







International JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)



Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi



Received/Makale Geliş 26.01.2023
Published /Yayınlanma 28.03.2023
Volume/Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 10(93), 616-627



<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3582>
Research Article
ISSN: 2459-1149



 **Özgür ÖZGÜRAY**
<https://orcid.org/0000-0001-8772-7736>
 MEB, Denizli / TÜRKİYE

 **Bülent SOLAK**
<https://orcid.org/0000-0002-7404-5688>
 MEB, Denizli / TÜRKİYE

 **Aysegül ÖZGÜRAY**
<https://orcid.org/0000-0002-2117-1592>
 MEB, Denizli / TÜRKİYE

 **Rasül ÇÖVÜT**
<https://orcid.org/0009-0000-8541-9721>
 MEB, İzmir / TÜRKİYE

 **Murat UYSAL**
<https://orcid.org/0009-0001-5532-0859>
 MEB, Denizli / TÜRKİYE

 **Canan AKŞİT ULUDAĞ**
<https://orcid.org/0009-0000-3760-0841>
 MEB, Denizli / TÜRKİYE

ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ TEACHERS' PSYCHOLOGICAL STRENGTH LEVELS

ÖZET

Denizli metropol ilçelerinde 2022-2023 eğitim yılında resmi okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri araştırılmıştır. Çalışma nicel ve betimsel arama modelinde yapılmıştır. Kolay ulaşılabilir örneklem yöntemiyle 297 öğretmenden veriler toplanmıştır. Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri bazı maddelerde yüksek derecede iken bazı maddelerde ise orta düzeydedir. Psikolojik sağlamlıkları genel ortalaması orta düzeydedir. Öğretmenlerin genel olarak psikolojik sağlamlıklarının orta düzeyde olması tedbir alınmasını gerektirmektedir. Bununla birlikte öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin kişisel özelliklerden cinsiyet, yaş, çalıştıkları kademe göre farklılık göstermez iken medeni hal ve kariyer durumlarına göre farklılık gösterdiği ve medeni hale göre evliler lehine yüksek iken kariyer durumlarına göre uzman öğretmenler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik, sağlamlık, öğretmen, Denizli, metropol.

ABSTRACT

The resilience of teachers working in public schools in Denizli metropolitan districts in the 2022-2023 academic year was investigated. The study was conducted in a quantitative and descriptive search model. Data were collected from 297 teachers using an easily accessible sampling method. Teachers' psychological resilience is high in some items. In some items, it is at a moderate level, and its general average is at a moderate level. The fact that teachers have a medium level of psychological resilience, in general, necessitates taking precautions. On the other hand, while the psychological resilience levels of teachers do not differ from personal characteristics such as gender, age, and level of employment, it differs according to marital status and career status, and while it is high in favor of married people according to marital status, it is high in favor of expert teachers according to career status.

Keywords: Psychological, resilience, teacher, Denizli, metropolis.

1. GİRİŞ

Psikolojik sağlamlık kişisel hayat gibi örgütsel yaşamda da önemlidir. Bu durum son yıllardaki araştırmalarda daha fazla vurgulanmaktadır. Söz konusu örgüt eğitim örgütleri olunca psikolojik sağlamlık çok daha önemli hale gelmektedir. Zira eğitim örgütlerinde insan unsuru yoğundur ve neredeyse bütün paydaşlar insan ya da insana dayalıdır. Bu nedenle psikolojik sağlamlık eğitim örgütlerinde çok daha önemlidir. Bu konuda çalışmalar olmakla birlikte çalışmaların yeterli olduğunu ve eğitim ile ilgili yeterli çalışmanın yapıldığının söylemek oldukça güçtür. Bu nedenle bu çalışmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve bunun kişisel özelliklere göre durumu ele alınmıştır.

1.1. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramını en yalın tabirle psikolojik bağımsızlık şeklinde de ifade etmek mümkündür. Buna karşın literatür içerisinde birbirinden farklı tanımlar yapıldığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan kişilerin yaptıkları her neyse (yabancılaşmış hissetmek haricinde) kolay bir şekilde kendilerini verebildikleri, genel olarak olayları en azından kısmi olarak kontrol altına alabildiklerine

(güçsüz hissetmekten ziyade) ve değişimin gelişim için normal bir zorluk ya da itici güç şeklinde (tehdit olarak algılamak yerine) görebileceklerine inanılmaktadır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Belli seviyede stres yüklü yaşamsal olayların değerlendirilme ve algılanmasında, psikolojik sağlamlığı olan kişiler karar alma, öncelik unsurlarını belirleme, yeni hedefler ortaya koyabilme gibi karmaşık faaliyetler adına imkâna sahip olabilmektedirler (Maung vd. 2021)

Gizir (2007) tarafından yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlık ile alakalı tanımlamaların odak noktasında: psikolojik dayanıklılığın dinamik süreçler gerektirdiği, karşı karşıya kalınan zorluk düzeyi yüksek ve travmatik olay ve durumlara karşı koyabilme becerisi, uyum sergileyebilme ve söz konusu yeterliklerin geliştirilmesi gerektiği göze çarpmaktadır. Bireylerin olumsuz durum ve olaylarla başa çıkabilmelerine olanak sağlayan, bu durumlarda iç ve dış koruyucu unsurların etkileşimiyle meydana gelen karmaşık bir yapı olduğuna dair tanımlamaların bulunduğunu da belirtmek gerekir.

Ruh sağlığı, bireylerin düşünce, davranış ve bilişlerine etkide bulunan duygusal, psikolojik ve sosyal bakımdan iyi olma hallerine karşılık gelmektedir. Ruh sağlığı, insanların yaşamları boyunca belli başlı deneyimler yoluyla şekillenip gelişmekte ve değişmektedir. Ruh sağlığına temel teşkil etmekte olan psikolojik sağlamlık, kişilerin zorluk düzeyi yüksek durumlar karşısında uyum sağlamalarını, başka bir deyişle bireylerin önemli stres unsurlarıyla başarılı bir şekilde baş edebilme becerilerini tanımlayabilmek adına kullanılan bir kavramdır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Psikolojik sağlamlık, bireylerin özgüvenleri ve benlik saygılarıyla doğrudan ilişkili durumdadır. Bunun yanı sıra bireylerin potansiyel becerilerini sergileyebilmelerine, yaşam içerisindeki stres unsurlarıyla baş edebilmelerine, verimli ve üretken olabilmelerine, yaşadıkları toplum ve ailelerine pozitif katkı sağlayabilmelerine olanak sağlamaktadır (Joseph, 2021). Psikolojik sağlamlık unsurunun ruh sağlığına olan doğrudan etkisinin bireylerin mutluluklarında önemli bir faktör olduğu unutulmamalıdır (Neha, 2021). 1970'li yıllarda psikolojik sağlamlık kavramını ilk defa kullanmış birey olarak bilinen Emmy Werner'e göre bu kavram, stres yüklü hallerle bilişsel ya da duygusal olarak başa çıkma ve kendini stres unsurlarının negatif etkilerinden muhafaza edebilme becerisidir. Başka bir deyişle bu kavram, bireylerin kriz ve kaos durumları esnasında sakin kalmalarına ve uzun vadeli negatif etkilere maruz kalmadan yaşamlarına devam edebilmelerine imkan tanıyan psikolojik ve davranışsal beceriler yardımıyla gelişmektedir (Bern, 2021). Literatürde psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili farklı açılardan gerçekleştirilmiş olan tanımlamalara rastlanmaktadır. Zhou ve arkadaşları (2010) psikolojik sağlamlık kavramını, olumsuz etkilere karşı direnç gösterme ve bunlardan kurtulabilme kapasitesi ve bireylerin travmatik olaylar ya da şok durumlarını bertaraf edebilmelerine, reaksiyon gösterebilmelerine ve iyileşmelerine imkân sunan bir tampon şeklinde ifade etmişlerdir (akt: Topbay, 2016). Bu tanımlarda psikolojik sağlamlığın, insanları zorluk ve stres düzeyi yüksek olay ve durumlardan koruyan istikrarlı bir yapı olduğuna vurgu yapılmaktadır. Psikolojik sağlamlık, insanların bireysel nitelik ve becerilerini destekleyici sosyal ve ailevi bağlar biçimindeki çevresel unsurlar ile beraber gelişim gösteren çok boyuta sahip bir yapı olarak kabul edilmektedir (Maung, 2021).

Psikolojik sağlamlık, hayatın belli başlı bölümlerinde oluşan normatif gelişimsel görevleri devam ettirebilen tutarlı benlik duygularıyla bir dizi pozitif ya da negatif durumda fiziki, zihinsel ve psikolojik yönlerin bir şekilde uyarlanması olarak ifade edilebilir (Carr, 2004). Psikolojik sağlamlık yalnızca travmatik veya stres yüklü durumları alt etmek değil, bunun yanında bahsi geçen durumlardan yetkin işleyişle çıkabilmek anlamını da taşımaktadır ve bireylerin güçlenmiş ve daha becerikli biçimde problemlerden sıyrılabilmelerine de imkan sağlamaktadır. Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan bireyler, problemlerin, travma yaratabilecek durumların ya da başarısızlıkların üstesinden gelebilmekte, duygusal bakımdan iyileşmenin ve hedefe doğru ilerlemeyi sürdürmenin bir yolunu bulmakta oldukça başarılı olmaktadır.

Literatür içerisinde yaygın bir şekilde psikolojik sağlamlığın, negatif psikolojik sonuç ihtimalini yükselten mühim risk ya da olumsuzluklara karşı başarılı bir biçimde uyum sağlama, zorluk seviyesi yüksek durumların üstesinden gelebilme ve daha iyi işlevsellik seviyesine sahip olma becerisi şeklinde tanımlandığı görülmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Araştırmalar, insanların olumsuz durum ve olaylarda çevreye pozitif bir biçimde uyum sağlayabilmelerine karşılık gelen psikolojik sağlamlık kavramının bağlam, zaman, yaş, cinsiyet, kültürel köken ve bunlarla birlikte farklı hayat şartlarına maruz kalan bireyler içinde değişim gösteren çok boyutlu bir özellik olduğuna vurgu yapmaktadır (Richardson, 2002). Ruh sağlığının korunması ve sürdürülmesinin önemli bir destekçisi olan psikolojik sağlamlık, bireylerin koşullarına, çatışmalarının doğası ve duyguları doğrultusunda değişiklik göstermektedir. Psikolojik gelişim, duygusal ve bilişsel yeterliklerdeki değişiklikler ile ilintilidir, statik bir nitelik ya da mekanik süreçler şeklinde değil, zamansal ve bağlamsal olarak değişim gösteren bir süreklilik içerisinde

var olmaktadır (Ungar ve Theron, 2019). Psikolojik sağlık bilişsel süreçler, duygu düzenleme becerisi, kişisel ve sosyal kaynaklardan faydalanabilme becerisi, travmatik olaylar da dâhil olmak kaydıyla normal ve şiddet düzeyi yüksek stres unsurlarına verilen cevapların yeterliliğini ne şekilde etkilediğiyle tanımlanmakta olan oldukça kapsamlı bir yapı olarak kabul edilmektedir. Ruhsal açıdan sağlıklı olmanın bir göstergesi olarak kabul edilen psikolojik sağlık, aynı zamanda stres unsurları ile baş edebilme becerisinin bir ölçütü şeklinde de görülmektedir. Bundan dolayı anksiyete, depresyon ve strese bağlı rahatsızlıkların tedavisinde oldukça önemli bir hedef olarak görülmektedir (Topbay, 2016). Psikolojik sağlık, kişisel başa çıkma becerisini zorlamakta olan yoğun stresin ardından güç, esneklik, ustalık kapasitesi ve normal işleyişin tekrar başlatılmasını manasını taşımaktadır (Richardson, 2002).

Bireyler, yaşamları boyunca iç ve dış stres unsurlarına maruz kalmaktadırlar ve bireylerin bu unsurlarla baş edebilme becerileri yaşamın ileriki bölümlerinde ortaya çıkacak zorlukların alt edilebilmesi ve gerekli uyumun sağlanabilmesi açısından oldukça önemlidir. Uyum, kabul ve uygun reaksiyonlar aracılığıyla değişimlere etkili biçimde mücadele edebilme becerisidir. Buna göre psikolojik sağlık, başarılı uyum ile güçlü bir ilişki içerisinde bulunmaktadır; bireylerin ciddi travma ya da problemlerin (göç, ölüm, ekonomik kayıp, doğal afet, siyasi kargaşa veya kültürel değişim) sebebiyet verdiği strese sağlıklı biçimde uyum sağlayabilme becerisini ifade etmektedir (Topbay, 2016). Psikolojik sağlık, stres düzeyi fazla olay ya da durumların üstesinden gelenebilmesi ve psikolojik canlılık ve ruh sağlığının korunabilme becerisine karşılık gelmektedir. Travmatik olay ya da durumlarla karşı karşıya kalınmasının ardından psikopatolojinin gerçekleşmemesi psikolojik sağlamlığın bir göstergesi olarak görülebilir.

Gelişim psikologları, psikolojik sağlamlığın, bireylerin travma ve stres unsurlarından kurtulabilmelerine yardım eden bir baş etme stratejisi olduğunun altını çizmektedirler. Bireylerin ruh sağlığı problemlerine yönelik dirençleri, travmayla karşı karşıya kalma ve travmanın ardından uyumlu etkili biçimde baş etme becerilerini yansıtmaktadır. Bundan dolayı psikolojik sağlık, daha az TSSB semptomu ile ilişkili durumdadır. Travmalar sonrası iyileşme, bireylerin pek çok stres unsuruyla başa çıkabilmek adına belli başlı çabalar sarf etmeleri sonucunda ortaya çıktığı görülen öğrenmelerden kaynaklanmaktadır (Topbay, 2016). Öğrenilen söz konusu bu beceriler, bireylerin stres yüklü durum ve olayları sağlıklı biçimde yönetebilmelerine, bu sayede bu kişileri daha düşük stres içeren hallere sevk edebilmesine ya da yaşamın kontrol edilmesi zor olan kısımları ile uzlaşabilmelerine olanak sağlamaktadır (Davydov, Stewart, Ritchie ve Chaudieu, 2010).

Psikolojik sağlamlıkla yakın bağlantılı bir diğer kavram, dış ya da iç stres unsurlarını yönetebilmek adına bilişsel ya da davranışsal çabalar şeklinde tanımlanmakta olan başa çıkma stratejilerine başvurulmasıdır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Pozitif tutum ve inançlar, değerlendirmeler ve içsel güç, eylemlilik, umut ve iyimserlik olumlamalarının çevresinde birleşen bilişsel stratejiler, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Psikolojik sağlık, kişisel bir beceri veya nitelikten öte bir süreç şeklinde ele alınmaktadır (Topbay, 2016). Psikolojik sağlık, zorluk düzeyi yüksek olaylarla karşı karşıya kalan kişilerin kullanabilecekleri belli başlı iç kaynaklar (kişilik özellikleri, kişisel düşünceler, duygular ve davranışlar) ile aileler ya da farklı topluluklardan gelen sosyal desteklerle de bağlantılı durumdadır (Padesky ve Mooney, 2012).

2. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Psikolojik sağlık olgusunun insan yaşamındaki önemi, psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerin bilinmesini zorunlu kılmıştır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Bireylerin psikolojik sağlamlıkları gerek kişisel gerekse de çevresel faktörler ile iç içe geçmiş durumdadır. Psikolojik sağlık bireylerin risk içeren durum ve olayların üstesinden gelebilmeleri adına sergiledikleri çabadan öte dikkate değer risk ya da tehdit unsuru karşısında kişisel ve çevresel unsurların etkileşimi sonucunda meydana gelen olağanüstü performansları ifade etmektedir. Başka bir deyişle psikolojik sağlık biyolojik, psikolojik ve diğer çevresel faktörlerin tamamına verilmekte olan dinamik bir reaksiyondur.

Bahsi geçmekte olan kişisel, ailevi ya da çevresel faktörler bireyleri pozitif bir şekilde etkiliyorsa, bu bireylerin gelişimlerine katkı sağladığı ve psikolojik sağlık bakımından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebileceği rahatlıkla ifade edilebilir. Buna karşın söz konusu faktörler bireyler üzerinde negatif etkiler yaratıyorsa bireylerin psikolojik sağlamlıkları bakımından birer risk unsuru olduğunu da belirtmek gerekir (Bahadır, 2009). Kişilerin kendi bireysel özellikleri ya da çevresel faktörlerle etkileşimleri sonucunda meydana gelen negatif yaşamsal olayların sebebiyet verdiği risk unsurlarına rağmen bu unsurların etki düzeyini düşüren koruyucu faktörler psikolojik sağlık düzeyine pozitif katkı sağlamaktadır (Dilsel, 2019). Sonuç itibarı ile psikolojik sağlamlığın temel bileşenleri; risk faktörleri ve

söz konusu bu risk faktörleriyle baş edebilmeyi kolaylaştıran koruyucu faktörler ve son olarak olumlu neticeler elde etmek şeklinde ifade edilebilir.

2.1. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlıktan söz edilebilmesi için bireylerin herhangi bir zorluk ya da riskle karşı karşıya kalmaları ve bu sürecin sonucunda yeni durumlara uyum sağlamaları ve başarılı olmaları gerekmektedir. Özetlersek, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesinde riskin önemli bir faktör olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz (Gizir, 2007). Risk ya da risk faktörü kavramı olay ya da durumların negatif ve rahatsız edici şekilde neticelenmesine ilişkin öngörüyü ifade etmektedir (Dilsel, 2019).

Risk olarak kabul edilecek faktörlerin farklı yaşlar ve gelişim kademelerinde belirgin hale gelebileceği göz ardı edilmemelidir. Risk faktörlerinin, genetik, biyolojik, sosyokültürel kaynaklı olabileceği ifade edilmektedir (Gizir,2007). Bunlarla birlikte cinsiyet, etnik köken biçimindeki demografik özellikler bağlamında da farklılık gösterebilmektedir (Greenberg, 2006). Doğal afetler, cinsel taciz olayları, ana-babalardaki psikopatolojik durumlar, yoksulluk, hastalıklar, boşanmalar, aile içi şiddet vakaları, genetik bozukluklar, ailelerin eğitim seviyeleri ve terör gibi unsurlar risk faktörleri olarak sıralanmaktadır. Psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için bireylerin bu türden riskli ya da zorluk düzeyi yüksek durumlara maruz kalmaları gerekir (Topbay, 2016). Konuya yönelik literatür incelemelerine bakıldığında risk faktörlerinin bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç sınıfta ele alındığı gözlenmektedir.

2.1.1. Bireysel Risk Faktörleri

Bireylerin hayatları boyunca karşılaştıkları bireysel risk faktörleri, aile, okul, yaşamın sürdürüldüğü bölge ya da etkileşim içerisinde buldukları daha geniş toplumsal yapılar ile iç içe durumdadır. Bu bağlamda bireysel risk faktörleri araştırmacılarca aşağıda sıralandığı şekilde ifade edilmektedir (Bahadır, 2009):

- Alkol/madde kullanımı.
- Adölesan gebelikler.
- Geçimsiz bir yapı ya da utangaçlığa sahip olmak.
- IQ seviyesinin düşük olması.
- Kronik ya da ruhsal hastalıkların olması.
- Akademik olarak başarısız olunması.
- Etnik gruplardan birisine mensup olma.
- Erken doğum.
- Kronik rahatsızlıklar.

2.1.2. Ailesel Risk Faktörleri

İnsanların kendi özelliklerinden bağımsız bir şekilde ve sadece bireylerin içerisinde doğup büyüdüğü aileleriyle alakalı belli başlı negatif özellikler ve yaşamsal olaylar da bu bireylerin risk içeren durumlar ile karşılaşma ihtimallerini yükseltmektedir (Toprak, 2014). İnsanların zorluk düzeyi yüksek yaşamsal olaylarla baş edebilmelerini ve uyum sağlamalarını zorlaştıran veya insanların istenmeyen tecrübeler yaşamalarına zemin teşkil eden ailesel durumlar, ailelere bağlı risk faktörleri şeklinde tanımlanır (Özer, 2013). Buna göre ailesel risk faktörleri araştırmacılarca aşağıdaki gibi sıralandığı belirtilmektedir:

- En az dört çocuğun bulunduğu kalabalık ailelerde yaşamak.
- İki çocuk arasındaki yaş farkının 2'den az olması.
- Ruhsal/kronik rahatsızlığı bulunan ebeveynlere sahip olmak.
- Madde kullanıcısı veya suça karışmış ebeveynlere sahip olmak.
- Evlat edinilmiş olmak.
- Ebeveynlerin kaybedilmesi veya tek ebeveyne sahip olmak.
- Aile içinde şiddet ve çatışmaların olması.
- Ebeveynlerin boşanmaları.
- Yüksek olmayan sosyo-ekonomik düzey.
- Doğum öncesinde yeterli beslenememe.
- Çocuğun ebeveynlerince ihmal ya da istismara uğratılması.

- Ebeveynler ve çocuklar arasında sağlıklı ilişkilerin tesis edilememesi.
- Ergenlik dönemde anne olmak (Bahadır, 2009; Özer, 2013).

2.1.3. Çevresel Risk Faktörleri

İnsanların zorluk düzeyi fazla olan olay ve durumlarla ya da stres yaratan faktörlerle baş edebilmelerini zorlaştıran veya istenmeyen tecrübeler yaşamalarına sebebiyet veren, bireysel ve ailesel risk faktörleri haricinde kalan faktörler, "çevresel risk faktörleri" şeklinde tanımlanmaktadır. Buna göre bu faktörler aşağıda sıralandığı gibi ifade edilmektedir:

- Ekonomik krizler ya da yoksulluk.
- Evsiz olmak.
- Sosyal desteklerin yeterli olmaması.
- Toplumsal şiddet mağduru olmak.
- Savaşlar.
- Doğal afetler.
- Salgın hastalıklar.
- Terör gibi toplumsal travma yaratan olaylar (Gizir, 2007; Topbay, 2016).

2.2. Koruyucu Faktörler

İnsanlar risk içeren durum ya da olaylarla karşılaştıklarında, onlara ait belli başlı kişisel, ailevi ve sosyal özellikler stres unsurlarına yönelik uyum süreçlerini kolay hale getirmekte ve başarılı şekilde negatif olayların üstesinden gelebilmelerine yardımcı olmaktadır (Arslan, 2015). Söz konusu özellikler psikolojik sağlık ile alakalı başka bir boyut olarak kabul edilen ve zorluk seviyesi yüksek yaşamsal olaylar karşısında bireylerin uygun reaksiyonlar gösterebilmelerini kolaylaştıran koruyucu faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır. Koruyucu faktörler bireylerin riskli olaylarla başa çıkabilmelerini ve yeni durumlara uyum sağlayabilmelerini kolay duruma getiren pozitif faktörler olarak kabul edilmektedir (Kararımak, 2006; Dilsel, 2019). Başka bir deyişle zorlu yaşamsal olaylar karşısında bireylerin yaşamlarına kaldıkları yerden devam edebilmelerine yardımcı olan faktörlerdir.

Koruyucu faktörler riskli ve istenmeyen durumların sebebiyet verdiği olumsuz etkileri azaltan ve uyum süreçlerinin hızlanmasını sağlayan faktörlerdir (Çataloğlu, 2011). Yakın birisinin kaybedilmesi, boşanma olayları, hastalıklar, yoksulluk ve doğal afetler biçimindeki travma içeren olayların neden olduğu riskli durumlarda bireylerin psikolojik sağlık sergileyebilmeleri adına koruyucu faktörleri devreye sokmaları gerekir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Başka bir ifade ile yaşam içerisinde karşılaştıkları zorlu yaşamsal olaylar ya da riskli durumlarla baş edebilen ve gelişim kaydedebilen kişiler koruyucu faktörleri etkin bir şekilde kullanabilen bireylerdir. Konuya yönelik literatüre bakıldığında psikolojik sağlık ile alakalı risk faktörleriyle ilgili benzer biçimde koruyucu faktörlerin de bireysel, ailesel ve çevresel olarak sınıflandırıldığı görülmektedir (Dilsel, 2019).

2.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler insanların karşılaştıkları risk unsurlarının istenmeyen etkilerini asgari düzeye çeken, bireylerin güçlü yanlarını ifade eden faktörler olarak tanımlanmaktadır (Toprak, 2014; Açıköz, 2016). Bu faktörler pek çok bireyde az veya çok bulunan ve geliştirilmesi mümkün olan özellikler olarak değerlendirilir (Şahin, 2014). Buna göre bireysel koruyucu faktörleri aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür:

- Negatif kişilik özellikleri.
- Pozitif mizaç.
- Zeka/bilişsel beceriler.
- Yüksek benlik saygısı.
- Bireylerin kendi yaşamları üstünde kontrole sahip olmaları.
- Etkili problem çözme becerilerine sahip olma.
- Empati kurabilme.
- Sorumluluk sahibi olma.
- Yardımsever olma.

- Sosyal yeterliğe sahip olma.
- Başa çıkabilme becerisinin yüksek olması.
- Kendi kendine yardım edebilme.
- İç kontrol odakları.
- Öz yeterlik.
- Kişisel farkındalık ve kendini kabul.
- Özerk olma.
- Yaşamsal amaçların bulunması ve geleceğe yönelik umutlu bakış.
- İyimser ve umutlu olma.
- Mizah duygusunun güçlü olması (Kararımak, 2006; Bahadır, 2009).

2.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler

Ailenin içerisinde yer aldığı pozitif şartlar, aile fertlerinin pozitif kişilik özellikleri insanların psikolojik sağlımlıkları üstünde koruyucu bir etki yapmaktadır (Toprak, 2014). Buna göre ailesel koruyucu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır:

- Aile yapılarının tutarlı ve istikrarlı olmaları.
- Ailelerde çocukların yaş dönemlerine uygun disiplin metotlarının uygulanması.
- Ebeveyn tutumlarının demokratik olması.
- Aile fertlerinin etkili rol model olmaları.
- Aileler içinde duygusal bakımdan tatmin edici ve sağlıklı iletişim yöntemlerinin tercih edilmesi.
- Aile fertlerinin birbirlerine güven duymaları.
- Aileler içinde kişisel farklılıklara saygıyla yaklaşılması.
- Destekleyici anne-baba tutumlarının bulunması.
- Çocukların geleceklerine dair uygun ve gerçekçi beklentilerin oluşturulması.
- Aileler ile beraber yaşamak.
- İyi eğitilmiş ebeveynlere sahip olmak (Özer, 2013).

2.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler

Kişilerim psikolojik sağlımlıkları iş, eğitim ve istihdam biçimindeki çevresel faktörler ile yakından bağlantılıdır. Başka bir deyişle kişilerin karşılaştıkları risk faktörlerinin etki seviyesini azaltabilecek koruyucu faktörler belli zamanlarda çevreden kaynaklanabilmektedir (Toprak, 2014). Buna göre çevresel koruyucu faktörler aşağıda sıralandığı gibi belirtilmektedir:

- Bir yetişkin ile sağlıklı bir ilişki içerisinde olmak.
- Toplumsal destekler.
- Pozitif okul ilişkileri.
- Kalite düzeyi yüksek okullar.
- Arkadaşlardan destek görmek.
- Olumlu rol modellerin bulunması.
- Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.) (Bahadır, 2009).

3. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI YÜKSEK OLAN KİŞİLERİN ÖZELLİKLERİ

Psikolojik sağlık zor ve istenmeyen olay ve durumların ardından gelişmekte olan bir süreç olmakla birlikte, bu durum bir sabitlik göstermemektedir. Bireyler tehdit içeren olaylarla mücadele ederek psikolojik sağlımlıklarını güçlendirebilmektedirler. Buna karşın psikolojik bakımdan sağlam olmayan bireyler de zorlayıcı olaylarla mücadele ederek sağlıklı uyum gösterebilmektedirler. Psikolojik sağlık kişisel özelliklerden, yaşantılardaki farklılıklardan ve çok sayıda faktörden etki görmesinden dolayı psikolojik sağlık düzeyleri yüksek olan insanların kesin çizgilerle tanımlanması çok da mümkün olmamaktadır (Özen, 2021; Öztürk, 2019). Farklılıklar bulunmasına karşın psikolojik sağlımlıkları yüksek

insanların ortak özelliklerinin bulunduğunu da ifade etmek gerekir. Haynes (2005) tarafından yapılan araştırmada psikolojik sağlamlıkları yüksek olan kişilerin özellikleri üç kategoride ele alınmıştır.

3.1. Sosyal Özellikler

Psikolojik bakımdan sağlıklı olan kişiler sosyal becerileri gelişmiş olduğu için kolay bir şekilde arkadaşlık kurabilmektedirler (Dilsel, 2019). Bu kişiler etkili iletişim becerilerine sahip oldukları için iletişime geçme, bu iletişimleri devam ettirme ve sona erdirmeye gibi konularda kendilerini oldukça rahat hissetmektedirler. Yakın ilişkiler kurma bağlamında kendilerine büyük bir güven duymakta, karşısındaki bireylerin duyguları ve sosyal ortamlara uygun reaksiyon gösterebilmektedirler. Yeni sosyal çevrelere ayak uydurma kabiliyetleri yüksek olduğu gibi, girişkenlik, ilgililik, sorumluluk sahibi olmak ve anlayışlılık gibi niteliklere de sahip olmaktadır. Yakın çevreleri ile pozitif ve sağlıklı ilişkiler kurmakta zorlanmazlar. İhtiyaç duydukları an çevrelerinde yer alan diğer bireylerden yardım talep edebilmekte ve kendilerine gelen yardım isteklerine pozitif yanıtlar vermektedirler. Organizasyon kurmaktan, paylaşımlardan, grup etkinliklerinden, diğer bireyleri dinlemekten ve bir araya gelmekten oldukça hoşlanırlar. İyimser gelecek algıları ve sağlıklı iletişimle bireyler arası problemlere etkili çözümler getirme noktasında da oldukça becerili olduklarını belirtmek gerekir (Gürkan, 2006).

3.2. Duygusal Özellikler

Psikolojik bakımdan sağlam olan insanların benlik saygıları ve özgüvenleri yüksek olmakla birlikte bu bireylerin öz yeterlik inançları da güçlü olmaktadır. Duygularının farkında olarak bunları kontrol altında tutabilme becerisini gösterirler. Kendilik algıları yüksek olduğu için kendilerini kabul etmekte herhangi bir zorluk yaşamazlar. Hayatlarındaki yeni durum ve olaylara kolay bir şekilde uyum sağlamakta, kaygılarını kontrol altında tutabilmektedirler (Gürkan, 2006). Ergenlik ve yetişkinlik evrelerinde psikolojik bakımdan sağlam olan kişiler problem davranışlara daha seyrek eğilim göstermekte, bugün ve gelecek odaklı umutsuzluk hissine çok az kapılırlar. Bu insanların yeni yaşantılara açık ve dışadönük tutumlar sergiledikleri, yaşamlarından keyif aldıkları ifade edilmektedir (Gizir, 2007; Kararımak, 2006; Tutar, 2020) bunlara ilaveten bu bireylerin benlik saygıları ve özyeterlik inançlarının oldukça yüksek olduğunun, sakin mizaçlara sahip olduklarının, empati becerilerinin oldukça iyi olduğunun ve değişen koşullara uyum sağlamada herhangi bir zorluk yaşamadıklarının altını çizmektedir.

3.3. Bilişsel Özellikler

Psikolojik sağlamlığa sahip olan insanların yaşama yönelik amaçları, gelecek adına beklentileri vardır. Çocuklar okullarında, yetişkin bireyler işyerlerinde doğru kararlar almakta ve oldukça başarılı süreçler yürütmektedirler. Bu kişiler zorluk düzeyi yüksek olay ve durumlarda akılcı kararlar alabilme becerisine sahiptirler. Hayatlarında dışsal nedenlerden ziyade azim ve çaba biçimindeki içsel nedenleri daha fazla önemsemektedirler.

Yapılmış olan araştırmalarda psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan insanların ortak özelliklerinin incelemesi yapılmıştır. Psikolojik sağlamlıkları yüksek olan bireyler risk içeren olay ya da durumlarla son derece başarılı bir şekilde mücadele edip başa çıkabilmektedirler (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Psikolojik sağlamlıkları iyi olan bireyler, yaşamlarında problemlerin meydana gelmesine mani olabilmekte, problem çözme becerilerinin yüksek olması sayesinde karşı karşıya kaldıkları sorunlarla baş edebilmektedirler (Özen, 2021). Psikolojik sağlamlığın geleceğe dair planlar yapma, etkili sorun çözmeyle pozitif, problemler karşısında çekingen davranmayla negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Masten, 2001).

Psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan kişiler yakın çevrelerince daha mutlu görülürler (Öztürk, 2019). Daha pozitif duygu durumlarına sahip olan insanlar hayatlarındaki durum ve olaylara bilişsel bakımdan çok daha esnek yaklaşım sergileyebilmektedirler (Kararımak ve Siviş 2011). Psikolojik sağlamlık seviyesinin yüksek olması sosyal, duygusal, bilişsel özelliklere etkide bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlıkları yüksek olan kişilerin, akademik başarı seviyelerinin de yüksek olduğu, sosyal ilişkilerde pozitif ve etkili oldukları, duygusal sorunlarıysa oldukça seyrek yaşadıkları ifade edilmektedir. Bu bireylerin ayrıca Psiko-sosyal uyumlarının iyi olduğu, davranış problemleri göstermedikleri ve psiko-patolojinin bulunmadığı da görülmektedir (Arslan, 2015; Gizir, 2007). Bu bireyler çevrelerindeki kişilere nazaran daha düşük düzeyde yalnızlık hissi yaşamakta ve geleceğe umutlu bakmaktadırlar (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Larsen (2010) psikolojik sağlamlıkları yüksek olan çocukların güvenli bağlandıklarının, benlik saygısı, özgüven ve mizahi duygularının son derece yüksek olduğunun, zeka seviyelerinin normal

üstü çizgide bulunduğunun, içsel denetim merkezli olduklarının ve akranlarına nazaran daha uyumlu ve esnek olduklarının altını çizmektedir.

Psikolojik sağlamlığın gelişmesi kişilerin, ailelerin ve sosyal çevrelerin tutumlarını pozitif yönde etkilemektedir (Gürkan, 2006). Bireylerin sosyal beceri ve problem çözme becerileriyle alakalı eğitimlerden geçmeleri, kendi farkındalıkları ve potansiyellerini geliştirebilmek adına çaba sarf etmelerini kolaylaştırmaktadır. Bunun yanında diğer insanların yaşantılarından en üst seviyede faydalanabilmesi de insanların psikolojik sağlamlıklarını geliştirebilmektedir. İnsanların negatif yaşamsal olaylarda, zorluk seviyesi yüksek süreçlerde, başarısızlık tablolarında ailelerinden ya da sosyal çevrelerden destek görmeleri pozitif tutumlar içerisinde sayılmaktadır (Öztürk, 2019).

Psikolojik sağlamlıkları yeterli insanların özellikleri her bireyde görülebilen özellikler olmakla birlikte, düzeylerde farklılık oluşmaktadır. Bundan dolayı pozitif ve işlevsel niteliğe sahip bu özellikler çocukluktan itibaren aileler, okul ve toplumsal yapı işbirliği ile geliştirilebilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına tutarlı ve sağlıklı tutumlar sergilemeleri, eğitim kurumlarının psikolojik sağlamlığın gelişimine yönelik stratejiler üretmeleri ve çevrenin destek verici ortamlar sunması, öğrencilerin sonraki yaşantılarında psikolojik sağlamlığa erişebilmelerinde önem arz etmektedir.

Birey ve örgüt yaşamı için son derece önemli olan psikolojik sağlık araştırmalarda son yıllarda önemi sıklıkla vurgulanmaktadır. Eğitim örgütleri açısından bakıldığında ise psikolojik sağlık çok daha önemlidir. Çünkü eğitimde neredeyse her öge insan ya da insana yöneliktir. Bundan dolayı eğitimin bütün paydaşlarının psikolojik sağlamlığının eğitimde olumlu ya da olumsuz etkilerinin olacağı açıktır. Ancak alan yazın taramasında eğitim çalışanlarının psikolojik sağlamlıklarının ele alındığı araştırmalar son derece az ve yetersiz olarak görülmüştür. Bundan dolayı bu çalışma da bu konu ele alınmıştır. Bu araştırmanın alan yazına ve ilgilere katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın amacı öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının ortaya çıkarılması ve psikolojik sağlamlıklarını öğretmenlerin kişisel özelliklerine göre değişiklik gösterip göstermediğinin tespit edilmesidir. Bu çerçevede aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ne düzeydedir?
2. Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri öğretmenlerin kişisel özelliklerine göre farklılaşmakta mıdır?

4. YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma betimsel tarama modelinde ve nicel bir araştırmadır. Tarama modeli, geçmişte ya da günümüzdeki bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeye yönelik model olup evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar, 2012).

4.2. Evren ve Örneklem

Evren, Denizli ili metropol ilçelerinde resmi okul ve kurumlarda görev yapan 5900 civarında öğretmenden oluşmaktadır. Örneklem seçiminde kolay ulaşılabilir örneklem seçilmiştir. Kolay ulaşılabilir örneklem seçimi araştırmaya hız ve pratiklik kazandırır ve araştırmacıya yakın olan ve erişilmesi kolay olanı seçmesine imkan verir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Özellik olarak evreni yansıtabilecek 297 öğretmene ulaşılarak veriler toplanmıştır. Katılımcılara ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Öğretmenlerin Kişisel Özellikleri Dağılımı

		<i>f</i>	<i>Yüzde (%)</i>
Cinsiyet	Kadın	162	54,5
	Erkek	135	45,5
Yaş	23-30	51	17,2
	31-40	115	38,7
	41-50	91	30,6
	51 ve üstü	40	13,5
Çalışılan öğretim kademesi	Okulöncesi	57	19,2
	İlkokul	94	31,6
	Ortaokul	67	22,6
	Lise	79	26,6
Medeni hal	Bekar-dul	121	40,7
	Evlü	176	59,3
Kariyer durumu	Öğretmen	194	85,3
	Uzman Öğretmen	103	34,7

Tablo 1’de verildiği gibi araştırmaya katılan öğretmenlerin büyük kısmını (% 54,5) kadınlar oluşturmaktadır. Öğretmenlerin yaş olarak % 38,7’si 31-40 yaş, % 30,6’sı 41-50 yaş aralıklarındadır. Öğretmenlerin % 31,6’sı ilkokul ve % 26,6’sı lise kademelerinde çalışmaktadır. Öğretmenlerin % 59,3’ü evli % 40,7’si bekar ya da dul olarak yaşamaktadır. Öğretmenlerin mesleki kariyer olarak % 85,3’ü öğretmen % 34,7’si uzman öğretmendir.

4.3. Verilerin Toplanması

Veri toplama süreci için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma yapılacak olan ve örneklem olarak belirlenen okullara gidilerek öğretmenlere gerekli bilgilendirme yapılmış gönüllü ve istekli olan öğretmenlere ölçekler dağıtılmış ve dolduranlardan ölçekler geri toplanmıştır. Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını ölçmek için Doğan’ın (2015) çalışmasında Türkçe uyarlamasını yaptığı “Psikolojik Sağlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 6 madde ve tek boyutludur. Ölçekte 2, 4 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır.

4.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin güvenilirliği Cronbach’s Alpha ve normal dağılımı ise basıklık ve çarpıklık analizleri ile yapılmıştır. Analiz bulguları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Verilerin Güvenirlik ve Normal Dağılım Analiz Sonuçları

	Cronbach’s Alpha	Basıklık Değeri	Çarpıklık Değeri
Psikolojik Sağlık	,880	,150	,208

Tablo 2. incelendiğinde Psikolojik Sağlık Ölçeği verilerinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ,150 ile ,208 olduğu görülmektedir. Verilerin normal dağılım gösterebilmeleri için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında değişmesi gerektiğini ifade edilmektedir Huck (2012). Buna göre veriler normal dağılım göstermektedir ve analizlerde bundan dolayı parametrik analizler yapılmıştır. Cronbach’s Alpha değerinin ,880 olması verilerin güvenilirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

5. BULGULAR

5.1. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk alt problemi “Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin ne düzeyde olduğunu ilışkındir. Problemin çözümüne yönelik analiz sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri

	n	\bar{x}	s	Düzeı
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	297	3,54	,74	Yüksek
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	297	3,40	,77	Orta
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	297	3,44	,66	Yüksek
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	297	3,25	,62	Orta
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım.	297	3,44	,75	Yüksek
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	297	3,35	,63	Orta
Genel psikolojik sağlık düzeyi	297	3,40	,62	Orta

Tablo 3’te öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının en yüksek düzeyde “Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim” maddesine ($\bar{x} = 3,54$) ortalamayla “Yüksek” düzeyinde olduğu görülürken bunu ($\bar{x} = 3,44$) ortalamalarla “Yüksek” düzeyinde “Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.” ve “Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım.” Maddeleri izlemiştir. En düşük düzey ise “Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.” Maddesine ($\bar{x} = 3,25$) ortalamayla “Orta” düzeyinde olmuştur. Öğretmenlerin genel psikolojik sağlıklarını ortalamasının ise ($\bar{x} = 3,40$) ortalamayla “Orta” düzeyinde olduğu görülmektedir.

5.2. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Kişisel Özelliklerine Göre Analiz Bulguları

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin öğretmenlerin kişisel özelliklerine göre durumuna ilişkin yapılan karşılaştırma analizleri sonuçları tablolarla verilmiştir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre analiz sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlıklarının Cinsiyete Göre Analizi

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Psikolojik Sağlık	Kadın	162	3,46	,64	295	1,62	,10
	Erkek	135	3,34	,59			

* $p < 0,05$

Tablo 4’te verildiği gibi öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri öğretmenlerin cinsiyetlerine göre farklılık göstermemiştir ($t_{(295)} = 1,62$; $p > 0,05$). Buna göre öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının kadın ve erkeklerin benzerlik gösterdiği ve anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin yaşlarına göre analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Yaşlarına Göre Analizi

	Yaş	N	\bar{x}	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Psikolojik	23-30	51	3,35		Gruplararası	,442	3-293	,147			
Sağlıklı	31-40	115	3,38		Grupiçi	114,54		,391			
	41-50	91	3,43		Toplam	114,98					
	51>	40	3,47								

* $p < 0,05$ 1.23-30 2.31-40 3.41-50 4. 51>

Tablo 5'te verildiği gibi öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin öğretmenlerin yaşlarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F_{(3-293)} = 1,46$; $p > 0,05$). Buna göre öğretmenlerin yaşları ne olursa olsun psikolojik sağlık düzeylerinin benzer olduğu ve anlamlı farklılaşmadığı söylenebilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin çalıştıkları kademelere göre analiz sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Çalıştıkları Kademelere Göre Analizi

	Kademe	N	\bar{x}	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark
Psikolojik	Okulöncesi	57	3,47	,59	Gruplararası	,74	3-293	,249			
Sağlıklı	İlkokul	94	3,37	,57	Grupiçi	114,23		,390			
	Ortaokul	67	3,34	,66	Toplam	114,98					
	Lise	79	3,44	,66							

* $p < 0,05$ 1.Okulöncesi 2.İlkokul 3.Ortaokul 4. Lise

Tablo 6'da verildiği gibi öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin öğretmenlerin çalıştıkları kademelere göre farklılık göstermediği ($F_{(3-293)} = ,63$; $p > 0,05$) anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Buna göre öğretmenlerin çalıştıkları kurumların farklı olmasına rağmen psikolojik sağlık düzeylerinin benzer olduğu ve anlamlı farklılaşmadığı söylenebilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin medeni duruma göre analiz sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Medeni Duruma Göre Analizi

	Medeni durum	N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Psikolojik	Bekar – dul	121	3,31	,56	295	-2,08	,03*
Sağlıklı	Evli	176	3,46	,65			

* $p < 0,05$

Tablo 7'de verildiği gibi öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri öğretmenlerin medeni durumlarına göre farklılık göstermiştir ($t_{(295)} = -2,08$; $p < 0,05$). Ortalamalara bakıldığında evli öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin bekar ya da dul olanlardan anlamlı düzeyde yüksek ve farklı çıkmıştır. Buna göre evli öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin bekar veya dul olan öğretmenlerden daha yüksek çıktığı söylenebilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin mesleki kariyer unvanlarına göre analiz sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Mesleki Kariyer Unvanlarına Göre Analizi

	Kariyer	N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Psikolojik	Öğretmen	194	3,34	,58	295	-2,40	,01*
Sağlıklı	Uzman öğretmen	103	3,52	,67			

* $p < 0,05$

Tablo 8'de verildiği gibi öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri öğretmenlerin mesleki kariyer unvanlarına göre farklılık göstermiştir ($t_{(295)} = -2,40$; $p < 0,05$). Ortalamalara bakıldığında uzman öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin sadece öğretmen unvanlılardan anlamlı düzeyde yüksek ve farklı çıkmıştır. Buna göre uzman öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin öğretmenlerden daha yüksek çıktığı söylenebilir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Öğretmenler psikolojik sağlık bakımından kendilerini, sıkıntılı zamanlardan sonra hızlı toparlayabilmede en yüksek düzeyde görmektedirler. Yine öğretmenler, stresli durumlarda çabuk toparlanma ve zor zamanları az sıkıntılı atlatmada yüksek düzeyde psikolojik sağlık düzeylerinin olduğunu düşünmektedirler. En düşük düzey ise kötü bir şeyi atlatmada zorlanma olup orta düzeydedir. Öğretmenlerin genel psikolojik sağlık düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bu durum olumlu bir durum olarak görülememektedir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin öğretmenlerin kişisel özelliklerine göre cinsiyet, yaş ve çalıştıkları kademeye göre farklılık göstermediği ancak medeni hal durumuna ve öğretmenlik kariyer unvanına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının medeni duruma göre bekar yada dullara göre evlilerin daha yüksek düzeye sahip oldukları görülmüştür. Bu durum bekar ya da dulların evlilerden daha düşük psikolojik sağlık düzeyinde oldukları sonucunu ifade etmektedir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının mesleki kariyer unvanına göre farklılık gösterdiği ve farkın öğretmenlere göre uzman öğretmenler lehine yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu, uzman öğretmenlerin daha yüksek psikolojik sağlık seviyesine sahip olduklarını göstermiştir.

Öneri olarak;

Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını arttırmaya yönelik etkinlikler yapılabilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını arttırmaya yönelik destekler sağlanabilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını arttırmaya yönelik olarak itibarları artırılabilir ve yasal mevzuatla öğretmenler korunabilir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını arttırmaya yönelik olarak bekar ve dul öğretmenlere destek program ve eğitimler düzenlenebilir.

Uzman öğretmen unvanlı öğretmenlerin deneyimlerini paylaşma ve diğer öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını artırıcı etkinlikler yapmaları teşvik edilebilir.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Arslan, G. (2015). *Ergenlikte algılanan duygusal istismar ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bern, A. (2021). Development of Resilience Psychology. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 11, 405.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Psychology Press.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Davydov, D.M., Stewart, R., Ritchie, K. & Chaudieu, I. (2010). Resilience and Mental Health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.
- Dilsel, D. (2019). *Yetişkin bireylerin özgüvenleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde bir derleme çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 3(28), 113-128.
- Greenberg, M. T. (2006). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139-150.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Haynes, N. M. (2005). Personalized Leadership for Effective Schooling. erişim: www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt
- Huck, S. W. (2012). *Reading statistics and research* (6th ed). Boston: Pearson.
- Joseph, B. (2021). Managing Mental Health Disorders. *Journal of Yoga and Physical Therapy*, 11, 358. Doi:10.35248/2157-7595.21.11.358.
- Kararımk, Ö. & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129-142.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Larsen, J. L. (2010). Resilience building prevention programs. C. S. Clauss-Ehlers (Ed.). *Encyclopedia of CrossCultural School Psychology* içinde. Springer Science+Business Media LLC.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Maung, J., Nilsson, J. E., Jeevanba, S. B., Molitoris, A., Raziuddin, A., & Soheilian, S. S. (2021). Burmese refugee women in the Midwest: Narratives of resilience and posttraumatic growth. *The Counseling Psychologist*, 49(2), 269-304.
- Neha, S. (2021). *A Correlation Study of Mental Health, Resilience and Happiness*. International Journal of School and Cognitive Psychology. DOI: 10.35248/2329- 8901.19.7.215
- Özen, Ğ. (2021). *Sınavların öğrenciler üzerinde oluşturduğu kaygı düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Öztürk, S. (2019). *Ergenlerde bilişsel esneklik ve duygusal özerklik: bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Padesky, C.A. & Mooney, K.A. (2012). Strengths-Based Cognitive-Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 19(4), 283–290.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Topbay, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tutar, T. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Ungar, M. & Theron, L. (2019). Resilience and Mental Health: How Multisystemic Processes Contribute to Positive Outcomes. *Lancet Psychiatry*, 7(5). doi:10.1016/ S2215-0366(19)30434-1.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.