeyi ifade etmektedir (Göka, 2014, 133). Amaç, anlama enerji veren bir motor gibidir ve yaşamın anlamının devam ettirilmesine yardım etmektedir (Kendal, 2017, 8). İşin anlamlılığı ise bireyin işine dair pozitif yorumuna karşılık gelirken işin amacı bireyin işine dair nihai hedefini işaret etmektedir.

Psikolojik Dayanıklılık

Stres günlük hayatımızın önemli bir parçasının oluşturmaktadır. Hatta stres birçok uzman tarafından çağımızın hastalığı olarak kabul edilmektedir. Kişilerin strese maruz kaldıkları durumlarda sağlığını koruması ve stres veren durumlara karşı direnç göstermek için belirgin özelliklere sahip olması gerekmektedir (Narad, 2018, 441). Özellikle Kobasa (1979, 3) yaptığı araştırma sonucunda kişiliğin, stres verici olaylar karşısında belirgin bir şekilde yatıştırıcı özelliği olduğunu ileri sürmüştür. Kobasa’ya göre aşırı seviyede strese maruz kalıp hastalanmayan bireylerin, hasta olan bireylerden farklı kişilik özelliğine sahiptir. Kobasa bu kişilik özelliğini “Psikolojik dayanıklılık” olarak ortaya koymuştur. Psikolojik dayanıklılık özetle bireyin stres altında veya zor durumlarda performansını ve sağlığını koruma özelliğini temsil etmektedir.

Alan yazın psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin son derece meraklı ve deneyimlerinde anlam üretmeye eğilimli olduğunu göstermektedir (Lindsey ve Hilss, 1992). Kobasa ve diğerleri (1982, 168) psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin “daha güçlü kendini adama, çevresine karşı zinde tutum, yüksek anlamlılık duygusu ve yüksek iç kontrol” özelliklerine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca Issacson (2002, 12) daha önce yapılan araştırmalar doğrultusunda psikolojik dayanıklı insanların yüksek özerklik gücü, bağımsız, sempatik, işe bağlı, gayretli, pratik ve iş arkadaşlarıyla iyi ilişkiler içinde olduğunu belirlemiştir. Bu tür insanlar hayata dair (iş, arkadaş, aile gibi) birçok şeye derinden bağlıdırlar. Genellikle hayatlarını kontrol edebilme yeteneğine sahiptirler. Zor durumları bir tehdit olarak değil, meydan okuyan zorlu bir durum olarak kabul etmektedirler (Eschleman vd., 2010, 278). Psikolojik dayanıklı bireyler yabancılaşmadan ziyade kendini adamayı (kendini adama), güçsüzlükten ziyade kontrolü (kontrol), tehditten ziyade fırsatı (meydan okuma) seçmektedirler (Kobasa vd., 1982, 169).

Kendini adama, şartlar ve durumlar ne kadar zor olursa olsun bireyin duruma yabancılaşmadan ve kopmadan işine yoğunlaşmasını ifade etmektedir. Aktif ve meraklı olmayı gerektirmektedir. Kontrol, şartlar ve durumlar ne kadar zor olursa olsun bireyin bunları gelişim fırsatına çevirme kapasitesini ifade etmektedir. Kişinin hayatındaki olayları kontrol altına alma yeteneğidir. Meydan okuma, bireyin hayatı olduğu gibi kabullenmesini, stres veren durumları yeteneğini ve bilgeliğini geliştirmeyi sağlayacak bir fırsat olarak görmesini temsil etmektedir. Zor durumları avantaja çevirme becerisidir (Maddi, 2013: 8).

Kobasa’nın çalışmasını takip eden araştırmalar sonucunda psikolojik dayanıklılık ile üç bulgu ortaya çıkmıştır. Birincisi, psikolojik dayanıklılığın stresin etkileme gücüne karşı tampon bir görev yapmasıdır. İkincisi, belirli bir süreç içerisinde stres veren olaylar yoğun şekilde yaşandığında psikolojik dayanıklılık en etkin güç konumunda olmasıdır. Üçüncüsü ise psikolojik dayanıklılık seviyesindeki artışın bireyin sağlık seviyesindeki iyileşme anlamına gelmesidir (Morelock, 1994, 13).

Kendini toparlama gücü (resilience) ve psikolojik dayanıklılık (hardiness) mahiyeti itibarıyla birbirinden farklı iki kavramlardır. Kendini toparlama gücü (resilience) genellikle, bireyin riske veya zorluğa maruz kaldığı durumlara rağmen sağlığını ve performansını sürdürebilme yeteneğidir. Sadece ayakta kalmayı değil, aynı zamanda bireyin gelişimini de kapsamaktadır (Maddi, 2013: 9). Veyahut bir riske veya zorluğa maruz kalıp, bu riskten veya zorluktan kurtulup toparlanmayı içermektedir. Oysa psikolojik dayanıklılık (hardiness) stresle başa çıkmayı sağlayan bir kişilik özelliği ve direnç kaynağıdır. Fakat unutmamak gerekir ki insanın yaşamında her zaman risk söz konusu değildir (Işık, 2016a, 71).

Psikolojik dayanıklılık (Hardiness), stres altında bireyin kendini toparlama gücüne (Resilience) doğru giden bir patika yolu olarak kabul edilmektedir (Maddi, 2005: 261). Maddi’ye (2004, 279) göre



psikolojik dayanıklılık bir varoluşsal cesarettir. Varoluşsal cesaret, varoluşsal psikolojisinden gelmektedir. Bireyin varoluşsal cesarete sahip olması için kendini adama, kontrol ve meydan okuma özelliklerinin üçüne de sahip olması gerekmektedir (Maddi, 2013, 8). Varoluşsal psikoloji bireyin hayatında mütemadiyen anlam aramasına ve karar verme sürecinde yer almasını ifade etmektedir.

YÖNTEM

Amaç

Bu çalışmada iş yaşamının anlam ve amacının, psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemini stresli meslek gruplarından sayılan öğretmenlerden ve çalışma şartları zor olan bölgelerden seçilmiştir.

Araştırmanın Değişkenleri ve Hipotezler

Yalom'a (1980) göre bireyler dünyadaki deneyimlerini yorumlamak ve anlamak için "anlama" ihtiyacı duymaktadır. Ona göre anlam, zihinsel sağlık için gerekli bir etkidir. Zira anlam ile birey deneyimlerini mantığa, değere ve amaca dönüştürmeyi sağlamaktadır. Keza Frank, Maddi, Seligman ve Maslow gibi önemli kuramcılar bireyin yaşamındaki anlam varlığını pozitif psikoloji kapsamı içinde ve pozitif bir değer olarak ele almışlardır. Ayrıca alan yazında yaşamın anlamının kendini toparlama gücü (Wong ve Wong, 2012) ile pozitif ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde yaşamda anlam varlığının işin anlamlılığı ile pozitif ilişki içinde olduğu görülmüştür (Steger ve Dik, 2009). O halde "iş yaşamının anlamı ve amacı" ile kişiyi stres veren durumlarda koruyucu bir faktör olan "psikolojik dayanıklılık" arasında anlamlı bir ilişki olabileceğini düşünmek mümkündür. Zira çalışmamızın başlangıç noktası da stresli meslek gruplarından biri sayılan öğretmenlik mesleğini icra eden kişilerdeki "psikolojik dayanıklılık" özelliğine "iş yaşamının anlamı ve amacı" kaygısının katkısını belirlemektir. Bu bilgiler ışığında araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibi yapılmıştır.

H₁: İş yaşamının anlam ve amacı ile kendini adama arasında pozitif ilişki vardır.

H₂: İş yaşamının anlam ve amacı ile meydan okuma arasında pozitif ilişki vardır.

H₃: İş yaşamının anlam ve amacı ile öz motivasyon arasında pozitif ilişki vardır.

H₄: İş yaşamının anlam ve amacı ile kontrol arasında pozitif ilişki vardır.

H₅: İş yaşamının anlam ve amacı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki vardır.

H₆: İş yaşamının anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki vardır.

H₇: Amacın var olması ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki vardır.

H₈: İş yaşamının anlamı ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki vardır.

Araştırmanın evreni ve örneklemi

Araştırmanın evrenini İstanbul'un Avrupa yakasında bulunan ilk ve ortaokul öğretmen ve yöneticilerden oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise Esenyurt ve Arnavutköy İlçelerinde görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır.

Anket yöntemi kullanılarak yapılan alan araştırması 2017-2018 sonbahar döneminde gerçekleştirilmiştir. Alan çalışması için 166 kişi araştırmaya katılmıştır. Kişilere ait demografik özellikler Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1: Demografik Bulgular (n=166)

Gruplar	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	121	72,9
Erkek	45	27,1
Medeni Durum		
Bekar	55	33,1
Evli	111	66,9
Yaş		
30 Yaş ve Altı	45	27,1
31 - 40 Yaş Arası	76	45,8
41 Yaş ve Üzeri	45	27,1

Veri Toplama araçları ve teknikleri

Bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Ayrıca rastlantısal örneklem metodunun seçildiği çalışmada anket yöntemi kullanılmıştır. İş yaşamının anlam ve amacı algısını ölçmek amacıyla Aydın ve diğerleri (2015) tarafından geliştirilen "Hayatın anlamı ve amacı" ölçeği uyarlanarak kullanılmıştır. Ölçek iki alt boyuttan (İş yaşamının anlam ve amacı, iş yaşamının anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu) oluşmuştur. Ölçekte 4, 8, 10, 13, 14, 16 sorularda ters puanlama bulunmaktadır. Ölçekte maddelerin toplamında elde



edilecek yüksek puan bireyin hayatındaki yüksek anlam ve amaç düzeyini, düşük puan ise anlam ve amaç düzeyindeki düşük seviyeyi belirtmektedir.

Psikolojik dayanıklılık algısını ölçmek amacıyla Işık (2016b) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Ölçek üç alt boyuttan (*Kendini adama, meydan okuma ve kontrol*) oluşmuştur. Ölçekte 2. ve 15. sorularda ters puanlama bulunmaktadır. Ölçekte maddelerin toplamında elde edilecek yüksek puan bireyin yüksek psikolojik dayanıklılık düzeyini, düşük puan ise düşük psikolojik dayanıklılık seviyesini belirtmektedir.

ANALİZ VE BULGULAR

Ölçeklerin Geçerliliği ve Güvenilirliği

Araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin ölçek yapısını belirlemek için, 166 kişinin verilerine temel bileşenler faktör analizi yapılmıştır. Ölçeklerin yapı geçerliliği faktör analizi ile test edilerek, tek veya çok faktörlü olup olmadığı araştırılmıştır. Faktör sayısının belirlenmesinde faktör öz değerleri, çizgi grafiği ve varyans toplamı incelenmiştir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için faktörleştirme yöntemi olarak temel bileşenler analizi ve döndürme yöntemi olarak da dik döndürme yöntemlerinden maksimum değişkenlik (varimax) seçilmiştir. Veri setinin faktör analizine uygunluğunda Kaiser - Meyer - Olkin (KMO) örneklem yeterliliği testi ve Bartlett küresellik testi dikkate alınmıştır. KMO değeri minimum 0,70'in, Bartlett küresellik testi de 0,50'nin üzerinde ve 0,05 önem derecesinde anlamlı olması incelenmiştir. Varyansı açıklama oranı 0,50 ve üzerinde olması kriteri esas alınmıştır.

İş yaşamının anlam ve amacı ölçeğinde elde edilen KMO katsayısı (0,87) verilerin analize uygun olduğunu göstermektedir. Faktör analizi sonucunda özdeğerleri 1 ve üzerinde olan 3 boyut ortaya çıkmıştır. Toplam açıklanan varyans %60,7'dir. Tablo 2, ölçeğe ait faktör analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 2: Açıklayıcı Faktör Analizi - İş Yaşamının Anlam ve Amacı

Faktörün Adı	Yargı	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)
Amaç Yoksunluğu	Madde 8	0,886	26,769
	Madde 4	0,876	
	Madde 10	0,774	
	Madde 16	0,684	
	Madde 13	0,676	
	Madde 14	0,661	
Amacın Var Olması	Madde 9	0,758	18,145
	Madde 7	0,669	
	Madde 17	0,654	
	Madde 15	0,634	
İş Hayatının Anlamı	Madde 2	0,819	15,844
	Madde 3	0,782	
	Madde 1	0,686	
Toplam			60,757
KMO Ölçek Geçerliliği			0,870
Bartlett's Küresellik Testi	Ki-Kare		796,681
	p Değeri		0,000

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinde elde edilen KMO katsayısı (0,78) verilerin analize uygun olduğunu göstermektedir. Faktör analizi sonucunda özdeğerleri 1 ve üzerinde olan 4 boyut belirlenmiştir. Toplam açıklanan varyans %56,8'dir. Tablo 3, ölçeğe ait faktör analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 3: Açıklayıcı Faktör Analizi - Psikolojik Dayanıklılık

Faktörün Adı	Yargı	Faktör Ağırlıkları	Faktörün Açıklayıcılığı (%)
Kendini Adama	Madde 2	0,719	18,130
	Madde 3	0,706	
	Madde 1	0,651	
	Madde 6	0,636	
Meydan Okuma	Madde 12	0,674	13,460
	Madde 14	0,649	
	Madde 11	0,562	
	Madde 9	0,518	
Kendini Geliştirmeye Motive Olma	Madde 13	0,768	13,094
	Madde 7	0,759	
Kontrol	Madde 10	0,778	12,202
	Madde 8	0,623	



	Madde 18	0,563	
		Toplam	56,886
		KMO Ölçek Geçerliliği	0,785
Bartlett's Küresellik Testi		Ki-Kare	432,888
		p Değeri	0,000

Açıklayıcı faktör analizleri neticesinde ifadeler birleştirilerek güvenilirlik analizi uygulanmıştır. Tablo 4, güvenilirlik katsayılarını göstermektedir. Güvenilirlik analizlerinde, Cronbach's Alpha katsayısı kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar, araştırmada kullanılan ölçeklerin iyi derecede içsel tutarlılığı olduğunu göstermektedir ($\alpha > 0,60$).

Tablo 4: Güvenilirlik Analizi

Ölçek	Soru Sayısı	Güvenilirlik Katsayısı
Amaç Yoksunluğu	6	0,857
Amacın Var Olması	4	0,709
İş Hayatının Anlamı	3	0,756
İş Yaşamının Anlam ve Amacı	13	0,862
Kendini Adama	4	0,690
Meydan Okuma	4	0,676
Öz motivasyon	2	0,674
Kontrol	3	0,643
Psikolojik Dayanıklılık	13	0,776

Korelasyon Analizi

Tablo 5, değişkenler arasındaki ilişkileri ifade eden korelasyon katsayılarını göstermektedir.

Tablo 5: Korelasyon Analizi (n=166)

Değişkenler	Ort.	Std.Sp.	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. AY	4,84	,77	1								
2. AVO	4,31	,50	,434**	1							
3. İHA	4,49	,59	,394**	,523**	1						
4. İYAA	4,13	,52	,805**	,723**	,679**	1					
5. KA	4,64	,74	,046	,271**	,074	,130	1				
6. MO	4,08	,53	-,052	,105	,090	,019	,384**	1			
7. OM	4,44	,50	,174*	,210**	,211**	,234**	,396**	,367**	1		
8. KTRL	3,70	,68	-,049	,082	,070	,009	,377**	,297**	,350**	1	
9. PD	3,91	,46	,017	,235**	,128	,114	,802**	,706**	,614**	,693**	1

** p<0,05 * p<0,01

* AY: Amaç yoksunluğu; AVO: Amacın var olması; İHA: İş hayatının anlamı; İYAA: İş yaşamının anlamı ve amacı; KA: Kendini adama; MO: Meydan okuma; OM: Kendini geliştirmeye motive olma; KTRL: Kontrol; PD: Psikolojik dayanıklılık

Korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde aşağıdaki bulgulara ulaşılmaktadır:

- "İş yaşamının anlam ve amacı" ile "kendini adama" arasında istatistiki yönden bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$). H_1 hipotezinde bu iki değişken arasında pozitif ilişki olduğu saptanmamıştır.
- "İş yaşamının anlam ve amacı" ile "meydan okuma" arasında istatistiki yönden bir ilişki yoktur ($p > 0,05$). H_2 hipotezi reddedilmektedir.
- "İş yaşamının anlam ve amacı" ile "öz motivasyon" arasında istatistiki yönden bir ilişki vardır ($p < 0,05$; $r = 0,234$). Öğretmenlerin iş yaşamına dair anlam ve amaçları pozitif yönde algı oluşturdukça kendilerini geliştirmeye motive olma düzeyleri de artmaktadır. Buna göre H_3 hipotezi kabul edilmektedir.
- "İş yaşamının anlam ve amacı" ile "kontrol" arasında istatistiki yönden bir ilişki yoktur ($p > 0,05$). H_4 hipotezi reddedilmektedir.
- "İş yaşamının anlam ve amacı" ile "psikolojik dayanıklılık" arasında istatistiki yönden bir ilişki yoktur ($p > 0,05$). H_5 hipotezi reddedilmektedir.
- "İş yaşamının anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu" ile "psikolojik dayanıklılık" arasında istatistiki yönden bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$). H_6 hipotezi reddedilmektedir.
- "Amacın var olması" ile "psikolojik dayanıklılık" arasında istatistiki yönden bir ilişki vardır ($p < 0,05$; $r = 0,235$). Öğretmenlerin amaçlarının olması psikolojik dayanıklılık düzeylerini de artırmaktadır. Buna göre H_7 hipotezi kabul edilmektedir.



- “İş yaşamının anlamı” ile “psikolojik dayanıklılık” arasında istatistiki yönden bir ilişki yoktur ($p>0,05$). H_8 hipotezi reddedilmektedir.

TARTIŞMA

Frank”, İnsan anlam arayışı “adlı kitabında Nietzsche’nin “yaşamak için bir nedeni olan kişinin, her nasıla dayanabilir” sözünü anmayı çok sevmiştir. Araştırmamızın başlangıç noktası da bu minvalde “çalışmak için anlamı ve amacı olan birey acaba mesleğini icra ederken her nasıla dayanabilecek midir?” sorusu olmuştur. Bundan dolayı araştırmamızın örnekleme stresli mesleklerden biri olarak kabul edilen öğretmenlerden seçilmiştir. Balaban (2000) araştırmasında öğretmenlerin özellikle öğrencilerin disiplin problemleri, kalabalık sınıflar, fazla iş yükü, sosyal destek noksanlığı, az maaş, uygun olmayan fiziki koşullar gibi faktörlerden dolayı stres yaşadıklarını beyan etmiştir. Bala ve Kaur (2017) öğretmenler üzerinde yaptıkları araştırmada işe bağlı stres ile psikolojik dayanıklılık arasında belirgin ve negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Keza McCalister ve diğerleri (2006) psikolojik dayanıklılığın iş stresi ve tatmini arasında pozitif ilişki içinde olduğunu tespit etmişlerdir. Eschleman ve diğerleri (2010) stres veren olaylara yanıt vermek ve onlarla başa çıkmanın bireylerin psikolojik dayanıklılığına göre değişiklik gösterdiğini ortaya koyulmuştur. Sezgin (2010) araştırmasında psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olan ilköğretmenlerinin örgütsel özdeşleşme ve içselleştirme bağlılık algılarının da yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmamızın sonucunda “İş yaşamının anlam ve amacı” ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan “öz motivasyon” arasında istatistiki yönden bir ilişki tespit edilmiştir. Öğretmenlerin iş yaşamına dair anlam ve amaçları pozitif yönde algı oluşturdukça kendilerini geliştirmeye motive olma (öz motivasyon) düzeyleri de artmaktadır. Öğretmen her yeni deneyimin yaşamını zenginleştirdiğini ve öğrenmenin heyecanlı bir eylem olduğunu kabul etmektedir. Bunun kısmen de olsa öğretmenin psikolojik dayanıklılığını olumlu etkileyebileceğini düşünebiliriz. Nitekim psikolojik dayanıklı öğretmenler stres ile daha rahat başa çıkabilecek, böyle durumları kişisel gelişimi için bir fırsata çevirebilecektir. Araştırmamızın sonucunda “İş amacının var olması” ile “psikolojik dayanıklılık” arasında istatistiki yönden ilişki tespit edilmiştir. Öğretmenlerin iş yaşamına dair amaçlarına dair pozitif yönde algı oluştukça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artmaktadır. Bunu öğretmenlerin mesleki amaçlarının kişisel psikolojik dayanıklılıklarını etkilediği şeklinde yorumlayabiliriz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Anlam, insanı insan yapan yegâne şeydir. Anlam bulmak veya anlam yaratmak insanın yaşamına büyük değer katmaktadır. Anlamlı olan şeylerin insan ruhu üzerinde izleri daha uzun sürmektedir. Araştırmalar anlamın bireyin fiziksel ve ruhsal yönlerini etkilediği yönündedir. Keza yine araştırmalar işlerini anlamlı gören öğretmenin daha mutlu, daha üretken ve daha sıkı çalıştığını göstermektedir. O halde bireyin işte anlam bulması hem bireysel hem de toplumsal açıdan önem arz etmektedir. Dolayısıyla yöneticiler okulda çalışanların mesleğine yönelik anlam algılarını zedeleyecek uygulamalar ve politikadan vazgeçmelidir. Ayrıca personel seçiminde mesleğine yüksek anlam yükleyenler tercih edilmelidir.

Psikolojik dayanıklılık stres veren durumlarda tampon görevi görmektedir. Bu bağlamda işyerlerinde stres yönetimi ile ilgili yaklaşımlar (egzersiz, örgütsel ve sosyal destek, doğa yürüyüşleri, kurumsal gezi ve sanat etkinlikleri, etkili iletişim gibi etkinlikler) benimsenerek bireyin psikolojik dayanıklılığına katkı sağlanmalıdır. Ayrıca çalışanları strese sokan sorunlar durumlar proaktif bir yaklaşımla teşhis edilmeli ve bunları bertaraf etmek için yöneticiler ve paydaşları iş birliğine gitmelidir. Uygulanacak vizyoner ve dönüşümsel liderlik ile örgüt kültürü ve sağlığında iyileştirmeye gidilmelidir.

Stres veya aşırı stres zamanla birey üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Sürekli strese maruz kalan bireylerde tükenmişliğin etkisiyle orta ve uzun dönemde etkinlik ve verimliğinde azalma meydana gelmektedir. Stres veren durumlar ile başa çıkmak için çalışanların psikolojik dayanıklılık düzeylerini artırmak gerekmektedir. Bu araştırmada bireyin yaptığı “işin anlam ve amacının”, bireyin kendini geliştirmeye yardımcı (“öz motivasyona”) olduğu tespit edilmiştir. Araştırmamızın sonucunda “İş amacının var olması” ile “psikolojik dayanıklılık” arasında istatistiki yönden ilişki tespit edilmiştir. Bu da birey açısından kısmen de olsa mesleğinin stresli yönlerini bertaraf etmeye yardımcı olabilmektedir. Ayrıca araştırmamızın sonucunda “İş amacının var olması” ile “psikolojik dayanıklılık” arasında istatistiki yönden ilişki tespit edilmiştir.

KAYNAKÇA

- Aydın, C. Kaya, M.ve Peker, H. (2015). Hayatın Anlamı ve Amacı Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *19 Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, ss.39-55.
- Bala, R.ve Kaur, R. (2017). Personality Hardiness of Secondary School Teachers in Relation to Work Related Stress. *Educational Quest: An Int. Journal of Education and Applied Social Science*, 8(1), pp.151-155.
- Balaban, J. (2000). Temel Eğitimde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Teknikleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (7), ss.188-195.



- Balcı, O. ve Ağ, C. (2019). Yaşamın Anlamı ve İşin Anlamlılığı Arasındaki İlişki. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6(33), ss. 348-362.
- Çankır, B. ve Yener, S. (2017). *İş'te Pozitif Davranış*. İstanbul: Çizgi Kitapevi.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A. ve Alarcon, G. M. (2010). A Meta Analytic Examination Of Hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), pp.277-307.
- Frankl, V. E. (2012). *İnsanın Anlam Arayışı*. İstanbul: Okuyan Us Yayın Eğitim.
- Göka, E. (2014). *Hayatın Anlamı Var mı?*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Issacson, B. (2002). *Characteristics and Enhancement of Resiliency in Young People*. Research (MScThesis), University of Wisconsin State.
- Işık, Ş. (2016a). Türkiye'de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *PDR*, 6 (45), ss. 65-76.
- Işık, Ş. (2016b). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), ss. 165-182.
- Kendall, Y (2017). *Cultivating Meaning at Work, in Four Movements*. Capstone Project Master of Applied Positive Psychology, University Of Pennsylvania.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 (1), pp. 168-177.
- Kobassa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health. *Journal of Personality And Social Psychology*, 37(1), pp. 1-11.
- Lindsey, E. ve Hills, M.(1992). An Analysis of The Concept of Hardiness. *The Canadian Journal of Nursing Research*, 24(1), pp. 39-50.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3), pp. 279-298.
- Maddi, S. R. (2005). On Hardiness and Other Pathways to Resilience. *American Psychologist*, 60(3), pp. 261-262.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness*. *Springer Briefs in Psychology*. Chapter 2, pp. 7-17.
- McCalister, K., Dolbier, C. L., Webster, J.A., Mallon, M. W. ve Steinhart, M.A. (2006). Hardiness and Support at Work Stress and Job Satisfaction. *American Journal of Health Promotion*, 20(3), pp.183-191.
- Morelock, D. F. (1994). *A Correlational Study of Hardiness, Health and Burnout Among Teachers in The Sullivan Country School System*. East Tennessee State University, Electronic Theses and Dissertations, Paper 2753.
- Narad, A. (2018). Psychological Hardiness Among Senior Secondary Students: Influence of Home Environment, *Man in India*. 97, (23) Part 2, pp.441-453.
- Rosso, B. D., Dekas, K. H. ve Wrzesniewski, A. (2010). On The Meaning of Work: A Theoretical Integration and Review. *Elsevier Research in Organizational Behavior*, 30, pp.91-127.
- Sezgin, F. (2010). Psikolojik Dayanıklılığı Düşük ve Yüksek Öğretmenlerde Örgütsel Bağlılık Üzerine Bir Araştırma. *Lefkoşa: Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi*. 19. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiri Özetleri, ss. 92-93.
- Steger, M., Pickering, N., Shin, J. Y. ve Dik, B. J. (2010). Calling in Work Secular or Sacred. *Journal of Career Assessment*, 18(1), pp.82-96.
- Steger, M.F. ve Dik, B. J. (2009). If One is Looking for Meaning in Life, Does it Help to Find Meaning in Work. *Applied Psychology : Health and Well-being*, 1(3), pp.303-320.
- Steger, M. F., Dik, B. J. ve Duffy, R. D. (2012). Measuring Meaningful Work :The Work and Meaning Inventory (WAMI). *SAGE Journal of Career Assessment*, 20 (3), pp.322-337.
- Wong, P. T. P ve Wong, L. C. J. (2012). *A Meaning-Centered Approach to Building Youth Resilience*.
<http://www.drpaulwong.com/documents/HQM2-chapter27.pdf>.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.