

Öğretmenlerde Stres ve Maneviyat İlişkisi (Ankara Örneği)

Dr. Tuğrul Niyazibeyoğlu | ORCID: 0000-0002-1112-4485 | niyazibeyoglu78@gmail.com

Millî Eğitim Bakanlığı, Alaeddin Özdenören İmam Hatip Ortaokulu, Ankara, Türkiye

ROR ID: <https://ror.org/00jga9g46>

Öz

Bu araştırma, öğretmenlerin stres ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkiyi etkileyen demografik ve mesleki faktörleri incelemiştir. Ankara’da ilkokul, ortaokul ve lise düzeylerinde görev yapan 210 öğretmen üzerinde yürütülen çalışmada, veriler “Algılanan Stres Ölçeği” ve “Maneviyat Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Cinsiyet, yaş, medeni durum, hizmet süresi, meslek seçimi ve psikolojik destek alma gibi değişkenler analiz edilmiştir. Sonuçlara göre, kadın öğretmenlerin stres düzeyleri erkek öğretmenlere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ($p = 0,03$). Bunun duygusal başa çıkma stratejileri ve aile içi sorumluluklardan kaynaklanabileceği öne sürülmüştür. Ayrıca, mesleğe yeni başlayan öğretmenlerin (0-5 yıl) daha yüksek stres yaşadığı tespit edilmiştir ($p = 0,02$). Buna karşılık, yaş, medeni durum, meslek seçimi ve psikolojik destek almanın stres üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Maneviyat düzeyleri açısından cinsiyet, yaş, medeni durum ve hizmet süresi gibi değişkenlerin etkili olmadığı belirlenmiştir. Stres ve maneviyat arasındaki ilişki zayıf ve negatif yönlü olup ($r = -0,12$), istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p = 0,09$). Bu bulgu, maneviyatın stres seviyelerini belirgin şekilde azaltmadığını göstermekle birlikte sonuçlar araştırma yapılan zamana ve katılımcılara göre değişmektedir. Araştırma, öğretmenlerin stres düzeylerinin bazı demografik faktörlerden etkilendiğini ancak maneviyatın stresle başa çıkma üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle kadın öğretmenler ve meslekte yeni olanlar için Millî Eğitim Bakanlığı tarafından stres yönetimi programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Çalışmanın Ankara ile sınırlı olması ve yalnızca nicel yöntemlerin kullanılması, bulguların genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Gelecekte daha geniş ve çeşitli örneklerle nitel araştırmaların da yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Stres, Maneviyat, Öğretmen, Eğitim.

Atf Bilgisi: Niyazibeyoğlu, Tuğrul. “Öğretmenlerde Stres ve Maneviyat İlişkisi”. *Marifetname* 12/2 (Aralık 2025), 875-904.

<https://doi.org/10.47425/marifetname.vi.1639811>

Geliş Tarihi	14.02.2025
Kabul Tarihi	05.04.2025
Yayın Tarihi	31.12.2025
Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Köreleme
Yapay Zeka Kullanımı	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde yapay zeka tabanlı herhangi bir araç veya uygulama kullanılmamıştır. Çalışmanın tüm içeriği, yazar(lar) tarafından bilimsel araştırma yöntemleri ve akademik etik ilkelere uygun şekilde üretilmiştir.
Etik Beyan	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. (Tuğrul Niyazibeyoğlu)
Benzerlik Taraması	Yapıldı – iThenticate
Etik Bildirim	marifetmaneetikbildirim@gmail.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Telif Hakkı & Lisans	Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmalarını CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır.

The Relationship Between Stress and Spirituality Among Teachers (Ankara Case Study)

Dr. Tuğrul Niyazibeyoğlu | ORCID: 0000-0002-1112-4485 | niyazibeyoglu78@gmail.com

Ministry of National Education, Alaeddin Özdenören Imam Hatip Secondary School, Ankara, Türkiye

ROR ID: <https://ror.org/00jga9g46>

Abstract

This study examines the relationship between teachers' stress and spirituality levels, as well as the demographic and professional factors influencing this relationship. The data in this study conducted from 210 teachers working at primary, middle, and high school levels in Ankara, using the "Perceived Stress Scale" and the "Spirituality Scale". Variables such as gender, age, marital status, years of service, career choice, and psychological support were analyzed. The results indicate that female teachers experience significantly higher stress levels compared to male teachers ($p = 0.03$). This difference is suggested to stem from emotional coping strategies and family responsibilities. Additionally, newly recruited teachers (0-5 years of service) were found to have higher stress levels ($p = 0.02$). In contrast, age, marital status, career choice, and psychological support did not have a significant effect on stress levels. Regarding spirituality levels, no significant impact was found for gender, age, marital status, or years of service. The relationship between stress and spirituality was weak and negatively correlated ($r = -0.12$), but it was not statistically significant ($p = 0.09$). This finding suggests that an increase in spirituality does not lead to a notable reduction in stress levels. The study concludes that teachers' stress levels are influenced by certain demographic factors, but spirituality has a limited effect on coping with stress. It highlights the need for stress management programs, particularly for female and novice teachers. However, the study's scope is limited to Ankara, and its reliance on quantitative methods restricts the generalizability of the findings. Future research with broader and more diverse samples, incorporating qualitative methods, is recommended.

Keywords: Psychology of Religion, Stress, Spirituality, Teacher, Education.

Citation: Niyazibeyoğlu, Tuğrul. "The Relationship Between Stress and Spirituality Among Teachers (Ankara Case Study)". *Marifetname* 12/2 (December 2025), 875-904.

<https://doi.org/10.47425/marifetname.vi.1639811>

Date of Submission	14.02.2025
Date of Acceptance	05.04.2025
Date of Publication	31.12..2025
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Use of Artificial Intelligence	No AI-based tools or applications were used in the preparation of this study. All content was produced by the author(s) in accordance with scientific research methods and academic ethical principles.
Ethical Statement	It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. (Tuğrul Niyazibeyoğlu)
Plagiarism Checks	Yes – iThenticate
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	marifetmaneetikbildirim@gmail.com
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.
Copyright & License	Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0 .

Giriş

Öğretmenler, bir ülkenin önemli unsurlarından biridir. Öğrencilere bilgilerini aktarır ve onların yeteneklerini keşfetmelerine yardımcı olurlar. Eğitim-öğretim hayatını tamamlayan öğrenciler, ülkenin farklı sektörlerinde çalışarak ekonominin gelişimine katkıda bulunurlar. Ancak küresel değişimler, her sektörü olduğu gibi eğitim sektörünü de etkilemiştir. Eğitim sektöründe çalışan öğretmenler, küresel değişimlerin getirdiği talepleri karşılama baskısı altındadır. Öğrencilerin, velilerin ve yetkililerin taleplerini karşılama sürecinde öğretmenler, istenmeyen faktörlere maruz kalmaktadır. Bu durum, öğretmenlerin stres yaşamasına ve tükenmişlik duygusu hissetmelerine neden olmaktadır. Stres ve tükenmişlik yaşayan öğretmenlerin performansları ve memnuniyet düzeyleri azalmakta, bu da eğitim sektörünün üretkenliğini olumsuz etkilemektedir.

Stres, genellikle hem kadınlar hem de erkekler tarafından mutlu olmadıklarında yaşanır. Dünya Sağlık Örgütü stresin dünyada tehdit edici bir hastalık olduğunu tespit etmiştir. Stres, dünyada insanın zihinsel sağlığına büyük tehdit olarak görülmektedir.¹ Öğretmenlik mesleği, giderek daha stresli bir meslek haline gelmektedir. Öğretmenlerin yaşadığı stresin birçok nedeni bulunmaktadır. Bu nedenler arasında, okul yönetiminin, ailelerin ve toplumun farklı beklentilerini karşılama zorunluluğu yer almaktadır. Ayrıca öğretmenler, toplumdaki hızlı değişimlerle etkili bir şekilde başa çıkabilmek için yeni beceriler edinmek zorundadır. Bunun yanı sıra eleştirel düşünme, yeniliklere uyum sağlama ve yaratıcılık konularında kendilerini geliştirmeleri beklenmektedir. Ancak, toplumun bu yüksek beklentilerini karşılayamadıklarında öğretmenler eleştirilere maruz kalmaktadır. Öğretmenler arasında stres, ciddi bir problem olarak dikkat çekmektedir. Öğretmenlerin yüksek düzeyde yaşadığı stresin motivasyon eksikliği ve düşük performans gibi olumsuz sonuçlara yol açabileceği ifade edilebilir.²

Yapılan literatür taramasında öğretmenlerin yaşadıkları stres ile maneviyatları arasında ilişki üzerine gerçekleştirilen çalışmaların ülkemizde sınırlı sayıda olduğu bulgulanmıştır. Stres ve maneviyat ilişkisi konusu ile dolaylı olarak ilişkili olan çalışmalar literatürde yer almaktadır. Bu bağlamda; öğretmenlerin

¹ Kumari Kavita - Norliza Che Hassan, "Work Stress Among Teachers: A Comparison Between Primary And Secondary School Teachers", *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development* 7/4 (2018), 60-66.

² Waqar M. Parray vd., "Stress Among Teachers: A Theoretical Examination", *The international journal of Indian psychology* 3/4 (2016), 88-97.

manevi kaynakları ve mental iyi oluşları,³ öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık üzerinde manevi iyi oluşun rolü,⁴ örgütsel maneviyatın örgütsel bağlılık üzerindeki rolü,⁵ öğretmenlerin spiritüel iyi oluş ile hayatta anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması,⁶ örgütsel maneviyat ile iş doyumunu arasındaki ilişki,⁷ değer odaklı manevi güçlenme programının öğretmenlerin tükenmişlik ile başa çıkmaları ile ilişkisi⁸ üzerine çalışmalar literatürde mevcuttur. Bu araştırmanın temel amacı; öğretmenlerin yaşadıkları stres ile maneviyatları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın öğretmenlerin yaşadıkları strese başa çıkma yöntemlerini yardımcı olabileceği gibi daha sağlıklı bir eğitim ortamına katkı sunabileceği ifade edilebilir.

Din psikolojisi açısından değerlendirildiğinde öğretmenlerde stres ve maneviyat arasındaki ilişkiye dair araştırmaların oldukça sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Maneviyatın; kişinin duygu, düşünce ve davranışları üzerindeki yansımalarını araştıran bir disiplinde böylesine bir konunun çalışılması, alana katkı sağlaması bakımından önemlidir. Din psikolojisi açısından öğretmenlerde stres ve maneviyat arasındaki ilişkiyi ortaya koymak hem bireysel hem de mesleki açıdan önemli bilgiler sunabilir. Böylesine bir araştırma öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada manevi değerlerin etkisini anlamaya yardımcı olabilir.

1. Stres

Stres kavramı fizik alanından gelmektedir. Herhangi bir baskıyı, zorlamayı ve uygulanan gücü ifade etmektedir. Stres kelimesi ilk defa 1926 yılında Hans Selye tarafından sağlık alanında kullanılmıştır. Selye, Tıp Fakültesi ikinci sınıf öğrencisi olduğu zaman fiziksel rahatsızlık geçiren hastaların büyük oranda ortak belirtilere sahip olduğunu gözlemlemiştir. İştah kaybı, azalmış kas gücü,

³ Erhan Tunç, "Covid-19 Pandemi Döneminde Öğretmenlerin Manevi Kaynakları ve Mental İyi Oluşları", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 4 (2021), 75-96.

⁴ Betül Yavuz, *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü* (İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 4.

⁵ Halil İbrahim Aksakal - Gökhan Kahveci, "Öğretmen Algılarına Göre Örgütsel Sinizim ve Örgütsel Maneviyatın Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Rolü", *Trakya Eğitim Dergisi* 11/2 (2021), 802-819.

⁶ Halil Ekşi vd., "Öğretmen Adaylarının Spiritüel İyi Oluş İle Yaşamda Anlam Değişkenlerinin Psikolojik Dayanıklılığı Yordaması: Bir Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Denemesi", *Kastamonu Education Journal* 27/4 (2019), 1695-1704.

⁷ Ali Yarım - Sabri Çelik, "Örgütsel Maneviyat İle İş Doyumu Arasındaki İlişki Üzerine Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi", *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi* 13/50 (2021), 69-77.

⁸ Mehmet Vehbi Polat, "Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programının Öğretmenlerin Tükenmişlikle Başa Çıkma Yöntemleri İle İlişkisi", *The Journal of Social Sciences* 44 (2024), 562-576.

yüksek kan basıncı ve herhangi bir şeyi başarma isteksizliği gibi belirtiler görmüştür. Selye'nin bu belirtilerin yaygın olarak görülme sebeplerini merak etmesi, bu durumu hasta olma olarak etiketlemesine neden olmuştur. Selye, ilk yazılarında stres kavramını organizmada belirli olmayan değişikliklerin toplamını açıklamak için kullanmıştır. Daha sonraki çalışmalarında ise stres kavramını; "herhangi bir talebe bedeninin belirsiz cevabı" olarak açıklamıştır.⁹

Stres deneyiminin temel üç unsuru vardır. Birincisi organizmanın tehdit olarak değerlendirdiği fiziksel ve duygusal durumdur. Bu durum stres kaynağı olarak da isimlendirilir. İkincisi ise stres kaynağını kendine göre değerlendiren işletim sistemidir. Beyin ve sinir sistemi bu işletim sistemini oluşturur. Sonuncusu ise tehdiye karşı verilen stres yanıtıdır. Stres kaynağı ile stres yanıtı arasındaki ilişki evrensel ve sıradan değildir. Her bir stres olayı birbirinden farklıdır. Stresin yoğunluğu ve süresi kişilerin bireysel özelliklerine göre değişiklik gösterir.¹⁰ Stres, insanın fiziksel ve psikolojik olarak tehdit edilmesinde yaşanan durumdur. İnsanların bu tehditler karşısında kendilerini savunmak için hareket kabiliyetleri vardır. Hareket yetenekleri genellikle "savaş veya kaç" olarak isimlendirilir. İnsanlar, tehditler, zorlamalar karşısında kendilerini bunların üstesinden gelebilecek yeterlilikte görürlerse mücadele ederler. Bu tehditler karşısında yetersiz görürlerse kaçınma davranışları sergilerler. Stres durumunda bedensel seviyede yaşanan değişimler genellikle aynı süreci takip eder. Psikolojik seviyede ise yaşanan değişimler, insanların yaşadıkları çevre veya şartlara göre değişiklik gösterir. İnsan, stres durumunda "savaş veya kaç" tepkisinde denge sağlayarak kendini korumaya çalışır.¹¹

Stres, organizmanın dışından veya içerisinden gelen baskıya, tehdiye, herhangi bir değişikliğe bedeninin verdiği cevaptır. Stres kaçınılmazdır ve stressiz bir yaşam ölüm anlamına gelmektedir.¹² Stres ve duygular arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Bu iki olgu, birbirinden tamamen bağımsız alanlar olarak değerlendirilemez. Kızgınlık, kıskançlık, endişe, korku, suçluluk, utanç ve üzüntü gibi duygular stres duyguları olarak adlandırılabilir. Çünkü bu duygular genellikle stresli, zararlı veya tehdit edici durumlarda ortaya çıkar. Hem duyguları hem de stresi etkileyen çevresel ve bireysel değişkenler bulunmaktadır. Çevresel değişkenler arasında baskılar, talepler, fırsatlar ve kültür yer alırken; bireysel değiş-

⁹ Robert Rosenfeld vd., *The Nature And Treatment Of The Stress Response: A Practical Guide For Clinicians* (Washington: Springer Science & Business Media, 2012), 3.

¹⁰ Gabor Mate, *Vücudunuz Hayır Diyorsa*, çev. Defne Orhun (İstanbul: İletişim Yayınları, 2024), 54.

¹¹ Acar Baltaş – Zuhâl Baltaş, *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1987), 23.

¹² Hans Selye, "What is Stress", *Metabolism* 5/5 (1956), 525-530.

kenler ise kişinin kendisi ve dünya hakkındaki inançları ile hedeflerinden oluşmaktadır. Toplumsal geleneklere uymak adına meslek, aile, sevmek, sevilmek, düşünceli ve nazik olmak, çocuklarla ilgilenmek gibi konularla ilgili birçok talep bireylerden beklenmektedir. Bu çevresel talepler, psikolojik stresin en belirgin kaynakları arasında yer alır. Bununla birlikte, toplum içinde nelerin yapılması veya yapılmaması gerektiğine dair kurallar da stresin önemli nedenleri arasında sayılabilir. Bireysel değişkenler ise insanların ne yapabileceklerini ve ne yapamayacaklarını etkileyen unsurlardır. Bu bağlamda kişisel kaynaklar, zekâ, maddi durum, sosyal yetenekler, eğitim, destekleyici aile ve arkadaş çevresi, sağlık ve enerji gibi faktörleri kapsamaktadır. Bu bireysel kaynaklar, bireylerin strese başa çıkma becerileri üzerinde doğrudan etkili olmaktadır.¹³ Stres ile başa çıkmak için insanların becerilerini etkileyen farklı unsurların olduğu ifade edilebilir.

2. Maneviyat

“Maddi olmayan, manevi şeyler” olarak ifade edilen maneviyat kavramına dair çeşitli tanımlar mevcuttur. Maneviyat, bireyin yaşamında sonradan elde ettiği bir kavram değildir. Her bireyin iç dünyasında maneviyat kapasitesi bulunmaktadır. Maneviyat, bireyin huzuru yakalaması ve yaşamında anlamı keşfetmesi ile ilgili olup, yalnızca dini değil diğer yollarla da tanımlanabilen kapsamlı bir kavramdır. Mesela merhamet, hoşgörü ve affedicilik gibi değerleri tanımlamak için dine başvurulmayabilir, bu değerler bireyin yalnızca dini ile değil manevi tarafı ile de bağlantılıdır. Din, maneviyatı dile getirmenin yalnızca bir aracıdır. Dolayısıyla maneviyat, dini de kapsayan ve kutsallık atfedilen bütün inançları da içine alır.¹⁴

Maneviyat konusunda uzlaşılan bir tanım yapmak ve çerçevesini çizmek zordur. Maneviyata dair yapılan tanımlarda genellikle anlam arayışı, kendini aşma, kutsal arama ve kutsalla bütünleşme gibi unsurlar öne çıkmaktadır. Maneviyat ve dindarlık arasında bazı farklılıklar bulunur. Dindarlık, daha çok kurumsal prensiplere bağlılığı ve bu prensiplerin izlenmesini gerektirirken; maneviyat, anlam bulma, kendini aşma ve kutsalla ilişki kurma çabasını içerir. Dindarlık, maneviyata göre daha inanç odaklı ve sabittir. Buna karşın maneviyat, bireysel duygulara ve deneyimlere önem verir ve daha dinamik bir yapıya sahiptir. Dindarlıkta dini prensiplere itaat etmek ön planda iken, maneviyatta manevi unsurların işlevleri daha önemlidir. Hem maneviyatta hem de dindarlıkta kutsal

¹³ Richard S. Lazarus, *Stress and Emotion: A new synthesis* (America: Springer publishing company, 2006), 37-72.

¹⁴ Behlül Tokur, *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi* (Ankara: Sonçağ Akdemi Yayınları, 2020), 34.

arayışı mevcuttur; ancak dindarlıkta bu arayış kurumsal inanç ve gelenek ekseninde gerçekleşirken, maneviyatta daha kişisel bir boyutta yaşanır.¹⁵ Bu farklılıklara rağmen, maneviyat ve dindarlık arasında yakın ilişki yalnızca içinde bulunduğumuz İslam kültüründe değil hemen hemen dünyadaki bütün dini kültürlerde bulunduğu ifade edilebilir.¹⁶

Maneviyat kavramı, psikoloji literatüründe anlam açısından değişime uğramıştır. Batı'da bu değişim, dini kurumlardan ziyade kişisel deneyimlere odaklanarak kendini göstermiştir. Bu doğrultuda, maneviyat Batı literatüründe bireyin iç huzur, anlam ve aşkın bir varlıkla kurduğu özel bağ olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlamalar ülkemizde tercüme yoluyla alanyazına girmiştir. Ancak, Türkiye'de yapılan saha araştırmaları, katılımcıların maneviyat ve din kavramlarını birbirleriyle yakın ilişkili değerlendirdiklerini ortaya koymuştur. Batı ile Türkiye arasındaki bu algı farklılıklarının temel nedenlerinden biri, Batı'da dinin daha çok Hristiyanlık, Türkiye'de ise İslam bağlamında ele alınmasıdır. Batı'da din, genellikle kurumsal bir yapı olarak görülmekte, maneviyat ise büyük oranda bireysel deneyim ve anlam arayışı olarak değerlendirilmektedir. Buna karşın, Türkiye'de din ve maneviyat arasındaki ayrım Batı'daki kadar belirgin değildir. Çünkü Türkiye'de dini otoriteyi temsil eden kilise gibi kurumlar bulunmamaktadır. Bu nedenle dini ve manevi öğeler, kişisel yaşantılar içinde bir arada var olmaktadır. Algıdaki farklılıkların diğer bir nedeni ise "Tanrı" ve "aşkın varlık" kavramlarına atfedilen anlamların farklılık göstermesidir. Batı'da Tanrı kavramı daha çok dini kurumları çağrıştırırken, aşkın varlık kavramı ise dünya ötesinde, yüce bir gerçekliğe işaret etmektedir. Türk-İslam kültüründe ise "Allah" kavramı, her iki anlamı da büyük ölçüde kapsamaktadır. Bu bağlamda, Batı ve Türkiye arasındaki kültürel farklar, maneviyat ve din algılarında belirgin şekilde ortaya çıkmaktadır.¹⁷

Araştırmanın temel hipotezi, "Maneviyat ile stres arasında negatif bir ilişki vardır. Maneviyat arttıkça stres azalmaktadır" şeklindedir. Bunun yanında aşağıdaki bazı alt hipotezler de test edilmiştir.

1. Kadın öğretmenlerin stres düzeyi, erkek öğretmenlerden yüksektir.
2. Yaş değişkeni açısından bireylerin stres seviyeleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

¹⁵ Ali Köse – Ali Ayten, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 125.

¹⁶ Erol Göka, *Psikoloji Varoluş Maneviyat* (İstanbul: Kapı Yayınları, 2021), 18.

¹⁷ Sevdü Düzgüner, "Psikoloji Literatüründe Maneviyat Kavramı", *Maneviyat Psikolojisi*, ed. Mustafa Atak (İstanbul: Elit Kültür, 2016), 23-24.

3. Evli öğretmenlerin stres seviyeleri, bekâr öğretmenlere göre düşüktür.
4. Öğretmenliği isteyerek seçenlerin stres seviyeleri, istemeyerek seçenlerden daha düşüktür.
5. Mesleğinde tecrübeli olan öğretmenlerin stres düzeyleri, tecrübesi az olan öğretmenlerden daha düşüktür.
6. Zorluklar karşısında psikolojik desteği almayı düşünenlerin stres düzeyleri, psikolojik desteğe olumsuz bakanlara göre daha düşüktür.
7. Kadın öğretmenlerin maneviyat seviyeleri, erkek öğretmenlere göre yüksektir.
8. Yaşı büyük olan öğretmenlerin maneviyat seviyeleri, genç öğretmenlere göre yüksektir.
9. Evli öğretmenlerin maneviyat seviyesi, bekar ve ayrılmış öğretmenlerden daha yüksektir.

3. Yöntem

Çalışmanın başlangıcında dokümantasyon yöntemi ile araştırma konusu hakkında literatür taranarak çalışmanın teorik çerçevesi oluşturulmuştur. Daha sonra ise nicel yöntem kapsamında farklı değişkenler arasındaki ilişkileri kapsayan “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Araştırma verileri toplanmadan önce ise 28/11/2024 tarihinde Kilis 7 Aralık Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Etik Kurulu’ndan 14 No’lu toplantı ve 66766 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Araştırma öncesinde verilerin analiz için uygun hale getirilmesi amacıyla çeşitli işlemler gerçekleştirilecektir. Öncelikle, stres ölçeğinde 4,5,6,7,9,10 ve 13, maneviyat ölçeğinde ise 8,13 ve 26 numaralı maddeler ters puanlanarak toplam puanlar hesaplanacaktır. Ölçeklerin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach’s Alpha katsayıları hesaplanacak, stres ölçeği için 0.70, maneviyat ölçeği için 0.90 civarında bir değer beklenmektedir. Stres ve maneviyat ölçeklerinin betimsel istatistikleri incelendikten sonra Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık-basıklık katsayıları ile normallik testleri yapılacaktır. Eğer verilerin normal dağılım göstermediği belirlenirse, parametrik testler yerine non-parametrik testler kullanılacaktır. Bu doğrultuda, Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis testi ve Spearman korelasyon analizi uygulanacaktır.

3.1. Katılımcıların Özellikleri

Çalışmanın evrenini öğretmenler ve örneklemini ise Ankara ili Yenimahalle ve Keçiören İlçelerinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak 158'si kadın ve 52'si erkek öğretmen olmak üzere toplam 210 katılımcı örneklem grubunu oluşturmuştur. Katılımcıların çoğunluğunu kadın öğretmenlerin oluşturmasının nedeni ise okullarda görevli kadın öğretmen sayısının erkek öğretmenlerden fazla olmasıdır. 2021-2022 eğitim-öğretim yılında örgün eğitim kapsamında okullarda görev yapan öğretmen sayısı 1 milyon 139 bin 679 olarak açıklanmıştır. Bu öğretmenlerin 455 bin 294'ü erkek, 684 bin 379'u ise kadındır.¹⁸ Katılımcıların demografik değişkenleri olan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, mesleği isteyerek seçme, meslekte hizmet süresi ve psikolojik destek alma durumları aşağıda tabloda verilmiştir.

Tablo 1: Örneklemin Sosyo-demografik Özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	158	75.2
	Erkek	52	24.8
Yaş	18-23	1	0.5
	24-29	12	5.7
	30-34	16	7.6
	34 ve üstü	181	86.2
Medeni Durum	Bekar	26	12.4
	Evli	173	82.4
	Ayrılmış	11	5.2
Eğitim Durumu	Lisans	160	76.2
	Yüksek Lisans	49	23.3
	Doktora	1	0.5

¹⁸ Milli Eğitim Bakanlığı, "Millî Eğitim Bakanlığı İstatistikleri Örgün Eğitim", *Millî Eğitim Bakanlığı* (2022)

Mesleği İsteyerek Seçme Durumu	Evet	185	88.1
	Hayır	25	11.9
Meslekte Hizmet Süresi	0-5	13	6.2
	5-10	30	14.3
	10-20	83	39.5
	20 yıl ve üzeri	84	40.0
Psikolojik Destek Alma Durumu	Evet	152	72.4
	Hayır	44	21.0
	Belirtmek istemiyorum	14	6.7

Tablo 1'e göre örneklemin %75,2'sini (n=158) kadın öğretmenler, %24,8'ini (n=52) ise erkek öğretmenler oluşturmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında, katılımcıların %0,5'i (n=1) 18-23 yaş aralığında, %5,7'si (n=12) 24-29 yaş aralığında, %7,6'sı (n=16) 30-34 yaş aralığında, %86,2'si (n=181) ise 34 ve üzeri yaş grubunda yer almaktadır. Medeni durum açısından değerlendirildiğinde, katılımcıların %82,4'ü (n=173) evli, %12,4'ü (n=26) bekar ve %5,2'si (n=11) boşanmış bireylerden oluşmaktadır. Eğitim durumu incelendiğinde ise katılımcıların %76,2'si (n=160) lisans mezunu, %23,3'ü (n=49) yüksek lisans mezunu ve %0,5'i (n=1) doktora mezunu olarak belirlenmiştir. Öğretmenlerin %88,1'i (n=186) mesleklerini isteyerek seçtiklerini, %11,9'u (n=25) ise mesleklerini istemeyerek seçtiklerini ifade etmiştir. Meslekteki hizmet süresine göre dağılımda; %6,2'si (n=13) 0-5 yıl, %14,3'ü (n=30) 5-10 yıl, %39,5'i (n=83) 10-20 yıl ve %40'ı (n=84) 20 yıl ve üzeri süreyle çalışan öğretmenlerden oluşmaktadır. Sıkıntılı bir durumda katılımcıların %72,4'ü (n=152) psikolojik yardım almak istediklerini, %21'i (n=44) destek almak istemediklerini ve %6,7'si (n=14) ise psikolojik destek alma konusunda tercihlerini belirtmek istemediklerini ifade etmiştir.

3.2. Ölçme Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formu, maneviyat ölçeği ve algılanan stres ölçeği kullanılmıştır.

3.3. Kişisel Bilgiler

Çalışmada demografik değişkenleri tespit etmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda yaş, cinsiyet, medeni ve eğitim durum, hizmet süresi, mesleği isteyerek seçme ve zor durumlarda psikolojik destek alma durumu gibi değişkenlere yer verilmiştir.

3.4. Maneviyat Ölçeği

Şirin¹⁹ tarafından geliştirilen Maneviyat Ölçeği 27 maddeden meydana gelmektedir. Ölçek, 5'li Likert tipinde tasarlanmış olup puanlama 1'den 5'e doğru, yani olumlu ifadelerden olumsuzlara doğru yapılmaktadır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 27, en yüksek puan ise 135 olarak belirlenmiştir. Ölçekte yer alan 8., 13. ve 26. maddeler ters yönde hazırlanmış olup SPSS'e veri girişinden sonra ters kodlanarak (recode) düzeltilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.90, Guttman değeri 0.91, Spearman Brown değeri 0.89 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $r = .95$ bulunmuştur. Bu veriler, ölçeğin yetişkin bireyler için güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu çalışmada ise Cronbach Alpha katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır ve bu sonuç, maneviyat ölçeğinin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

3.5. Algılanan Stres Ölçeği

Eskin ve arkadaşları²⁰ tarafından Türkçeye uyarlanan "Algılanan Stres Ölçeği" 14 maddelik bir yapıya sahiptir. Bu ölçek, 5'li Likert formatında düzenlenmiş olup, yanıtlar en olumlu seçenekten (1) en olumsuz (5) doğru sıralanarak puanlanmaktadır. Ölçekte alınabilecek puan aralığı 14 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçeğin maddelerinden 7 tanesi (maddeler: 4, 5, 6, 7, 9, 10, ve 13) olumlu ifadeler içerdiğinden, bu maddeler ters kodlanarak değerlendirilmektedir. ASÖ-14'ün iç tutarlılık katsayısı $r = 0.84$ olarak belirlenmiş; test-tekrar test güvenilirliği ise $r = 0.87$ olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada elde edilen Cronbach Alpha değeri .70 olarak bulunmuştur. Algılanan stres ölçeğinin puanları, güncel yaşantılardaki stres verici olaylar ve depresyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterirken; hayat doyumu, özsaygı ve sosyal destek ile negatif yönde anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bu sonuçlar, stres ölçeğinin yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir olduğunu ortaya koymaktadır.

¹⁹ Turgay Şirin, "Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Electronic Turkish Studies* 13/18 (2018), 1284-1309.

²⁰ Mehmet Eskin vd., "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi", *New/Yeni Symposium Journal* 51/3 (2013), 132-140.

3.6. Uygulama ve Analiz

Bu çalışmada, katılımcıların stres ve maneviyat düzeylerini değerlendirmek amacıyla bir dizi analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz öncesinde, ölçek maddelerinin ters puanlanması, kategori düzenlemeleri ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Stres ve maneviyat düzeylerini ölçen iki ölçek kullanılmıştır. Her iki ölçeğin güvenilirliği Cronbach's Alpha ile değerlendirilmiş; stres ölçeği için güvenilirlik katsayısı 0,70, maneviyat ölçeği için 0,90 olarak bulunmuştur. Bu güvenilirlik değerleri, ölçeklerin iç tutarlılığının yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. 210 katılımcıdan toplanan veriler üzerinden yapılan betimsel analiz sonuçlarına göre stres ölçeği puan ortalaması 40,23 (standart sapma 4,85) ve maneviyat ölçeği puan ortalaması 109,13 (standart sapma 14,60) olarak bulunmuştur. Katılımcıların stres düzeylerinin orta düzeyde, maneviyat düzeylerinin ise yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Normallik analizinde çarpıklık, basıklık katsayıları ve Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları dikkate alınmış, her iki ölçeğin dağılımının normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu sebeple, analizlerde parametrik testler yerine nonparametrik testler tercih edilmiştir. Cinsiyet, meslek seçimi ve eğitim durumu gibi iki kategorili değişkenlerin stres ve maneviyat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek için Mann-Whitney U testi; yaş, medeni durum, hizmet süresi ve psikolojik destek alma gibi üç ve daha fazla kategorili değişkenler için ise Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

4. Bulgular ve Tartışma

Bu bölüm, katılımcıların maneviyat ve algılanan stres ölçeğinden elde edilen puanları ve bağımsız değişkenlere ilişkin gerçekleştirilen analizlerden elde edilen sonuçları göstermektedir.

4.1. Stresle İlgili Bulgular

4.1.1. Stres - Cinsiyet İlişkisi ile İlgili Bulgular

Tablo 2: Cinsiyete Göre Stres Düzeyleri

	Sayı	Orta- lama	Std. Sapma	Ort Sıra	U	P
Stres ve Cin-Kadın	156	40.78	4.43	109.88	3216.50	0.03
siyet Erkek	52	38.58	5.66	83.36		

Mann-Whitney U testine göre, stres düzeyindeki cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($Z = 3216.50$, $p = 0.03$). Kadınların stres puanına ait ortalama sıra değeri (109.88), erkeklerin ortalama sıra değerlerinden (83.36) anlamlı derecede yüksektir. Bu bulgu, kadınların hayatındaki stres düzeyinin erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla cinsiyetin stres düzeyinde etkili olduğu söylenebilir. Bulgulara göre, “Kadın öğretmenlerin stres düzeyi erkek öğretmenlerden yüksektir.” hipotezi desteklenmiştir. Bu çalışmada kadın katılımcıların stres düzeylerinin erkeklerden anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($p = 0.03$). Ancak, örneklem büyüklükleri arasındaki dengesizlik, sonuçların genellenebilirliğini etkileyebilir.

Literatürde kadın öğretmenlerin stres seviyelerinin erkek öğretmenlerden daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Özel okullarda görevli 211 öğretmen ile gerçekleştirilen çalışmada kadın öğretmenlerin stres düzeyleri erkek öğretmenlerden yüksek bulunmuştur.²¹ İlkokul ve ortaokulda çalışan 1875 öğretmenle yürütülen bir başka çalışmada ise kadın öğretmenlerin erkek öğretmenlerden daha fazla psikolojik ve fiziksel stres tepkileri sergiledikleri tespit edilmiştir.²² İlkokul öğretmenleri ile yürütülen bir çalışmada ise kadın öğretmenlerin önemli ölçüde iş stresi deneyimlediklerine ve idari iş, belirsizlik, sosyal kabul ve mükemmeliyetçilik gibi stres nedenlerinin kadın öğretmenlerde daha yaygın olduğuna ulaşılmıştır.²³ 257 öğretmen üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada da kadın öğretmenlerin erkek meslektaşlarına göre daha fazla stres yaşadıkları tespit edilmiştir.²⁴ Bu araştırmanın cinsiyete göre stres düzeyleri bulguları ile literatürde bulunan araştırmalarının sonuçları ile örtüştüğü ifade edilebilir.

Stres konusunda cinsiyet farklılığını konu edinen bir araştırmada kadınların daha stresli oldukları, yaşadıkları olayları daha olumsuz değerlendirdikleri ve başa çıkma tarzlarının duygu odaklı olduğu tespit edilmiştir.²⁵ Kadın öğret-

²¹ Sabri Sungur, *Özel Okul Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki* (İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 32.

²² Kenjiro Tsubono vd., "Multidimensional Analysis Of Schoolteachers' Occupational Stress By The New Brief Job Stress Questionnaire: Focusing On Gender Differences", *Industrial health* 62/1 (2024), 39-55.

²³ Alexander Loziak, "Work Stress Of Female Primary School Teachers During Covid-19 Pandemic And Demographic Differences", *JWEE* 3/4 (2021), 164-183.

²⁴ Yusuf Bilge vd., "Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi", *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies* 9/28 (2023), 9-19.

²⁵ M. Pilar Matud, "Gender Differences in Stress and Coping Styles", *Personality and individual differences* 37/7 (2004), 1401-1415.

menlerin özellikle bir anne olarak evdeki sorumlulukları ile okuldaki sorumlulukları arasında denge kurma çabaları onların erkek meslektaşlarına göre daha fazla stres yaşamalarına neden olabilir.

4.1.2. Yaş-Stres İlişkisi İle İlgili Bulgular

Tablo 3: Yaşa Göre Stres Seviyeleri

	Yaş	N	Ortalama	Std. Sapma	Ort. sıra	H	P
Yaş- stres	18-29	13	42.00	2.43	132.38	3.98	0.137
	30-34	16	38.88	5.11	88.38		
	35 ve üstü	179	40.17	4.85	103.92		

Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, yaş gruplarına göre stres düzeyindeki açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($H = 3,98$, $p = 0,137$). Yaş gruplarının ortalama değerlerinin değiştiği, 18-29 yaş grubunun ortalama değerinin 132.38, 30-34 yaş grubunun 88.38 ve 35 yaş ve üstü grubunun 103.92 olduğu görülmektedir. Ancak, elde edilen p değeri (0,137), 0,05 anlamlılık değerinden büyüktür ve bu değer, yaşın stres düzeyinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre, “Yaş değişkeni açısından bireylerin stres seviyeleri arasında anlamlı bir fark yoktur.” hipotezini destekler niteliktedir.

Literatürde yaş değişkeni ile stres seviyesi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ilişkin çalışmalar vardır. 25 ve 50 yaş aralığında 688 katılımcı üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada yaş ilerledikçe insanların yaşadıkları stres düzeylerinin azaldığı ancak yaştan ziyade insanların bireysel farklılıklarının stres üzerinde önemli rol oynadığı tespit edilmiştir.²⁶ Yaş değişkeninin stres ve başa çıkma etkinliği üzerinde etkisini konu edinen çalışmada ise yaş değişkeninin stres düzeyini ve başa çıkma etkinliğini etkilemediği bulunmuştur.²⁷ Bu araştırmanın bulgularını literatürdeki araştırma bulgularının desteklediği belirtilebilir.

Yaş ile stres arasında anlamlı bir ilişkinin olmaması, stresin doğasından kaynaklı olabilir. Çünkü stresin nedenleri yalnızca belirli yaş seviyesine ait değildir. Her yaş düzeyinin stres nedenleri birbirinden farklıdır. Stres nedenleri

²⁶ Matthew D. Johnson vd., "Perceived Stress Trajectories From Age 25 To 50 Years", *International Journal of Behavioral Development* 47/3 (2023), 233-242.

²⁷ Carolyn M. Aldwin vd., "Age Differences in Stress, Coping, and Appraisal: Findings From The Normative Aging Study", *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 51/4 (1996), 179-188.

Erik H. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı ile açıklanabilir. Başarılı olmaya karşı yetersizlik duygusu (7-11 Yaş) evresinde okul başarısı ve akran kıyaslaması bireylerin stres yaşamasına neden olabilir. Kimlik kazanmaya karşı kimlik kargaşası (11-17 Yaş) döneminde meslek seçimi ve toplumsal roller gibi konular stres kaynağı olabilir. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık (17-30 Yaş) evresinde ise stresin kaynağı çevre ile uyum problemi olabilir. Üretkenliğe karşı durgunluk (30-60 Yaş) döneminde birey topluma katkı sağlayamadığı zaman motivasyon kaybı yaşayabilir. Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk (60+ Yaş) evresinde ise geçmişe ait pişmanlıkları olan bireyler, umutsuzluk yaşayarak stres yaşayabilirler.²⁸ Dolayısıyla her yaş düzeyinde stres faktörleri farklı olabilir.

4.1.3. Medeni Durum-Stres İlişkisi ile İlgili Bulgular

Tablo 4: Medeni Duruma Göre Stres Seviyeleri

	Medeni durum	N	Ortalama	Std. Sapma	H Ort. sıra	H	P
Medeni durum-stres	Bekar	26	40.42	4.87	105.92	0.73	0.69
	Evli	171	40.27	4.86	105.25		
	Ayrılmış	11	39.00	4.81	89.45		

Kruskal-Wallis H testine göre, medeni duruma göre stres puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($H = 0,73$, $p = 0,69$). Medeni duruma göre bekarların ortalama sıra değeri 105.92, evlilerininki 105.25 ve ayrılmış olanlarınki ise 89.45 olduğu görülmektedir. Sonuçlar, medeni durumun stresin belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Araştırma bulguları, “Evli öğretmenlerin stres seviyeleri bekar öğretmenlere göre düşüktür.” hipotezini desteklememektedir.

Araştırmada medeni durum ile stres arasından anlamlı bir ilişkinin olmaması araştırmadaki evli, bekar ve ayrılmış katılımcıların sayıları ile açıklanabilir. Çünkü araştırma örnekleminin çoğunluğunu % 82,4 ($n=173$) evli katılımcı oluşturmaktadır. Bu araştırmanın bulguları ile literatürde bulunan bazı araştırmalarının bulguları benzerlik göstermektedir. Polisler üzerine gerçekleştirilen

²⁸ İbrahim Gürses – M. Akif Kılavuz, “Erikson’un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi Ve İletişiminin Önemi”, *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/2 (2011), 153-166.

bir araştırmada katılımcıların medeni durumları ile örgütsel stres kaynakları arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.²⁹ Akademisyenlerle yürütülen bir başka araştırmada da medeni durum değişkenine yönelik yapılan analizde akademisyenlerin stres puanları aynı bulunmuştur.³⁰

Medeni durum ile stres arasında anlamlı bir ilişkinin olmayışı, stresi etkileyen mesleki hayatın şartları, ekonomik durum ve sosyal destek gibi çok sayıda faktörle açıklanabilir. Ayrıca, bireylerin medeni durumları ile stres düzeyleri arasında bireysel farklılıklar belirleyici bir rol oynayabilir. Örneğin, evlilik bazı kişiler için sosyal destek sağlayarak stresi azaltan bir durum olabilirken, bazı kişiler için ise şiddet gibi unsurlar nedeniyle stresi artıran bir durum haline gelebilir.

4.1.4. Mesleği İsteyerek/İstemeyerek Seçme Durumu-Stres İlişkisi İle İlgili Bulgular

Tablo 5: Öğretmenlik Mesleğini İsteyerek/İstemeyerek Seçme Durumuna Göre Stres Seviyeleri

	Sayı	Ortalama	Std. Sapma	Ort Sıra	U	P
Stres-meslek seçimi Evet	83	40.21	4.86	103.74	-0.49	0.62
Hayır	25	40.86	4.81	110.04		

Mann-Whitney U testine göre, mesleği isteyerek seçip/seçmeme durumu ve stres puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($Z = -0.49$, $p = 0.62$). Meslek seçimini isteyerek yapmış olanların ortalaması 103.74, mesleki seçimini isteyerek yapmamış olanların ise 110.04 olarak hesaplanmıştır. Mesleği isteyerek seçip seçmeme stres düzeyini etkilememektedir. Bulgular, “Öğretmenliği isteyerek seçenlerin stres seviyeleri, istemeyerek seçenlerden daha düşüktür.” hipotezini destekler nitelikte değildir.

Araştırmanın bulgularını literatürde yer alan bazı çalışmaların bulguları da desteklemektedir. Bankacılar üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada, bankacıların mesleklerini isteyerek / istemeyerek seçme durumu ile algıladıkları stres seviyeleri

²⁹ İbrahim Aydın, *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yönetimi* (Yozgat: Bozok Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisan Tezi, 2012), 93

³⁰ Mustafa Mantı, *Akademisyenlerde Örgütsel Stres ve Örgütsel Sessizlik Davranışları Arasındaki İlişki* (Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020), 51

arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.³¹ 189 onkoloji hemşiresi ile gerçekleştirilen “İş Stresi ve Etkileyen Faktörler” isimli araştırmada hemşirelerin mesleklerini gönüllü olarak seçme / seçmeme durumu ile iş stresi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.³² 191 hemşirenin tükenmişlik düzeyini araştıran bir çalışmada ise hemşirelerin mesleklerini isteyerek/istemeyerek seçme durumları ile duyarsızlaşma ve kişisel başarıları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.³³

Öğretmenlerin mesleklerini isteyerek ya da istemeyerek seçme durumları ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmaması farklı şekillerde değerlendirilebilir. Öğretmenler, mesleklerini başlangıçta isteyerek ya da istemeyerek farklı nedenlerle tercih etmiş olabilirler. Ancak bu tercih, mesleki hayatlarında zamanla değişim gösterebilir. Mesleğini istemeyerek seçen bir öğretmen, zaman içerisinde farklı bir bakış açısıyla mesleğini değerlendirerek daha başarılı bir öğretmen haline gelebilir. Meslekte zamanla değişen bu bakış açıları, mesleği isteyerek ya da istemeyerek seçme durumunun öğretmenlerin stres düzeyleri üzerinde doğrudan bir etkisinin olmamasına neden olmuş olabilir. Ayrıca öğretmenlerin stres düzeylerini yalnızca mesleklerini tercih etme şekilleri değil yönetici, öğrenci, veli ve meslektaşları ile olan iletişimleri de etkileyebilir.

4.1.5. Öğretmenlik Hizmet Süresi-Stres İlişkisi ile İlgili Bulgular

Tablo 6: Öğretmenlerin Hizmet Sürelerine Göre Stres Düzeyleri

Hizmet süresi N		Ortalama	Std. Sapma	H Ort. sıra	P		
Hizmet süresi- stres	0-5 yıl	13	42.53	4.16	131.54	14.94	0.02
	6-10 yıl	30	38.90	4.28	85.60		
	11-20 yıl	81	41.42	4.84	120.27		
	20 yıl üstü	84	39.19	4.81	91.86		

Kruskal-Wallis H testine göre, katılımcıların hizmet süresine göre stres düzeyleri arasındaki fark olarak anlamlı bir fark vardır (H = 14.94, p = 0.02). Hizmet süresine göre 0-5 yıl hizmet süresine sahip olanların ortalama sıra değeri

³¹ Murat Kesebir, "Mobbing'in Çalışanların Performansı Üzerine Etkisi: İstanbul'da Bankacılık Sektörü Üzerine Bir Uygulama", *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 11/2 (2018), 154-169.

³² Rujnan Tuna, "Onkoloji Hemşirelerinde İş Stresi ve Etkileyen Faktörler". *Florence Nightingale Journal of Nursing* 21/2 (2013), 92-100.

³³ Birsen Altay vd., "Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Aile Desteğinin Etkisi", *Fırat Tıp Dergisi* 15/1 (2010), 10-16.

131.54, 6-10 yıl hizmet süresine sahip olanların 85.60, 11-20 yıl hizmet süresine sahip olanların 120.27, ve 20 yıl ve üzeri hizmet süresine sahip olanların ise 91,86 olarak hesaplanmıştır. Hizmet süresinin stres düzeyini etkilediği söylenebilir. Özellikle 0-5 yıl hizmet süresine sahip olanlar ile 11-20 yıl hizmet süresine sahip olanların diğer katılımcılara göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Araştırmanın bulguları, “Mesleğinde tecrübeli olan öğretmenlerin stres düzeyleri, tecrübesi az olan öğretmenlerden daha düşüktür.” hipotezini kısmen destekler niteliktedir.

Bu araştırmanın bulguları ile literatürde bulunan araştırmaların bulguları kısmen benzerlik göstermektedir. 67 kadın öğretmen ile gerçekleştirilen çalışmada meslekte 18 yıl ve üzerinde deneyimleri olan öğretmenlerin stres dirençlerinin yüksek olduğu ve zaman yönetimi konusunda yetkin oldukları saptanmıştır.³⁴ Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma şekillerinin konu edildiği araştırmada ise deneyimli öğretmenlerin stresle başa çıkmada olumlu başa çıkma tarzlarını benimsedikleri tespit edilmiştir.³⁵ 332 sağlık çalışanı ile yürütülen araştırmada da hizmet süresi 6-10 yıl olan hemşirelerin iş stres düzeyleri yüksek bulunmuştur.³⁶ Üniversitede idari ve akademik personelle gerçekleştirilen bir araştırmada hizmet süresi 1-5 yıl olan personelin stres seviyesi yüksek tespit edilmiştir.³⁷

Meslekte hizmet süresi daha az olan öğretmenlerin stres düzeylerinin daha yüksek çıkması, mesleki deneyimlerinin az olması nedeniyle strese neden olan durumlarla etkili bir şekilde başa çıkamamalarından kaynaklanabilir. Genç öğretmenler, deneyim eksikliği nedeniyle çeşitli belirsizlikler yaşayabilir ve bu belirsizlikler stres seviyelerini artırabilir. Ancak deneyimli öğretmenler, yıllar içinde karşılaştıkları birçok farklı olay sayesinde zorlukların üstesinden gelme konusunda daha donanımlı hale gelirler. Bu donanım, deneyimli öğretmenlerin stres seviyelerini azaltmalarına katkı sağlayabilir.

³⁴ Tatyana I. Kulikova, "The Relationship Between Time Management Competence And Stress Resistance Of Teachers With Different Amount Of Work Experience", *Perspectives of Science and Education* 4 (2021), 381-391.

³⁵ Nurtekin Erkmek - M. Çağrı Çetin, "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 19 (2008), 231-242.

³⁶ Ahmet Atasoy - Songül Yorgun, "Sağlık Çalışanlarında İş Gerilimi Ve İş Stres Düzeyinin Değerlendirilmesi", *Sağlık Performans ve Kalite Dergisi* 6/2 (2013), 71-88.

³⁷ Meltem Onay Özkaya vd., "Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Yönetim ve Ekonomi Dergisi* 15/1 (2008), 63-179.

Kişilik özellikleri, bireylerin stresle ve yeni durumlarla baş etme becerilerini etkileyen faktörlerdir. Yapılan bir çalışmada dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.³⁸ Deneyimli öğretmenler de zaman içerisinde kişisel özelliklerini geliştirerek stresle daha etkili başa çıkma yöntemleri edinmiş olabilirler. Stres, içsel ya da dışsal bir tehlikenin algılanması ile oluşan bilişsel bir değerlendirmedir.³⁹ Tecrübeli öğretmenler geçmiş deneyimlerinden çıkarımlarla olaylara farklı bakış açıları edinmiş olabilirler. Sosyal destek kuramlarından Tampon Kuramı'na göre; sosyal destek, kişileri yaşamdaki stres kaynaklarından korumaktadır.⁴⁰ Deneyimli öğretmenler de çevrelerinden sosyal destek olarak strese karşı korunmuş olabilirler.

4.1.6. Psikolojik Destek Alıp Almama Durumu-Stres İlişkisi ile İlgili Bulgular

Tablo 7: Psikolojik Destek Alıp Almama Durumuna Göre Stres Düzeyleri

		Ortalama	Std.	H	P		
Psiko. destek N		Sapma	Ort. sıra				
Psikolojik destek- stres	Evet	150	40.45	4.77	106.57	1.87	0.39
	Hayır	44	39.31	4.72	94.19		
	Belirtmek istemiyor	14	40.64	5.94	114.68		

Kruskal-Wallis H testine göre, psikolojik destek alıp almama durumu ile stres düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($H = 1.87, p = 0.39$). Psikolojik destek alan ortalama sıra değeri 106.57, destek almayanların ortalama sıra değeri 94.19, ve bu konuda bilgi veremeyenlerin ortalama sıra değeri 114.68 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik destek alma durumunun stres düzeylerini etkilemediği söylenebilir. Bulgular, “Zorluklar karşısında psikolojik desteği

³⁸ Fatih Bal, “Engelli Çocuğa Sahip Bireylerin Kişilik Özelliklerinin Depresyon ve Stres Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, *The Journal of Academic Social Science* 6/79 (2018), 71-90.

³⁹ Zeynep Deniz Yöndem, *Kişilik Dinamikleri Ve Stresle Baş Etme* (Ankara: Efil Yayınevi, 2015), 8.

⁴⁰ Zeynep Karataş, “Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/19 (2012), 257-271.

almayı düşünenlerin stres düzeyleri, psikolojik desteğe olumsuz bakanlara göre daha düşüktür.” hipotezini desteklememektedir.

Literatürde, psikolojik destek almayı isteme veya istememe ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi konu edinen araştırmalar bulunmamaktadır. Öğretmenlerin psikolojik destek alma veya almama tercihleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmayışı, onların zorluklarla bireysel başa çıkma tarzları ile açıklanabilir. Örneğin, bazı öğretmenler psikolojik sağlık ve sosyal destek açısından daha güçlü olabilir. Bu tür farklılıklar, stres seviyelerini düşürmelerine katkı sağlayabilir. Psikolojik destek almayı ekonomik nedenlerden dolayı tercih etmeyenler veya bu durumu belirtmekten kaçınanlar ise toplumda ya da mesleki yaşamlarında önyargılardan dolayı etiketlenme kaygısı taşıyor olabilirler.

4.2. Maneviyatla İlgili Bulgular

4.2.1. Cinsiyet-Maneviyat İlişkisi ile İlgili Bulgular

Tablo 8: Cinsiyete Göre Maneviyat Düzeyleri

		Sayı	Orta- lama	Std. Sapma	Ort Sıra	U	P
Maneviyat-Cinsiyet	Kadın	156	109.62	14.53	106.44	-0.81	0.42
	Erkek	52	107.67	14.83	98.67		

Mann-Whitney U testine göre, katılımcıların maneviyat düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($U = -0.81$, $p = 0.42$). Kadın katılımcıların maneviyat ortalama puanı 109.62, erkek parçaları ise 107.67'dir. Kadınlar 106.44, erkekler ise 98.67 ortalama sıraya sahiptir. Ancak, $p > 0.05$ olduğundan bu fark anlamlı değildir. Bu sonuç, katılımcıların cinsiyetinin maneviyat düzeylerine belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bulgular, “Kadın öğretmenlerin maneviyat seviyeleri erkek öğretmenlere göre yüksektir.” hipotezini destekler nitelikte değildir.

Cinsiyete göre maneviyat düzeylerine dair bu araştırmanın bulguları ile literatürde gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları benzerlik göstermektedir. Yapıcı⁴¹ tarafından gerçekleştirilen meta-analiz araştırmada cinsiyet, dindarlık

⁴¹ Asım Yapıcı, "Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi", *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012), 1-34.

ve maneviyat ilişkisi bağlamında 78 alan araştırması incelenmiştir. Alan araştırmalarının % 51.47'sinde cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ulaşılan bulgulara göre Türkiye'de kısmi olarak kadınlar, erkeklere göre daha dindardır. Fakat bu sonucun cinsiyet farklılıklarından mı yoksa diğer etkenlerden mi kaynaklandığı bilinmemektedir. Özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin maneviyat düzeyleri ile cinsiyet ilişkisi analizinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.⁴² 420 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir araştırmada ise maneviyat seviyesinin cinsiyete göre değişiklik göstermediği tespit edilmiştir.⁴³

4.2.2. Yaş-Maneviyat İlişkisi ile İlgili Bulgular

Tablo 9: Katılımcıların Yaşlarına Göre Maneviyat Düzeyleri

	Yaş	N	Ortalama Std.		H	P	
			Sapma	Ort. sıra			
Yaş- manevi- yat	18-29	13	106.67	14.37	90.13	3.67	0.16
	30-34	16	115.88	9.73	129.63		
	35 ve üstü	179	108.81	14.84	102.64		

Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, katılımcıların maneviyat düzeylerinin yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ($H = 3.67$, $p = 0.16$). Yaş gruplarına göre ortalama sıra değerleri incelendiğinde, 18-29 yaş grubunun ortalama sıra değeri 90.13, 30-34 yaş grubunun 129.63 ve 35 yaş ve üstü grubunun 102.64 olarak hesaplanmıştır. Yaşın maneviyat düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir. Bulgular, "Yaşı büyük olan öğretmenlerin manevi seviyeleri, genç öğretmenlere göre yüksektir." hipotezini desteklememektedir.

Literatürde yaş ile maneviyat arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. 14 ve 17 yaş aralığında lise öğrencileri ile yürütülen araştırmada öğrencilerin yaşları ve maneviyat düzeyleri arasında

⁴² Ömer Faruk Söylev - Canan Kapucu Öztürk, "Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerin Psikolojik Sağlamlığı ile Maneviyat İlişkisi", *Turkish Academic Research Review* 7/2 (2022), 373-394.

⁴³ Latif Öztürk vd., "Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi Örneği", *Akademik Yaklaşımlar Dergisi* 8/1 (2017), 23-39.

pozitif yönde bir ilişki tespit edilmemiştir.⁴⁴ Üniversitenin değişik bölümlerinde okuyan 525 öğrenci ile yürütülen çalışmada öğrencilerin yaşları ile maneviyat seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa ulaşılmamıştır.⁴⁵ Ancak literatürde yaş ile maneviyat arasında anlamlı farklılığın tespit edildiği araştırmalar da vardır. 18-65 yaş aralığında bulunan insanlarda depresyon ve manevi yönelim arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada; 18-25 yaş aralığında olanların manevi yönelim puanlarının düşük olduğu ve 41-65 yaş aralığında olanların ise manevi yönelim puanlarının yüksek olduğu bulgulanmıştır.⁴⁶

Araştırmada katılımcıların yaşı ile maneviyat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşılmamıştır. Bu durumun sebebi araştırma örnekleminin yapısı olabilir. Örneklemin çoğunluğunu 34 yaş ve üzeri katılımcıların oluşturması anlamlı bir farklılığın tespit edilememesinin nedeni olabilir. Fakat farklı yaş aralığından oluşan örneklerle gerçekleştirilen araştırmalarda yaş ile maneviyat arasında anlamlı ilişkiye rastlanılmıştır. Örneğin 17-74 yaş aralığından oluşan örneklem üzerinde yürütülen dolaylı bir çalışmada dindarlığın ergenlikten itibaren yükseldiği saptanmıştır.⁴⁷

4.2.3. Medeni Durum-Maneviyat İlişkisi İlgili Bulgular

Tablo 10: Medeni Duruma Göre Maneviyat Düzeyleri

	Medeni durum	N	Ortalama	Std. Sapma	H Ort. sıra	H	p
Medeni durum- maneviyat	Bekar	26	106.85	12.66	92.15	3.71	0.16
	Evli	171	109.05	14.89	104.49		
	Ayrılmış	11	115.73	13.30	133.82		

Kruskal-Wallis H testi sonuçlarına göre, katılımcıların maneviyat düzeylerinin medeni durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır (H = 3.71, p = 0.16). Medeni durum gruplarının ortalama

⁴⁴ Fatma Acar - Bünyamin Han, "Covid-19 Salgını Döneminde Liseli Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişki", *Siirt Eğitim Dergisi* 2/2 (2022), 92-114.

⁴⁵ Mustafa Burak Tosyalıoğlu - Ahmet Albayrak, "Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma", *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 8 (2023), 9-50.

⁴⁶ İsmail Akyüz - Samet Kulaoğlu, "Manevi Yönelim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi", *Sosyal Sağlık Dergisi* 1/1 (2021), 63-80.

⁴⁷ Ali Ayten, *Empati ve Din* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2010), 143.

sıra değerleri incelendiğinde, bekar katılımcıların ortalama sıra değeri 92.15, evli katılımcıların 104.49, ve ayrılmış katılımcıların 133.82 olarak hesaplanmıştır. Medeni durum ile maneviyat düzeyleri arasında anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir. Bulgular, “Evli öğretmenlerin maneviyat seviyesi, bekar ve ayrılmış öğretmenlerden daha yüksektir.” hipotezini destekler nitelikte değildir.

60 yaş ve üzeri toplam 100 katılımcı ile insanların manevi iyi oluş seviyelerini tespit etmek için yürütülen çalışmada katılımcıların medeni durumu ile manevi iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.⁴⁸ Hemşirelerin maneviyat ve manevi bakım hakkında görüşlerinin incelendiği çalışmada ise hemşirelerin medeni durumları ile maneviyat düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.⁴⁹ Öğretmenlerde anlam, dindarlık ve mesleki doyum arasındaki ilişkiyi incelemek için gerçekleştirilen çalışmada da medeni durum değişkenine göre öğretmenlerin dindarlık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıştır.⁵⁰ Bahsedilen araştırma bulguları ile bu çalışmanın medeni durum ve maneviyat düzeyi arasındaki ilişkiye dair bulguları örtüşmektedir. Çalışmada maneviyat düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılığın olmayışı, maneviyatın bireysel ve içsel bir tecrübe olması ile açıklanabilir. Bireylerin maneviyat düzeyleri, medeni durumdan bağımsız olarak değişiklik gösterebilir.

4.3. Stres-Maneviyat İlişkisi ile İlgili Bulgular

Tablo 11: Stres ve Maneviyat Arasında İlişkiye Dair Bulgular

	Sayı	Korelasyon katsayısı	P
Stres - Maneviyat	208	-0.12	0.09

Yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre, stres ile maneviyat düzeyleri arasında negatif yönlü, zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir. Ancak, bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir ($r = -0.12, p > .05$). Stres ile maneviyat arasında zayıf bir negatif ilişki olsa da bu ilişkinin tesadüfi olabileceği ve anlamlı ilişkiye işaret etmediği söylenebilir. Bulgular, “Maneviyat arttıkça stres azalmaktadır” hipotezini doğrulamamaktadır.

⁴⁸ Orhan Gürsu - Yaşar AY, "Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık", *Journal of International Social Research* 11/61 (2018), 198-207.

⁴⁹ Meryem Yılmaz - Nesrin Okyay. "Hemşirelerin Maneviyat ve Manevi Bakıma İlişkin Görüşleri", *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi* 11/3 (2009), 41-52.

⁵⁰ Tuba Akbulut, *Öğretmenlerde Anlam Arayışı, Mesleki Doyum ve Dindarlık İlişkisi (Konya Örneği)* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023).

Literatürde maneviyat ile stres arasında anlamlı farklılığın olmadığını tespit eden araştırmalar mevcuttur. Farklı ülkelerde iş yeri maneviyatı ile stres arasında ilişkiyi tespit etmek için yürütülen araştırmada iş yeri maneviyatı ile stres arasında zayıf da olsa negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmış ancak bu ilişkinin genellenemeyeceği vurgulanmıştır. Anlamlı bir ilişkinin çıkmaması ise iş yerlerinin çalışanların manevi yanlarını ifade edecek ortam sağlamamalarına ve çalışanların iş yeri kurallarını katı olarak değerlendirmelerine bağlanmıştır.⁵¹ Akademisyenlerle gerçekleştirilen bir araştırmada ise iş yerindeki maneviyatın, iş stresinin hem iyi oluş hem de kötü oluş üzerindeki etkisini değiştirmediği tespit edilmiştir.⁵² Sağlık hizmetleri yüksek lisans programına devam eden 195 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada maneviyat ve stres arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu ancak bu ilişkinin zayıf ve anlamsız olduğu bulgulanmıştır.⁵³ Öğretmenlerin manevi kaynakları ile mental iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada manevi kaynaklar ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanın stres seviyesini anlamlı şekilde farklılaştırmadığı tespit edilmiştir.⁵⁴ Bahsedilen çalışmaların bulguları ile bu araştırmanın maneviyat ve stres arasındaki ilişkiye yönelik bulguları benzerlik göstermektedir.

Bazı öğretmenler için manevi değerler zor zamanlarda güçlü bir dayanak olabilirken, bazı öğretmenler için diğer yöntemler örneğin sosyal çevre, alınan destek ve diğer aktiviteler daha etkin rol oynayabilir. Yapılan bir araştırmada öğretmenlerin stres kaynakları olarak; okul imkanları, denetlenme, öğrenci ve meslektaşları ile olan iletişimleri tespit edilmiştir. Öğretmenlerin bu stres kaynakları ile baş çıkmada olumlu diyalog, sevdikleri ile beraber olma ve hobilerle ilgilenme gibi yöntemlere başvurduklarına ulaşılmıştır.⁵⁵ Stresle başa çıkabilme tarzlarının incelendiği başka bir araştırmada da öğretmenlerin sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım gibi etkili yaklaşım tarzlarını benimsedikleri tespit edilmiştir.⁵⁶ Araştırmada öğretmenlerde stres ve

⁵¹ Jose Luis Daniel, "Workplace Spirituality and Stress: Evidence From Mexico And US", *Management Research Review* 38/1 (2015), 29-43.

⁵² Amanda Bell vd., "Spirituality At Work: An Employee Stress Intervention For Academics?", *International Journal of Business and Social Science* 3/11 (2012), 68-82.

⁵³ Ayushi Bhatnagar, "An Assessment of Spirituality and its Relationship to Stress with Special Reference to Post Graduation Diploma in Hospital and Health Management Student", *Journal of Research in Medical and Dental Science* 8/1 (2020), 86-95.

⁵⁴ Tunç, "Covid-19 Pandemi Döneminde Öğretmenlerin Manevi Kaynakları ve Mental İyi Oluşları", 76.

⁵⁵ Alper Engin – Melek İpek, "Öğretmenlerin Stres Kaynakları, Stresle Baş Etme Yolları Ve Okul-Aile-Yaşam Çatışma Düzeylerinin Belirlenmesi", *Aile Sağlık Dergisi* 6/2 (2020), 183-218.

⁵⁶ Erol Tekin vd., "Farklı Mesleklerde Çalışanların Algılanan Stres Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir Araştırma", *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 9/1 (2019), 79-89.

maneviyat arasında anlamlı bir ilişkinin çıkmaması, öğretmenlerin stresle başa çıkmada başka yöntemleri kullanmaları ile açıklanabilir.

Sonuç

Araştırmada öğretmenlerde maneviyat ve stres arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara'nın Yenimahalle ilçesinde bulunan farklı okullarda görev yapan 210 öğretmen oluşturmuştur. Araştırma verilerine ulaşmak için Algılanan Stres Ölçeği, Maneviyat Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada yaş, cinsiyet ve hizmet süresi gibi değişkenlerle maneviyat ve stres arasındaki ilişki ele alınmıştır.

Cinsiyet değişkeni bağlamında kadın öğretmenlerin erkeklere göre stres düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun nedeni kadınların başa çıkma tarzlarının daha duygusal odaklı olması ve kadınların aile hayatında daha fazla sorumluluk almaları olabilir. Ayrıca cinsiyetinin maneviyat düzeylerine belirgin bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Maneviyat düzeyinde cinsiyetten ziyade bireyin kişisel tecrübeleri, aldığı eğitim, yetiştiği aile ve kişisel inanç değerleri etkili olabilir.

Yaş değişkenine göre ise katılımcıların yaşları ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum stresin doğasına bağlanabilir. Çünkü her yaş düzeyinin kendisine ait stres nedeni vardır. Daha genç yaşlarda insanların başarma istekleri stres kaynağı olabilir. Orta yaşlarda kimlik edimi strese neden olabilir. Daha ilerleyen yaşlarda ise benlik bütünlüğü insanların stres yaşamlarının sebebi olabilir. İnsanlar, her yaşta farklı nedenlerle stres yaşayabilir. Ayrıca yaşın maneviyat düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığına ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın örneklem grubunun yapısından kaynaklanabilir. Çünkü örneklem grubunun çoğunluğunu 34 yaş ve üzeri katılımcılar oluşturmuştur. Örneklem yapısı araştırma bulgusu üzerinde etkili olmuş olabilir.

Medeni durumun (bekar, evli, ayrılmış) stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığına ulaşılmıştır. İlgili literatürde medeni durumun strese ilişkisine dair farklı bulgular bulunmakla birlikte, bu çalışmada elde edilen sonuçlar, stres düzeylerinin medeni durumdan bağımsız olabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, stresin daha çok kişisel ya da çevresel faktörlerden etkilenilebileceğini düşündürmektedir. Medeni durum değişkeni bağlamında medeni durumun bireylerin maneviyat düzeyleri üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumunun nedeni medeni durumdan bağımsız olarak maneviyatın bireysel bir deneyim olması olabilir.

Öğretmenlerin mesleklerini isteyerek / istemeyerek seçme durumu değişkeninin stres düzeyini farklılaştırmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerin mesleklerini tercih etme şekilleri zamanla değişmiş olabilir. Gönüllü olarak başlayanlar zaman içerisinde karşılaştıkları olumsuzluklarla motivasyonlarını yitirmiş olabilir. İstemeyerek seçenler de zaman içerisinde mesleği daha çok severek bakış açılarını değiştirmiş olabilirler. Dolayısıyla araştırmanın bulgusu zaman içerisinde değişen bakış açıları ile açıklanabilir.

Öğretmenlerin mesleki hizmet sürelerinin stres düzeyini etkilediği saptanmıştır. Özellikle 0-5 yıl hizmet süresine sahip olanlar ile 11- 20 yıl hizmet süresine sahip olanların diğer katılımcılara göre stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Meslekte daha genç olanların (6-10 yıl hariç) stres düzeylerinin yüksek çıkması, öğretmenlerin mesleki deneyimlerine bağlanabilir. Mesleki deneyimlerle birlikte öğretmenler, sınıf yönetimi, öğrenci ve veli ile olan iletişim konusunda daha tecrübeli olurlar. Bu tecrübe ile sorunların üstesinden gelmek için daha donanımlı hale gelirler. Başa çıkma konusunda donanımlı olmak da onların daha az stres yaşamalarına neden olabilir. Öğretmenlerin zorluklar karşısında psikolojik destek alma konusunda tercihleri durumu (evet, hayır ve belirtmek istemiyorum) ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum öğretmenlerin toplum içerisindeki çeşitli önyargılardan ve mesleki yaşamlarında etiketlenmekten korkmaları ile açıklanabilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, öğretmenler arasında stres ile maneviyat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu, ancak bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur. Öğretmenlerin stresle başa çıkma stratejileri üzerinde farklı faktörlerin daha güçlü bir rol oynayabileceği değerlendirilebilir. Araştırmada önemli sonuçlar elde edilse de araştırmanın sınırlılıkları vardır. Nicel yöntem ile gerçekleştirilen bu çalışmada farklı değişkenlerle ilişkilere dair bulgulara ulaşılsa da öğretmenlerin stres düzeylerini etkileyen diğer faktörlere yönelik nitel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırma Ankara'nın Yenimahalle ilçesinde görev yapan öğretmenlerle yürütülmüştür. Diğer illerde daha büyük örneklem grubu ile yapılacak araştırmalar, öğretmenlerde stres ve maneviyat arasındaki ilişkiyi anlamak açısından daha aydınlatıcı olabilir.

Kaynakça | References

- Acar, Fatma – Han, Bünyamin. "Covid-19 Salgını Döneminde Liseli Öğrencilerin Psikolojik Sağlık ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Siirt Eğitim Dergisi* 2/2 (2022), 92-114.
- Akbulut, Tuba. *Öğretmenlerde Anlam Arayışı, Mesleki Doyum ve Dindarlık İlişkisi (Konya Orneği)*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Aksakal, Halil İbrahim – Kahveci, Gökhan. "Öğretmen Algılarına Göre Örgütsel Sinizizm ve Örgütsel Maneviyatın Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Rolü". *Trakya Eğitim Dergisi* 11/2 (2021), 802-819.
- Akyüz, İsmail – Kulaoğlu, Samed. "Manevi Yönelim ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Değişkenler Bağlamında İncelenmesi". *Sosyal Sağlık Dergisi* 1/1 (2021), 63-80.
- Aldwin, Carolyn M. vd. "Age Differences in Stress, Coping, and Appraisal: Findings From The Normative Aging Study". *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 51/4 (1996), 179-188. <https://doi.org/10.1093/GERONB/51B.4.P179>.
- Altay, Birsen. "Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyleri ve Aile Desteğinin Etkisi". *Fırat Tıp Dergisi* 15/1 (2010), 10-16.
- Atasoy, Ahmet – Yorgun, Songül. "Sağlık Çalışanlarında İş Gerilimi ve İş Stres Düzeyinin Değerlendirilmesi". *Sağlıkta Performans ve Kalite Dergisi* 6/2 (2013), 71-88.
- Aydın, İbrahim. *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yönetimi*. Yozgat: Bozok Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Ayten, Ali. *Empati ve Din*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2010.
- Bal, Fatih. "Engelli Çocuğa Sahip Bireylerin Kişilik Özelliklerinin Depresyon ve Stres Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi". *The Journal of Academic Social Science* 6/79 (2018), 71-90.
- Baltaş, Acar – Baltas, Zuhul. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1987.
- Bell, Amanda vd., "Spirituality At Work: An Employee Stress Intervention For Academics?". *International Journal of Business and Social Science* 3/11 (2012), 68-82.
- Bhatnagar, Ayushi. "An Assessment of Spirituality and its Relationship to Stress with Special Reference to Post Graduation Diploma in Hospital and Health Management Student". *Journal of Research in Medical and Dental Science* 8/1 (2020), 86-95.
- Bilge, Yusuf vd. "Öğretmenlerin Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi". *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies* 9/28 (2023), 9-19.

- Daniel, Jose Luis. "Workplace Spirituality and Stress: Evidence from Mexico and US". *Management Research Review* 38/1 (2015), 29-43.
- Düzgüner, Sevde. "Psikoloji Literatüründe Maneviyat Kavramı". *Maneviyat Psikolojisi*. ed. Mustafa Atak. İstanbul: Elit Kültür, 2016.
- Ekşi, Halil vd. "Öğretmen Adaylarının Spiritüel İyi Oluş ile Yaşamda Anlam Değişkenlerinin Psikolojik Dayanıklılığı Yordaması: Bir Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) Denemesi", *Kastamonu Education Journal* 27/4 (2019), 1695-1704.
- Engin, Alper – İpek, Melek. "Öğretmenlerin Stres Kaynakları, Stresle Baş Etme Yolları ve Okul-Aile-Yaşam Çatışma Düzeylerinin Belirlenmesi". *Aile Sağlık Dergisi* 6/2 (2020), 183-218.
- Erkmen, Nurtekin – Çetin, M. Çağrı. "Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenlerle İlişkisi". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 19 (2008), 231-242.
- Eskin, Mehmet vd. "Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik Analizi". *New/Yeni Symposium Journal* 51/3 (2013), 132-140.
- Göka, Erol. *Psikoloji Varoluş Maneviyat*. İstanbul: Kapı Yayınları, 2021.
- Gürses, İbrahim – Kılavuz, M. Akif. "Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişiminin Önemi". *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 20/2 (2011), 153-166.
- Gürsu, Orhan – Ay, Yaşar. "Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık". *Journal of International Social Research* 1161 (2018), 198-207. <https://doi.org/10.25215/0404.060>.
- Johnson, Matthew D. vd. "Perceived Stress Trajectories from Age 25 to 50 years". *International Journal of Behavioral Development* 47/3 (2023), 233-242. <https://doi.org/10.1177/01650254221150887>.
- Karataş, Zeynep. "Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi". *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/19 (2012), 257-271.
- Kavita, Kumari – Hassan, Norliza Che. "Work Stress Among Teachers: A Comparison Between Primary And Secondary School Teachers". *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development* 7/4 (2018), 60-66.
- Kesebir, Murat. "Mobbing'in Çalışanların Performansı Üzerine Etkisi: İstanbul'da Bankacılık Sektörü Üzerine Bir Uygulama". *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 11/2 (2018), 154-169.
- Köse, Ali – Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Kulikova, Tatyana I. "The Relationship Between Time Management Competence And Stress Resistance Of Teachers With Different Amount Of Work Experience". *Perspectives of Science and Education* 4 (2021), 381-391. <https://doi.org/10.32744/pse.2021.4.25>.

- Lazarus, Richard S. *Stress and Emotion: A new synthesis*. America: Springer publishing company, 2006.
- Loziak, Alexander. "Work Stress Of Female Primary School Teachers During Covid-19 Pandemic and Demographic Differences". *JWEE* 3-4 (2021), 164-183. <https://doi.org/10.28934/jwee21.34.pp164-183>.
- Mantı, Mustafa. *Akademisyenlerde Örgütsel Stres ve Örgütsel Sessizlik Davranışları Arasındaki İlişki*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2020.
- Mate, Gabor. *Vücutunuz Hayır Diyorsa*. çev. Defne Orhun. İstanbul: İletişim Yayınları, 2024.
- Matud, M. Pilar. "Gender Differences In Stress and Coping Styles". *Personality and individual differences* 37/7 (2004), 1401-1415. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2004.01.010>.
- Milli Eğitim Bakanlığı. "Milli Eğitim İstatistikleri Örgün Eğitim". *Milli Eğitim Bakanlığı* (2022).
- Özkaya, Meltem Onay vd. "Stres Düzeylerinin Çalışanların İş Doyumu Üzerine Etkisi Celal Bayar Üniversitesi Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma". *Yönetim ve Ekonomi Dergisi* 15/1 (2008), 163-179.
- Öztürk, Latif vd. "Lisans Öğrencilerinin Mutluluk ve Dindarlık İlişkisi: Kırıkkale Üniversitesi örneği". *Akademik Yaklaşımlar Dergisi* 8/1 (2017), 23-39.
- Parray, Waqar M. vd. "Stress Among Teachers: A Theoretical Examination". *The international journal of Indian psychology* 3/4 (2016), 88-97.
- Polat, Mehmet Vehbi. "Değer Odaklı Manevi Güçlenme Programının Öğretmenlerin Tükenmişlikle Başa Çıkmaları İle İlişkisi". *The Journal of Social Sciences* 44 (2024), 562-576.
- Rosenfeld, Robert vd. *The Nature and Treatment Of The Stress Response: A Practical Guide For Clinicians*. Washington: Springer Science & Business Media, 2012.
- Selye, Hans. "What is Stress". *Metabolism* 5/5 (1956), 525-530.
- Söylev, Ömer Faruk - Kapucu Öztürk, Canan. "Özel Gereksinimli Çocuğu Olan Ailelerin Psikolojik Sağlamlığı ile Maneviyat İlişkisi". *Turkish Academic Research Review* 7/2 (2022), 373-394.
- Sungur, Sabri. *Özel Okul Öğretmenlerinin Zaman Yönetimi İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişki*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Şirin, Turgay. "Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". *Electronic Turkish Studies* 13/18 (2018), 1284-1309.
- Tekin, Erol vd. "Farklı Mesleklerde Çalışanların Algılanan Stres Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir Araştırma". *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi* 9/1 (2019), 79-89.

- Tokur, Behlül. *Klasik ve Güncel Konularıyla Din Psikolojisi*. Ankara: Sonçağ Akademi Yayınları, 2020.
- Tosyalıoğlu, Mustafa Burak – Albayrak, Ahmet. "Maneviyat ve Ruh Sağlığı: Maneviyat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 8 (2023): 9-50.
- Tsubono, Kenjiro vd. "Multidimensional Analysis Of Schoolteachers' Occupational Stress By The New Brief Job Stress Questionnaire: Focusing On Gender Differences", *Industrial health* 62/1 (2024), 39-55. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2023-0018>.
- Tuna, Rujnan. "Onkoloji Hemşirelerinde İş Stresi ve Etkileyen Faktörler". *Florence Nightingale Journal of Nursing* 21/2 (2013), 92-100.
- Tunç, Erhan. "Covid-19 Pandemi Döneminde Öğretmenlerin Manevi Kaynakları ve Mental İyi Oluşları". *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi* 4 (2021), 75-96.
- Yapıcı, Asım. "Türk Toplumunda Cinsiyete Göre Dindarlık Farklılaşması: Bir Meta-Analiz Denemesi". *Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 17/2 (2012), 1-34.
- Yarım, Ali – Çelik, Sabri. "Örgütsel Maneviyat İle İş Doyumu Arasındaki İlişki Üzerine Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi". *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi* 13/50 (2021), 69-77.
- Yavuz, Betül. *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü*. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Yılmaz, Meryem – Okyay, Nesrin. "Hemşirelerin Maneviyat ve Manevi Bakıma İlişkin Görüşleri". *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi* 11/3 (2009), 41-52.
- Yöndem, Zeynep Deniz. *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. Ankara: Efil Yayınevi, 2015.