

An Investigation of Preschool and Primary School Teachers' Psychological Resilience Levels in Terms of Some Variables*

Reyhan ŞEN

Ministry of National Education, Kahramanmaraş -Türkiye

Akif KÖSE

Kahramanmaraş Sütçü İmam University, Kahramanmaraş -Türkiye

Article History

Submitted: 12.12.2023

Accepted: 17.03.2024

Published Online: 12.04.2024

Keywords

Preschool Teachers
Classroom Teachers
Psychological Resilience

Abstract

Purpose: In this study, it was aimed to examine the psychological resilience levels of preschool and classroom teachers in terms of some demographic variables.

Design & Methodology: This study, which was quantitative research, was conducted in the survey model. The population of the study consisted of teachers working in public preschools and primary schools in Aydın province in the 2022-2023 academic year; the sample consisted of 374 teachers selected by simple random sampling method. "Brief Psychological Resilience Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. Standard deviation and arithmetic mean values were used to analyze the data, t-Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Kruskal Wallis-H tests were used to determine the differentiation of the scores obtained regarding psychological resilience in terms of demographic characteristics, Scheffe test was applied to determine the groups with a difference in the F value found significant, and Mann Whitney-U test was applied to determine the groups with a difference in the groups found significant as a result of Kruskal Wallis-H test.

Findings: When the differentiation of teachers' views on psychological resilience in terms of some demographic variables was examined, it was found that there was no significant differentiation in terms of gender, marital status, age, professional seniority, location of the institution, class taught and age level and the type of employment variables; while there were significant differences in terms of educational status, branch, institution of employment and number of students in the class.

Results & Suggestions: As a result of the research, it was concluded that the psychological resilience levels of teachers were high; the psychological resilience of teachers showed a significant difference in favour of teachers with postgraduate education degrees; and the psychological resilience levels of teachers decreased as the number of students in the class increased. In order to sustain the high level of psychological resilience of pre-school and classroom teachers, it was suggested that seminars, in-service trainings and structured guidance program with educational content that support their professional development could be organized, supportive arrangements could be made for teachers to receive postgraduate education, and practices



DOI:10.29129/inujgse.1404131

*This study was produced from the master's project completed by the first author under the supervision of the second author.



that would negatively affect teachers' psychological resilience should be avoided while arranging class sizes.

Okul Öncesi ve Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*

Reyhan ŞEN

Ministry of National Education, Kahramanmaraş -Türkiye

Akif KÖSE

Kahramanmaraş Sütçü İmam University, Kahramanmaraş -Türkiye

Makale Geçmişi

Geliş: 12.12.2023

Kabul: 17.03.2024

Online Yayın: 12.04.2024

Anahtar Sözcükler

Okul Öncesi Öğretmeni
Sınıf Öğretmeni
Psikolojik Sağlık

Öz

Amaç: Bu çalışmada okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Nicel bir araştırma olan bu çalışma tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Aydın ilinde kamuya ait anaokulu ve ilkokullarda görev yapan öğretmenler; örneklemini ise basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 374 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde standart sapma ve aritmetik ortalama değerleri kullanılmış, psikolojik sağlamlığa ilişkin alınan puanların demografik özellikler yönünden farklılaşma durumunu tespit etmek için t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Kruskal Wallis-H testlerinden faydalanılmış, anlamlı bulunan F değerinde fark olan grupları belirlemek için Scheffe testi, Kruskal Wallis-H testi sonucunda anlamlı çıkan gruplardaki fark olan grupları belirleyebilmek için de Mann Whitney-U testi uygulanmıştır.

Bulgular: Öğretmenlerin psikolojik sağlamlığa ilişkin görüşlerinin bazı demografik değişkenler yönünden farklılaşma durumuna bakıldığında cinsiyet, medeni durum, yaş, mesleki kıdem, görev yapılan kurumun bulunduğu yerleşim yeri, okutulan sınıf ve yaş düzeyi ile istihdam tipi değişkenleri bakımından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı; eğitim durumu, branş, çalışılan kurum ve sınıftaki öğrenci sayısı değişkenleri açısından ise anlamlı farklılıkların olduğu bulgulanmıştır.

Sonuçlar ve Öneriler: Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu; öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının lisansüstü eğitim mezunu olan öğretmenler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği; sınıftaki öğrenci sayısı arttıkça öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin yüksek düzeydeki psikolojik sağlamlıklarını sürekli kılmak için onların mesleki gelişimlerini destekleyici eğitsel içerikli seminerler, hizmet içi eğitimler ve yapılandırılmış rehberlik programları düzenlenebileceği, öğretmenlerin lisansüstü eğitim alabilmeleri için destekleyici nitelikte düzenlemeler yapılabileceği, sınıf mevcutları



DOI:10.29129/inujgse.1404131

* Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans projesinden üretilmiştir.



düzenlenirken öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyecek uygulamalardan kaçınılması gerektiği önerileri getirilmiştir.

GİRİŞ

İnsanların yaşam boyunca maruz kaldıkları problemler sadece zihinsel süreçlerini etkilemekle kalmayıp birtakım davranış problemlerini de beraberinde getirmektedir. Özellikle son yıllarda ortaya çıkan Covid19 pandemisi, savaşlar, yoksulluk, şiddet ve doğal afet gibi ciddi problemler insan hayatını önemli derecede etkilemiştir. Bu bakımdan insanların bir bütün olarak iyi oluş halinde olmaları da zorlaşmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre sağlıklı insan sadece rahatsızlığı olmayan insan değil, bir bütün halinde, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak da iyi halde olan insan olarak ifade edilmektedir (Demir ve Türk, 2020). Bu açıdan bakıldığında insanın psikolojik açıdan da iyi halde olması sağlıklı olarak nitelendirilebilmesi için bir gereklilik olarak görülmektedir.

İnsanın hem zihnini hem de davranışlarını inceleyen psikoloji bilimi, insanın ne ile ve nasıl mutlu olduğunu araştırmakta ve insanın ruhsal olarak da iyi hissetmesi için neler yapabileceği konusunda çalışmalar yapmaktadır (Kara, 2021). Bu yönüyle psikoloji, insanların sorunlu yönlerinin yanı sıra güçlü yönlerini ve bu yönlerini geliştirme süreçlerini de araştırmaktadır. Ancak psikoloji bilimi her ne kadar insanın güçlü yönlerine odaklanıyor olsa da güçlü yönlerini ortaya koymadaki çaba zayıf yönlerine ilişkin odaklanma kadar güçlü olamamıştır. Bu noktadaki eksikliğin giderilebilmesi için psikolojinin yeni yaklaşımlarından olan pozitif psikoloji, bireylerin daha çok güçlü yönlerine dikkat çekmekte ve bireylerin içinde buldukları güçlükler karşısında yılmadan güçlü bir şekilde durmasının bireyin psikolojik olarak da sağlıklı bir şekilde yaşamını sürdürmesine katkı sağlayacağını ileri sürmektedir. İnsan, yaşamının birçok anında zorluklarla karşılaşmaktadır. Şiddeti az ya da çok, süresi uzun ya da kısa ve her ne boyutta olursa olsun bu zorlukların üstesinden gelip bir şekilde yaşamını doğal akışında, etkin bir şekilde sürdürmeye çalışmaktadır. Güçlü yaşam koşullarıyla baş edebilen, “sağlam, dayanıklı, dirençli” olarak nitelendirilen bireylerin karşılaştıkları krizler ve engellere rağmen bu sürecin üstesinden başarıyla gelebilmeleri, değişen koşullara uyum gösterip hayatına kaldığı yerden verimli ve mutlu bir şekilde devam edebilmeleri pozitif psikoloji literatüründe “psikolojik sağlık” kavramını işaret etmektedir.

Literatürde psikolojik sağlık kavramından ilk kez Block (1950) tarafından bahsedilmiştir (Kararımak, 2006). Bununla birlikte kavram, 1970'li yıllarda bir grup araştırmacı tarafından, risk durumlarına maruz kalan çocukların pozitif uyum süreçlerinde gösterdikleri dikkate değer bir olgu olarak fark edilmesiyle doğmuş (Masten, 2001, 2007; akt.: Işık vd., 2021) ve bu çocukların travmatik deneyimlerine karşın nasıl başarılı olduklarını anlamak üzere, üzerinde çalışılan bir kavram haline gelmiştir. Ancak son yıllarda bu amaçtan da öteye giderek, güçlü yaşam koşullarında psikolojik sağlamlığın gelişmesine destek olan süreçlerin incelenilmesine odaklanılmıştır (Gizir, 2007). Konu ile ilgili ilk araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın, insanın doğuştan getirdiği bir kişilik özelliği olduğu düşünülmüş ancak günümüzdeki çalışmalarda bunun doğuştan gelen bir özellik olmasının aksine, geliştirilebilir bir özellik olduğu vurgulanmaktadır (Luthar vd., 2000). Dolayısıyla dinamik bir süreç olan psikolojik sağlamlığın bireylerde zaman içinde negatif ya da pozitif yönde değişim gösterebildiği de ifade edilebilir. Nitekim hayat gayelerinin olması, kişisel gelişimini gerçekleştirebilmeleri, çevreyle olumlu ilişkileri, kendilerini olduğu gibi kabul etmeleri ve yönetebilmeleri (Ryff ve Keyes, 1995; akt.: Doğan ve Yavuz, 2020) bireyin psikolojik iyi oluş halini pozitif yönde etkilemektedir.

Farklı araştırmalara bakıldığında psikolojik sağlık kavramı yerine “yılmazlık”, “psikolojik dayanıklılık” ve “kendini toparlama gücü” kavramlarının da kullanıldığı görülmektedir (Akfırat ve Özsoy, 2021). Ayrıca “esnek dayanıklılık” kavramı da son yıllarda sözü edilen tanımı karşılayan bir kavram olarak ortaya atılmıştır. Bahsi geçen konu çerçevesinde Akfırat ve Özsoy (2021), Işık (2019), Kararımak (2006), Şahin (2014), Ulukan (2020) “psikolojik sağlamlık” kavramını; Demir ve Türk (2020), Kavi ve Karakale (2018), Tösten ve Özgan (2017), Ülker Tümlü ve Reçepoğlu (2013) “psikolojik dayanıklılık” kavramını; Kurt Ulucan

(2013), Polat (2018), Öğülmüş (2001), Yıldırım (2016) “yılmazlık” kavramını; Makas (2019), Terzi (2006) ile Üzbe Atalay ve Kurt Ulucan (2018) “kendini toparlama gücü” kavramını; Sezer (2022) ise “esnek dayanıklılık” kavramını çalışmalarında kullanmışlardır. Bu çalışmada ise “psikolojik sağlık” kavramı tercih edilmiştir.

Türkçeye psikolojik sağlık olarak geçen ve Latince “resilire” kelimesinden türemiş olan resilience (esneklik) kavramı, İngilizcedeki sık kullanılan anlamıyla “sorunların ardından önceki normal duruma dönebilme kapasitesi” şeklinde açıklanmaktadır. Alanyazında psikolojik sağlık kavramına sıkça rastlanmakla birlikte söz konusu kavramın kabul görmüş genel bir tanımının olmadığı ancak yapılan tanımlar incelendiğinde psikolojik sağlamlığın zorlu yaşam deneyimi ve bu deneyime karşın pozitif uyum sağlamayı içerdiği görülmektedir. Kavramla ilgili yapılan tanımlara bakıldığında; “ciddi bir risk durumu karşısında uyum göstermeyi ve gelişmeyi sağlayan yetkinlik” (Masten ve Coatsworth, 1998; akt.: Kararımak, 2006); “bireyin olumsuz yaşam olayları karşısında gösterdiği uyum ve bu olaylarla başa çıkabilme yeteneği” (Block ve Kremen, 1996; akt.: Hoşoğlu vd., 2018); “bireyin zorlayıcı durumlara rağmen yeniden uyum sağlaması ve mental sağlığını koruyabilmesi” (Herrman vd., 2011; akt.: Güler ve Yöndem, 2021); “ciddi bir zorlukla karşılaşıldığında uyum göstermeyle sonuçlanan dinamik bir süreç” (Luthar vd., 2000) şeklinde tanımların yapıldığı görülmektedir. Tanımlamalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde psikolojik sağlık; karşılaşılan sorunlar karşısında güçlü durabilme, ayakta kalabilme, problem sonrasında başarı elde edebilme ya da problem öncesindeki iyi hale dönebilme yetisi olarak açıklanabilir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken husus, yaşamında başarı elde eden her bireyin sağlam (resilient) olarak adlandırılmayacağı, başarılı ya da yeterli birey olarak nitelendirileceğidir. Nitekim bireyi psikolojik yönden sağlam olarak tanımlayabilmek için bireyin zorlu yaşam olayına maruz kalması ve süreç sonunda duruma uyum sağlaması gerekmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; akt.: Gizir, 2007; Luthar vd., 2000).

Kavramla ilgili yukarıda yapılan tanımlara ek olarak kavramı daha iyi anlamlandırmak adına psikolojik sağlamlığın belirleyicileri olan risk faktörleri ve koruyucu faktörler konusunun da ele alınması gerekmektedir. Nitekim Garmezy de (1993), gerçek risk ya da olumsuz durum içermeden yapılan sağlamlık tanımlamalarının her zaman eksik kalacağını savunmaktadır. Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık, bir olumsuzluk durumu ile karşılaşıldığında, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte, bireyin hayatındaki değişikliğe uyum göstermesini içeren kapsamlı bir olgudur (Kararımak, 2006). Buradan hareketle psikolojik sağlamlığın; zorlu yaşam deneyimi ve bu deneyime karşın pozitif uyum sağlamayı, zorlu yaşam deneyimine sebep olan risk faktörlerini ve bu risk faktörlerinin etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran koruyucu faktörleri içerdiği görülmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın insan yaşamı için önemi, psikolojik sağlamlığı etkileyen söz konusu bu faktörlerin bilinmesini gerektirmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Psikolojik sağlamlıktan söz edebilmek için anahtar unsur bireyin risk ya da zorluğa maruz kalmasıdır. Bireyin bu koşullar sonucunda zorluğa veya riske uyum sağlaması ve farklı alanlarda başarı elde edebilmesiyle birlikte psikolojik sağlamlık ortaya çıkar (Gizir, 2007). Olumsuz bir sonucun meydana gelme olasılığını artıran olaylar “risk faktör” olarak ifade edilirken, olumsuz olayların etkilerini hafifleten etmenler ise “koruyucu faktör” olarak nitelendirilir (Yavuz, 2022). Psikolojik sağlamlık dinamik bir süreçtir (Luthar vd., 2000). Aşamalar halinde ele alındığında; psikolojik sağlamlık durumunun ortaya çıkması için ilk süreçte ciddi bir risk durumunun olması, ikinci süreçte bu risk durumunu hafifleten koruyucu faktörlerin varlığı ve son süreçte ise oluşan bu risk durumuna uyum sürecinin gerçekleşmesi gerekir (Güzel, 2022). Sorunlu aile yapısı, çocukluk travmaları, ani kayıplar, madde kullanımı, olumsuz çevre koşulları ve iş hayatı, geçim sıkıntısı gibi etkenler risk faktörlerini oluştururken; iç motivasyonun yüksekliği, olumlu öz benlik algısı, destekleyici çevre, olumlu iş iklimi, akademik ve sosyal başarılar ise

koruyucu faktörler olarak ortaya çıkar. Tüm bu faktörlerle birlikte ele alındığında psikolojik sağlık, “mutlaka sağlıklı bir uyum gösterme ile ilişkili olan ve uyum sürecine katkı sağlayan koruyucu faktörlerin, var olan risk faktörleri ile belirgin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir olgu” (Windle, 1999; akt.: Gizir, 2007) şeklinde ifade edilebilir.

Psikolojik sağlık alanında yapılan çalışmalar psikolojik sağlık yeterliğine sahip bireylerin, olaylar karşısında çeşitli yaklaşımlarda bulduklarını göstermektedir. Bu yaklaşımlar aynı zamanda psikolojik sağlamlığın boyutlarını oluşturmaktadır. Psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde psikolojik sağlık için farklı boyutların ileri sürüldüğü görülür (Florian vd., 1995; Friborg vd., 2005; Kobasa, 1979; akt.: Polatçı vd., 2017). Friborg ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlığı; “kendilik algısı”, “gelecek algısı”, “yapısal stil”, “sosyal yeterlilik”, “aile uyumu” ve “sosyal kaynaklar” olmak üzere 6 boyutlu bir yapı ile açıklamışlardır (Polatçı vd., 2017). Bu boyutlardan kendilik algısı boyutu, bireyin kendine biçtiği değeri ve kendini nasıl algıladığını ifade etmektedir. Gelecek algısı boyutu, bireyin yakın veya uzak geleceğinde erişmek istediği amaçların, içinde bulunduğu zamanda olan davranışları üzerindeki etkisi olarak tanımlanmaktadır (Lens, 1988; akt.: Avcı ve Erden, 2009). Yapısal stil boyutu, bireyin belirlemiş olduğu hedeflere ulaşabilmesi için işlerini planlama, organize etme ve bunları sürdürbilme yeteneği ile ilgili boyuttur (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013). Sosyal yeterlilik boyutu ise bireyin sosyal ortamlarda ilişki başlatma, sürdürme ve iletişim bağlantıları kurabilme yetilerini ve gördükleri sosyal desteği ifade eder (Tüzel İşeri ve Zorlu Yam, 2019). Aile uyumu boyutu, bireyin aile dayanağını ve ailesi ile olan iş birliğini ve birlikteliğini açıklarken, sosyal kaynaklar boyutu ise bireyin yakın çevresinden gördüğü desteği ifade eder (Bitmiş, Sökmen ve Turgut, 2013). Bu boyutların, bireyin yaşanan güçlü duruma yönelik algısını değiştirerek durumun olumsuz etkilerini hafiflettiği ve olumsuz durumla baş edebilmeyi kolaylaştırdığı söylenebilir (Sezgin, 2012).

İnsan yaşamının devamı için vazgeçilmez unsurlardan biri olan iş yaşamının gereklerinden birisi de bireyin güçlüklerle baş etme becerisidir. Nitekim psikolojik sağlık için hem risk faktörü hem de koruyucu faktör olan iş yaşamı, birçok stres durumunu içinde barındırmaktadır. Bu, okul örgütleri için de geçerli bir durumdur. Okullar çocukların aileden sonra en çok vakit geçirdikleri sosyal ortamlardır ve bu ortamlara atfedilmiş birçok görev ve sorumluluk vardır (Işık vd., 2021). Öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve psikomotor yönlerinin desteklenip geliştirildiği okulların önemli paydaşlarından biri olan öğretmenlerin, bilişsel yeterlikleri kadar birtakım psikolojik yeterliklere de sahip olmaları bu sorumlulukları gerçekleştirebilmeleri adına kendilerinden beklenmektedir. Topçu'nun (2016) öğretmeni tarif ederken kullandığı; ruhumuzun sanatkârı, kaderimizin hakikatinin işleyicisi, karakterimizin yapıcısı, devirlerin hayal ve ideallerinin yaşatıcısı, hayatımızın nâzımı ifadeleri öğretmenin hem bedenen ve ruhen hem de zihnen sağlam olması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu meslek grubunun bu denli önemli görevleri söz konusuysa sorunlar karşısında güçlü kalıp bu sorunlarla baş edebilmeleri ve uyum gösterebilmeleri yani psikolojik sağlık durumu yaşamaları, eğitim-öğretim faaliyetlerinin etkili yürütülebilmesi açısından önem arz etmektedir (Altuntaş ve Genç, 2020). Özellikle fiziksel ve zihinsel yorgunluğun diğer branş öğretmenlerine nispeten daha fazla olduğu düşünülen okul öncesi ve sınıf öğretmenleri için psikolojik sağlık durumu ayrı bir önem kazanmaktadır. Nitekim çocuklar okul öncesi ve ilkokul döneminde, aileden sonraki eğitimlerini tamamlama süreçlerinde, öğretmenlerini rol model almakta, çevresindeki diğer bireylerin davranışlarını gözlemleyerek onların olumsuz durumlar karşısında ne tür tepkiler verdiklerini de bu yolla öğrenmektedirler. Dolayısıyla bireyleri yetiştirme ve toplumu şekillendirme gibi önemli bir vazifeyi yüklenen öğretmenlerin, karşılaştıkları sorunlar karşısında güçlü olabilmeleri, sorunlar karşısında yılmak yerine bunu kendi gelişimleri için bir fırsat olarak algılamaları ve bu yönde hareket etmeleri önemlidir. Gelişimlerinin kritik evrelerinde bulunan çocuklara hitap eden, bireylerin eğitim hayatında önem ve etkileri büyük olan okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık durumları öğrencilerle etkili iletişim kurmaları ve sağlıklı bir okul ikliminin sağlanması açısından ayrı bir önem

taşımaktadır (Hoşoğlu vd., 2018). Öğretmenlerin bireysel yeterliklerini, duygularını, gelecekte beklentilerini, hayat boyu öğrenme yeterliklerini, iş doyumlarını, işten ayrılma niyetlerini, mesleki motivasyonlarını, mutluluklarını, pedagojik inançlarını, psikolojik iyi oluşlarını ve tükenmişliklerini de etkileyebilen psikolojik sağlamlığın tüm bu değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir (Akgün, 2021; Altuntaş ve Genç 2020; Gu ve Day, 2007; Gülay Ogelman vd., 2023; Güler ve Yöndem, 2021; Özsoy, 2021; Temiz, 2023). Birçok değişkeni etkileyen psikolojik sağlık birçok durumdan da etkilenebilmektedir. Yapılan araştırma sonuçları psikolojik sağlık kapasitesinin mesleki süreç boyunca dalgalanma gösterdiğini, öğretmenlerin psikolojik sağlık kapasitelerini kullanma ölçülerinin yalnızca onların geçmiş yaşantılarına ve içsel motivasyonlarına bağlı olmadığını, bunlarla birlikte okul liderlerinin, meslektaşların ve okul ikliminin kalitesinin etkisinin de bulunduğunu ortaya koymaktadır (Chou, Lee ve Wu, 2016).

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık durumlarının öğretmen görüşleri doğrultusunda ortaya konulması amaçlanmıştır. Psikolojik sağlamlığın, başta öğretmenlerin kendilerinin olmak üzere eğitim sürecinin tüm paydaşlarının ve eğitim hizmetinin niteliğinin üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğu dikkate alındığında okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık durumlarının belirlenmesinin karar verici ve uygulayıcılarda konuya ilişkin bir farkındalık oluşturacağı, karar ve uygulamaları noktasında ilgililere farklı bakış açıları sunabileceği umut edilmektedir. Ayrıca psikolojik sağlamlığın demografik değişkenler yönünden farklılaşma durumuna ilişkin bu çalışmada ortaya çıkan sonuçların konu hakkında yapılmış benzer diğer araştırma sonuçlarıyla kıyaslama yapmaya imkân tanınması yönüyle de alana katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın problem cümlesi “okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeyleri nedir?” şeklinde belirlenmiş, okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık durumlarının öğretmen görüşleri doğrultusunda ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeyleri nedir?
2. Okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeyleri demografik değişkenler (cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, branş, yaş, çalışılan kurum, mesleki kıdem, kurumun bulunduğu yerleşim yeri, okutulan sınıf düzeyi/yaş grubu, sınıftaki öğrenci sayısı, istihdam tipi) yönünden farklılaşmakta mıdır?

YÖNTEM

Desen

Nicel bir araştırma olan bu çalışma, tarama modelinde yürütülmüştür. Tarama modelleri geçmişte ya da günümüzde mevcut olan durumu kendi koşulları içinde ve olduğu gibi betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Tarama çalışmalarında çoğunlukla araştırmacı tarafından belirlenmiş olan yanıt seçenekleri kullanılarak büyük bir kitleden bilgi alınır. Bununla birlikte araştırmacılar özelliklerin neden kaynaklandıklarından ziyade örneklemdaki kişiler yönünden dağılımıyla ilgilenirler (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012; akt.: Dulkadir Yaman, Karademir ve Yaman, 2023). Bu çalışmada öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve psikolojik sağlamlıklarının bazı demografik değişkenler açısından farklılaşma durumları betimleyici bir yaklaşımla ortaya konulmaya çalışılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Aydın ilinde kamuya ait anaokulları ve ilkokullarda görev yapan okul öncesi ve sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Evrenden seçkisiz örnekleme yöntemlerinden olan basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan katılımcılar araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Seçkisiz örnekleme yöntemi her bir örneklem seçimine eşit seçilme olasılığı vererek seçilen birimlerin örnekleme alındığı yöntemdir. Bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler, örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir (Büyüköztürk vd., 2013). Araştırma örneklemini için gereken minimum büyüklük %95 güven düzeyi için 370 kişi olarak hesaplanmıştır. Ancak Karasar (2012) ölçek geri dönüşlerinde ortaya çıkabilecek sorunlara karşı örnekleme büyük tutmakta yarar olduğunu ifade etmiştir. Bu sebeple araştırma evreninden seçkisiz olarak belirlenmiş 400 öğretmene veri toplama aracı dağıtılmıştır. Hatalı kodlamadan dolayı 26 adet ölçme formu değerlendirmeye alınmamış ve kullanılabilir durumda olan 374 adet form veri analizi işlemlerine dâhil edilmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin frekans (f) ve yüzde (%) değerleri Tablo 1’de verilmiştir:

Tablo 1

Katılımcıların Bazı Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	220	%58.8
	Erkek	154	%41.2
Eğitim durumu	Lisans	300	%80.2
	Lisansüstü	74	%19.8
Medeni durum	Evli	268	%71.7
	Bekâr	106	%28.3
Branş	Okul öncesi öğretmeni	102	%27.3
	Sınıf öğretmeni	272	%72.7
Yaş aralığı	20-30 yaş arası	62	%16.6
	31-40 yaş arası	148	%39.6
	41-50 yaş arası	126	%33.7
	51 yaş ve üzeri	38	%10.1
Çalışılan kurum	Anaokulu	38	%10.2
	İlkokul bünyesindeki anasınıfı	64	%17.1
	İlkokul	272	%72.7
Mesleki kıdem	0-5 yıl	57	%15.2
	6-10 yıl	58	%15.6
	11-15 yıl	95	%25.4
	16-20 yıl	95	%25.4
	21 yıl ve üzeri	69	%18.4
Görev yapılan kurumun yerleşim yeri	Şehir merkezi	111	%29.7
	İlçe	207	%55.3
	Köy	56	%15
Çalışılan sınıf	1.sınıf	59	%21.7
	2.sınıf	64	%23.5
	3.sınıf	81	%29.8
	4.Sınıf	68	%25

Çalışılan yaş grubu	4 yaş	14	%13.7
	5 yaş	58	%56.9
	6 yaş	30	%29.4
Sınıftaki öğrenci sayısı	0-10	11	%2.9
	11-20	122	%32.7
	21-30	183	%48.9
	31-40	49	%13.1
	41 ve üzeri	9	%2.4
İstihdam tipi	Ücretli	17	%4.5
	Sözleşmeli	41	%11
	Kadrolu	316	%84.5
Toplam		374	100

Tablo 1'e bakıldığında araştırma örneklemine dâhil edilen katılımcıların %58.8'ini (n=220) kadınların, %41.2'sini (n=154) erkeklerin oluşturduğu görülmektedir. Katılımcıların %80.2'si (n=300) lisans mezunu, %19.8'i (n=74) lisansüstü mezundur. Katılımcıların %71.7'si (n=268) evliyken, %28.3'ü (n=106) bekârdır. Okul öncesi öğretmenlerinin oranı %27.3 (n=102) ve sınıf öğretmenlerinin oranı %72.7'dir (n=272). Katılımcıların %16.6'sını (n=62) 20-30 yaş arası öğretmenler, %39.6'sını (n=148) 31-40 yaş arası öğretmenler, %33.7'sini (n=126) 41-50 yaş arası öğretmenler, %10.1'ini (n=38) 51 yaş ve üzeri öğretmenler oluşturmaktadır. Katılımcıların %10.2'si (n=38) anaokullarında, %17.1'i (n=64) ilkokul bünyesindeki anasınıflarında, %72.7'si (n=272) ise ilkokullarda görev yapmaktadır. Mesleki kıdemi 0-5 yıl arasında olanların oranı %15.2 (n=57), 6-10 yıl arasında olanların oranı %15.6 (n=58), 11-15 yıl arasında olanların oranı %25.4 (n=95), 16-20 yıl arasında olanların oranı %25.4 (n=95), 21 yıl ve üzeri olanların oranı ise %18.4'tür (n=69). Katılımcıların %29.7'si (n=111) şehir merkezinde, %55.3'ü ilçelerde (n=207), %15'i (n=56) ise köylerde görev yapmaktadır. Sınıf öğretmeni katılımcılardan %21.7'si (n=59) 1. sınıf, %23.5'i (n=64) 2. sınıf, %29.8'i (n=81) 3. sınıf ve %25'i (n=68) 4. sınıf düzeyindeki öğrencileri; okul öncesi öğretmeni olan katılımcıların %13.7'si (n=14) 4 yaş grubundaki, %56.9'u (n=58) 5 yaş grubundaki ve %29.4'ü (n=30) 6 yaş grubundaki çocukları okutmaktadır. Sınıfındaki öğrenci sayısı 0-10 arasında olan katılımcı oranı %2.9 (n=11), 11-20 arasında olan katılımcı oranı %32.7 (n=122), 21-30 arasında olan katılımcı oranı %48.9 (n=183), 31-40 arasında olan katılımcı oranı %13.1 (n=49), 41 ve üzerinde olan katılımcı oranı ise %2.4'tür (n=9). Ücretli olarak istihdam edilen katılımcıların oranı %4.5 (n=17), sözleşmeli olarak istihdam edilen katılımcıların oranı %11.0 (n=41), kadrolu olarak istihdam edilen katılımcıların oranı ise %84.5'tir (n=316).

Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada iki bölümden oluşan bir veri toplama aracı kullanılmıştır. Veri toplama aracının ilk bölümünde okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin demografik özelliklerini belirlemek için hazırlanmış olan kişisel bilgi formuna, ikinci bölümünde ise öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin görüşlerini belirlemek için "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğine (KPSÖ)" yer verilmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ): KPSÖ bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini ölçmek amacıyla Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher and Bernard (2008) tarafından geliştirilmiş ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 6 maddeden oluşmakta olup "1=Hiç uygun değil (1.00-1.80), 2=Uygun değil (1.81-2.60), 3=Biraz uygun (2.61-3.40), 4=Uygun (3.41-4.20), 5=Tamamen uygun (4.21-5.00)" olmak üzere beşli likert şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçek öz bildirim tarzı bir ölçme aracı olup ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler (2,4,6 numaralı maddeler)

çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Doğan (2015) tarafından ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve toplam varyansın %54'ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiş, doğrulayıcı faktör analizi sonucu iyilik uyum indeksleri ise $\chi^2/sd(12.86/7)=1.83$, NFI=0.99, NNFI=0.99, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.97, GFI=0.99, AGFI=0.96, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03 bulunarak ölçeğin tek faktörlü yapısının doğrulandığı, ölçeğin iç tutarlık katsayısının .83, madde toplam korelasyon değerlerinin ise .49 ile .66 arasında değişen değerlerde olduğu görülmüştür. Bu araştırma kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise iyilik uyum indekslerinin kabul edilebilir değer aralıklarında olduğu ve ölçeğin tek faktörlü yapısının doğrulandığı görülmüş ($\chi^2/sd=1.92$, CFI: .99, TLI: .99, RMSEA: 0.05, SRMR: 0.02), ölçeğin iç tutarlık katsayısının .89 ve madde toplam korelasyon değerlerinin ise .54 ile .89 arasında değişen değerlerde olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama aracının bir kısmı okullara gidilerek bir kısmı ise çevrim içi yolla Google form üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 22 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için Basıklık (Kurtosis) ve Çarpıklık (Skewness) değerlerine bakılmıştır. +1 ile -1 arasındaki değerlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2014). Araştırmada basıklık değeri -,015, çarpıklık değeri ise -,343 bulunmuş ve verilerin normal dağıldığı görülmüştür.

Veri analizi için aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiş, değişkenlere ilişkin elde edilen puanların katılımcıların demografik özellikleri bakımından farklılaşma durumlarını belirlemek amacıyla ikili değişkenlerin karşılaştırılmasında t-Testi, ikiden fazla kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında ise dağılımın normal olduğu değişkenler için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), normal dağılım göstermeyen değişkenler için ise Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır. Anlamlı bulunan F değerinde fark gruplarını belirlemede Scheffe testi ve 'Mann-Whitney-U' testlerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 2'de verilmiştir:

Tablo 2

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

Değişken	N	\bar{X}	Min-Max	S
Psikolojik Sağlık	374	3.46	1-5	.80

Tablo 2'de görüldüğü üzere öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının aritmetik ortalamasının 3.46; standart sapmanın ise .80 olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarının "Uygun" katılım düzeyinde (3.41-4.20) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer ifadeyle öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını ortalamanın üstünde bir düzeyde algıladıkları ifade edilebilir.

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Bakımından Farklılaşma Durumlarına İlişkin Bulgular

Öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler bakımından farklılaşma durumlarına ilişkin bulgular Tablo 3'te verilmiştir:

Tablo 3

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik Sağlık	Cinsiyet		Eğitim Durumu		Medeni Durum		Branş		Yaş		Çalışılan Kurum		Mesleki Kıdem		Yerleşim Yeri		Okutulan Sınıf Düzeyi		Okutulan Yaş Grubu		Sınıftaki Öğrenci Sayısı		İstihdam Tipi	
	t	p	t	p	T	p	t	p	F	p	F	p	F	p	F	p	F	p	X ²	p	X ²	p	X ²	p
	.152	.879	-2.812	.005*	1.376	.170	2.692	.007*	.926	.428	4.676	.010*	.680	.606	2.670	.071	.505	.717	.662	.718	10.995	.027*	1.056	.590

*p<.05

Tablo 3'te görüldüğü üzere öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin farklılaşma durumlarını incelemek için yapılan testler sonucunda; cinsiyet, medeni durum, yaş, mesleki kıdem, görev yapılan kurumun bulunduğu yerleşim yeri, okutulan sınıf düzeyi ve yaş düzeyi ile istihdam tipi değişkenleri bakımından öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği; eğitim durumu, branş, çalışılan kurum ve sınıftaki öğrenci sayısı değişkenleri bakımından ise anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Anlamlı farklılıklara bakıldığında;

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin eğitim durumu değişkeni bakımından farklılaşma durumlarını incelemek için yapılan t-Testi sonucunda; eğitim durumu değişkeni bakımından öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (t=-2.812; p<.05). Lisansüstü eğitim alan öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin (\bar{X} lisansüstü= 3.70) lisans düzeyinde eğitim alan öğretmenlerden (\bar{X} lisans= 3.40) anlamlı bir şekilde farklılaştığı ve daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin branş değişkeni bakımından farklılaşma durumlarını incelemek için yapılan t-Testi sonucunda; öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin branş değişkeni yönünden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir (t=2.692; p<.05). Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeylerinin (\bar{X} okul öncesi= 3.69), sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeylerinden (\bar{X} sınıf= 3.34) anlamlı bir biçimde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışılan kurum değişkeni bakımından öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin farklılaşma durumlarını incelemek için yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testi sonucunda; çalışılan kurum bakımından öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür (F=4.676; p<.05). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Scheffe testi sonucunda; ilkokul bünyesindeki anasınıflarında görev yapan okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlık puanlarının (\bar{X} okul öncesi= 3.73; SSokul öncesi=.73), ilkokullarda görev yapan sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık puanlarından (\bar{X} sınıf öğretmeni= 3.39; SSSınıf öğretmeni=.82) anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Scheffe testine ilişkin sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur:

Tablo 4

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Çalışılan Kurum Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

Çalışılan Kurum	Branşlar	Ortalamaların Farkı	Standart Hata	P	%95 Güven Aralığı	
					Alt Sınır	Üst Sınır
Anaokulu	İlkokul	.10162	.13823	.763	-.2381	.4413
	İlkokul bünyesindeki anasınıfı	-.23616	.16346	.353	-.6379	.1656
İlkokul	Anaokulu	-.10162	.13823	.763	-.4413	.2381
	İlkokul bünyesindeki anasınıfı	-.37778*	.11089	.010*	-.6103	-.0652
İlkokul Bünyesindeki Anasınıfı	Anaokulu	.23616	.16346	.353	-.1656	.6379
	İlkokul	.33778*	.11089	.010*	.0652	.6103

*p<.05

Tablo 4'te görüldüğü üzere ilkokul bünyesindeki anasınıflarında görev yapan okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlık puanlarının (\bar{X} okul öncesi=3.73; SS okul öncesi=.73), ilkokullarda görev yapan sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık puanlarından (\bar{X} sınıf öğretmeni=3.39; SS sınıf öğretmeni=.82) anlamlı bir şekilde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıftaki öğrenci sayısı değişkeni bakımından farklılaşma durumlarını incelemek için yapılan Kruskal Wallis-H Testi sonucunda; sınıftaki öğrenci sayısı bakımından öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($\chi^2 = 10.995$; $p < .05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Mann-Whitney-U testine ilişkin sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur:

Tablo 5

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Sınıftaki Öğrenci Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşma Durumunu Gösterir Mann-Whitney-U Testi Sonuçları

	Sınıftaki Öğrenci Sayısı	N	Sıra Ortalaması	Sıra Değerlerinin Toplamı	Mann-Whitney-U	P
1. Karşılaştırma	0-10	11	38.73	426.00	360.000	.01*
	11-20	122	69.55	8485.00		
2. Karşılaştırma	11-20	122	166.65	20331.00	9498.000	.02*
	21-30	183	143.90	26334.00		

*p<.05

Tablo 5'te görüldüğü üzere sınıfında 11-20 arası öğrencisi bulunan öğretmenlerin psikolojik sağlık puanları, hem sınıfında 0-10 arası öğrencisi bulunan öğretmenlerin ($U=360.000$; $p < .05$) hem de sınıfında 21-30 arası öğrencisi bulunan öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($U=9498.000$; $p < .05$).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlık durumlarının öğretmen görüşleri doğrultusunda ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin psikolojik sağlamlıklarının yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan farklı araştırmalarda bu sonucu destekleyici sonuçlara rastlanılmıştır (Doğan, 2020; Kaçar, 2022; Karacabey ve Bozkuş, 2019; Köse, 2022; Öztürk ve Erdem, 2020; Sönmezer, 2015; Tösten ve Özgan, 2017; Uçar, 2014). Bu araştırmaların yanı sıra Akman (2016) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu, Çetin (2019) ve Ulukan (2020) tarafından yapılan çalışmalarda ise öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucundan farklı olarak; Güzel (2022) okul öncesi öğretmenleriyle gerçekleştirdiği çalışmasının sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin orta seviyede olduğunu bulgulamış, Cerit, Kadioğlu Ateş ve Kadioğlu (2018a), Cerit, Kadioğlu Ateş ve Kadioğlu (2018b), Erkoç ve Danış (2020), Gönen ve Kocaballı (2020) ile Güran ve Tösten de (2023) çalışmalarında benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Bu araştırmalardan farklı olarak örneklemini öğretmen adaylarının oluşturduğu bazı araştırmalarda da (Aydın vd., 2019; Hoşoğlu vd., 2018) öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalama düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma sonucuyla farklı araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin görüşlerinin çoğunlukla ortalama ve ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin meslekleri gereği geniş sosyal ilişkiler içinde bulunmaları sosyal desteği de beraberinde getirmektedir. Nitekim sosyal desteğin ve olumlu sosyal ilişkilerin psikolojik sağlamlık açısından destekleyici bir faktör olduğu da bilinmektedir. Dolayısıyla öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin olumlu düzeylerde bulunmasının bu durumdan da etkilenmiş olabileceği ifade edilebilir. Bunun yanı sıra öğretmenlik mesleğinin öğretmenlere kazandırdığı özverili ve sabırlı olma, olumlu iletişim becerileri, idealist olma özellikleri de psikolojik sağlamlıklarının kaynağı olarak gösterilebilir.

Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır. Yapılan diğer araştırmalar da bu sonucu destekler niteliktedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Çetin, 2019; Doğan, 2020; Işık, 2019; Karabulut ve Balcı, 2017; Kelekçi ve Yılmaz, 2015; Özbağır, 2019; Özer, 2013; Öztürk ve Erdem, 2020; Polat, 2018; Sezgin, 2012; Sönmezer, 2015; Tösten ve Özgan, 2017; Ulukan, 2020; Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Bu araştırma sonucundan farklı olarak; Doğan ve Yavuz (2020), Erkoç ve Danış (2020), Hoşoğlu vd. (2018), Kaçar (2022), Köse (2022), Toprak (2014) ve Uçar (2014) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda psikolojik sağlamlığın cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılığın; içinde bulunulan şartlar, yaşanan travmalar, travmaların türü ve şiddet düzeyi, bireysel sağlık durumu, sosyal desteğin olup olmaması, zekâ gibi birçok faktörün göz önünde bulundurulmadan yalnızca cinsiyet açısından değerlendirilmesinden kaynaklandığı ifade edilebilir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin eğitim durumu değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Yüksek lisans mezunu öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanlarının lisans mezunu öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanlarından anlamlı düzeyde farklı ve yüksek olduğu görülmüştür. Ergenç (2016) tarafından yapılan araştırmada “ön lisans” ile “lisans” mezunu öğretmenler ve “ön lisans” ile “yüksek lisans” mezunu öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Bu sonuç, bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Alınan eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin olumsuz yaşam durumlarına yönelik farkındalıklarının ve bu yaşam durumlarını yönetme becerilerinin arttığı söylenebilir. Ayrıca Friborg ve diğerlerinin (2005) eğitim düzeyi yüksek kişilerin problemlerle baş etme yetilerinin daha etkili olduğuna (akt.: Selçuklu, 2013) yönelik ifadeleri de bu araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Bu araştırma

sonucundan farklı olarak psikolojik sağlamlığın eğitim durumu açısından farklılık göstermediği araştırma sonuçlarının olduğu da görülmektedir (Çetin, 2019; Karabulut ve Balcı, 2017; Köse, 2022; Özbağır, 2019; Uçar, 2014).

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin medeni durum değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Benzer şekilde Köse (2022), Özbağır (2019), Öztürk ve Erdem (2020), Sönmezer (2015), Tösten ve Özgan (2017), Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından yapılan araştırmalarda da öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının medeni durum değişkeni açısından farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlar bu araştırma sonucunu destekler niteliktedir. Bu sonuçlardan farklı olarak psikolojik dayanıklılığın medeni durum değişkeni yönünden farklılığın bulunduğu araştırmaların olduğu da görülmektedir (Çetin, 2019; Kaçar, 2022; Uçar, 2014).

Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin branş değişkeni bakımından anlamlı bir biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan sonuca göre okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf öğretmenlerine göre daha yüksek olduğu görülürken, bu farklılığın okul öncesi öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerine göre akademik kaygı durumlarının daha düşük olmasından kaynaklanabileceği ifade edilebilir. Sönmezer (2015) araştırmasında öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar alt boyutuna ilişkin algılarının branş açısından farklılık gösterdiği sonucuna ulaşırken, araştırma sonucundan farklı olarak Çetin (2019), Kelekçi ve Yılmaz (2015), Köse (2022) ve Sezgin (2012) tarafından yapılan araştırmalarda ise öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin branş değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte Chou, Lee ve Wu'nun (2016) okul öncesi öğretmenleriyle yaptıkları çalışmalarında küçük yaş gruplarıyla çalışmanın stresli olması, okul öncesi öğretmenlerinden olumsuz sınıf içi davranışları yönetmeleri, evrak işlerini yapmaları ve öğrencileri okul öncesi eğitime hazırlamaları gibi yüksek beklentilerin olması ayrıca okul öncesi öğretmenlerinin işlerini yeterince önemsemedikleri yönündeki toplumsal bakışın söz konusu olduğu sonuçlarına ulaşmış olmaları okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkileyen durumlar olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Çetin (2019) ve Ulukan (2020) tarafından yapılan araştırmalarda da öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan diğer araştırma sonuçları da bu araştırma sonucunu destekler niteliktedir (Köse, 2022; Polat, 2018; Sezgin, 2012; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak; Aydın ve Egemberdiyeva (2018), Öztürk ve Erdem (2020) ve Uçar (2014) tarafından yapılan araştırmalarda ise psikolojik sağlamlığın yaş değişkeni açısından farklılık gösterdiği görülmektedir.

Araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin çalışılan kurum değişkeni açısından anlamlı bir biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. İlkokul bünyesindeki anasınıflarında çalışan okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ilkokullarda görev yapan sınıf öğretmenlerine göre anlamlı fark oluşturacak biçimde yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırma sonucundan farklı olarak Polat (2018) öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile iş doyumunu, mesleki tükenmişlik, örgütsel bağlılık düzeyleri ve okul iklimi algıları arasındaki ilişkileri incelemeye yönelik yaptığı çalışmasında öğretmenleri kurumlarına göre okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise olmak üzere dört okul kademesine ayırmış ve lisede çalışan öğretmenlerin yılmazlık düzeylerinin ortaokulda çalışan öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sönmezer de (2015) yaptığı çalışmada ilkokulda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının aile uyumu alt boyutuna yönelik algılarının lisede çalışan öğretmenlere göre

anlamli düzeyde yüksek, sosyal kaynaklar alt boyutuna ilişkin algılarının ise ortaokulda çalışan öğretmenlere göre anlamli düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile çalıştıkları kurum değişkeni arasında anlamli farklılıkların olduğu görülmektedir. Ancak kurum değişkeninin araştırmaya dâhil edildiği bu çalışmalarda ilkokul bünyesindeki anasınıflarının yer almaması, bu araştırma kapsamında ortaya çıkan sonuçların tartışılması noktasında sınırlılık oluşturmaktadır. Bununla birlikte bu araştırma sonuçlarından farklı olarak alanyazında psikolojik sağlamlığın çalışılan kurum değişkeni açısından farklılık göstermediği araştırmalar da söz konusudur (Akman, 2016; Çetin, 2019; Doğan, 2020; Kaçar, 2022; Karabulut ve Balcı, 2017; Kelekçi ve Yılmaz, 2015; Köse, 2022).

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin mesleki kıdem değişkeni açısından anlamli bir farklılık göstermediğidir. Selçuklu da (2013) okul öncesi öğretmenleriyle gerçekleştirdiği çalışmasında öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin mesleki kıdem açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Akman (2016), Çetin (2019), Köse (2022), Öztürk ve Erdem (2020), Polat (2018), Sezgin (2012), Uçar (2014) ve Ülker Tümlü ve Receptoğlu (2013) tarafından yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ayrıca bazı araştırma sonuçlarında da öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin mesleki kıdem açısından anlamli farklılık gösterdiği görülmüştür (Karabulut ve Balcı, 2017; Sönmezer, 2015; Tösten ve Özgan, 2017).

Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin görev yapılan kurumun yerleşim yeri açısından anlamli farklılık göstermediği bir diğer sonuç olarak elde edilmiştir. Bu sonuç Kelekçi ve Yılmaz (2015) tarafından yapılan araştırma sonucuyla örtüşmektedir. İl ve ilçe yerleşim yerlerinde görev yapan öğretmenlerin daha fazla uyaranla karşılaşmaları bu sebeple problem çözme becerilerinin daha fazla gelişmesi ve psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olması beklenebilir (Hoşoğlu vd., 2018). Bununla birlikte köy yerleşim yerinde görevli öğretmenlerin ise köy koşullarının ilçe ve il yerleşim yerlerine göre daha güç ve yetersiz olması sebebiyle problem çözme becerilerinin daha etkili olması ve psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olması beklenebilir. Dolayısıyla gerek merkezi yerlerde gerekse kırsal bölgelerde çalışan öğretmenlerin bu bölgelerde çalışıyor olmalarının kendilerine farklı yollarla psikolojik sağlık durumunu kazandırdığı ifade edilebilir. Araştırma sonucunda ortaya çıkan psikolojik sağlık düzeylerinin kurumun yerleşim yeri değişkeni açısından anlamli bir biçimde farklılaşmamasının yukarıda ifade edilen bu nedenden kaynaklandığı belirtilebilir.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin okutulan sınıf düzeyi ve okutulan yaş grubu değişkeni açısından anlamli bir farklılık göstermezken sınıftaki öğrenci sayısı açısından anlamli bir biçimde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sınıfında 11-20 arası öğrencisi bulunan öğretmenlerin psikolojik sağlık puanları, sınıfında 0-10 arası öğrencisi bulunan öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarından anlamli düzeyde yüksek olduğu; sınıfında 11-20 arası öğrencisi bulunan öğretmenlerin psikolojik sağlık puanları, sınıfında 21-30 arası öğrencisi bulunan öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarından anlamli düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Sönmezer (2015) tarafından yapılan araştırmada da öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının sınıf mevcudu değişkeni açısından farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre sınıf mevcudunun çok ya da az olmasının öğretmenin psikolojik sağlamlığını olumsuz etkilediği söylenebilir. Sınıf mevcudunun çok olmasının öğretmenin performansında düşüşe sebep olabileceği, sınıf yönetimini güçleştirebileceği; öğrenci mevcudunun az olduğu sınıflarda ise öğrenci sayısının sınıf yönetimi açısından olması gereken ideal sayının altında olması, öğretmenin aynı öğrencilerle daha fazla iletişim kurmak zorunda kalması, özellik ve yetenek yönünden zengin bir ortam olamaması gibi faktörlerin öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin düşük çıkmasında etkili olmuş olabileceği ifade edilebilir. Bu araştırma

sonucundan farklı olarak Çetin (2019) ve Doğan (2020) tarafından yapılan çalışmalarda ise öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin sınıf mevcuduna göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir.

Araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin istihdam tipi açısından da anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Çetin (2019) tarafından öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada da psikolojik dayanıklılığın istihdam tipi açısından farklılaşmadığı görülmüştür.

Öneriler

1. Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çocukların gelişimlerinin en kritik dönemlerinde görevli olan okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin yüksek düzeydeki psikolojik sağlıklarını sürekli kılmak için onların mesleki gelişimlerini destekleyici eğitsel içerikli seminerler, hizmet içi eğitimler ve yapılandırılmış rehberlik programları düzenlenebilir. İş dışı sosyal faaliyetlerle öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri daha da artırılabilir.
2. Araştırma sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının lisansüstü eğitim mezunu olan öğretmenler lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda öğretmenlerin lisansüstü eğitim alabilmeleri için destekleyici nitelikte düzenlemeler yapılabilir, lisansüstü eğitime devam edebilmeleri konusunda öğretmenlerin çalışma koşullarında kolaylaştırıcı düzenlemelere gidilebilir.
3. Araştırma sonunda sınıftaki öğrenci sayısı arttıkça öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin azaldığı ortaya çıkmıştır. Bu bakımdan okul idareleri sınıf mevcutlarını düzenlerken bu durumu dikkate alarak öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyecek uygulamalardan kaçınılabılır.
4. Bu çalışmanın örneklemini Aydın ili ve ilçelerinde görev yapan okul öncesi ve sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Farklı illerde görev yapan okul öncesi ve sınıf öğretmenlerinin araştırma örneklemine dâhil edildiği araştırmalar yapılabilir.
5. Araştırma sonucunda eğitim durumu, branş, çalışılan kurum ve sınıftaki öğrenci sayısı değişkenleri açısından öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılaşmaların nedenlerini derinlemesine incelemeye imkân sunacak nitel araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akfrat, O. N. & Özsoy, M. (2021). Türkiye’de psikolojik sağlık ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 26-42. <http://doi.org/10.33400/kuje.893290> adresinden erişilmiştir.
- Akgün, Ö. (2021). *Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık ve iş doyum düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Akman, Y. (2016). Öğretmenlerin psikolojik sermaye algılarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 28, 268-277. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.729> adresinden erişilmiştir.
- Altuntaş, S. & Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık: Öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948. <http://doi.org/10.16986/HUJE.2018046021> adresinden erişilmiştir.
- Avcı, S., & Erden, M. (2009). Gelecek Zaman Algısı Ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(37), 1-12.

- Aydemir, İ. (2023). *Okul öncesi öğretmenlerinin teknoloji tutumları, pedagojik inanç sistemleri, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. & Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarının boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1), 39-53.
- Aydın, M. & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Bitmiş, M. G., Sökmen, A. & Turgut, H. (2013). Psikolojik dayanıklılığın tükenmişlik üzerine etkisi: Örgütsel özdeşleşmenin aracılık rolü. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(2), 27-40.
- Block, J. H. (1950). *An experimental investigation of the construct of ego control* (Unpublished doctoral dissertation). Stanford University, California.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. & Kılıç, E. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cerit, Y., Kadioğlu Ateş, H. & Kadioğlu, S. (2018a). Sınıf öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile işten ayrılma niyetleri arasındaki ilişki. *9. Uluslararası Eğitim Yönetimi Forumu EYFOR 9 Bildiri Kitabı* içinde (s. 1639-1652). EYUDER Yayınları. <https://hdl.handle.net/20.500.12436/3412> adresinden erişilmiştir.
- Cerit, Y., Kadioğlu Ateş, H. & Kadioğlu, S. (2018b). İlkokul müdürlerinin bakım liderliği davranışları ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Sayı 74, 223-238.
- Chou, M., Lee, H. & Wu, H. (2016). Emotion, psychological resilience and work stress: a study among preschool teachers. *European Journal of Psychological Research*, 3(1), 8-15.
- Çetin, E. (2019). *Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi-İstanbul.
- Demir, R. & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 108-125.
- Doğan, B. B. (2020). *Okul psikolojik danışmanlarının (rehber öğretmenlerinin) psikolojik sağlık, öz yeterlik ve iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi-Kocaeli.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mutluluk ve Esenlik Dergisi*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. & Yavuz K. E. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, yaşanmış çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Cilt 12, 312-330.
- Dulkadir Yaman, N., Karademir, A. & Yaman, F. (2023). An investigation of the parental mediation situations of preschool children's parents. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 13(2), 218-245. <https://doi.org/10.18039/ajesi.1258231> adresinden erişilmiştir.
- Ergenç, B. (2016). *Anasınıfı öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin sosyal becerileri ve empatik eğilim düzeyleri üzerindeki rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi-İstanbul.
- Erkoç, B. & Danış, M. Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.

- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 687.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education (8th ed.)*. McGraw-Hill.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research, 14*(1), 29-42.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56*(1), 127-136.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(28), 113-128.
- Gönen, T. & Koca Ballı, A. İ. (2020). Psikolojik sağlamlığın tükenmişliğe etkisi: Özel okullarda çalışan öğretmenler üzerine bir araştırma. *Turizm Ekonomi ve İşletme Araştırmaları Dergisi, 2*(1), 46-60.
- Gu, Q. & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education, 23*(8), 1302-1316. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.006> adresinden erişilmiştir.
- Gülay Ogelman, H., Amca Toklu, D. & Özbilen, A. E. (2023). Okul öncesi öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıkları ile gelecekte beklenenlerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi, 8*(1), 106-119. doi: 10.54979/turkegitimdergisi.1260355
- Güler, K. & Yöndem, K. (2021). Covid-19 sürecinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9*(119), 134-151.
- Güran, M. & Tösten, R. (2023). Prososyal motivasyonu açıklayan bir unsur olarak psikolojik sağlık: öğretmenler üzerinde bir araştırma. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı 32*, 555-572.
- Güzel, G. (2022). *Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Projesi). Pamukkale Üniversitesi-Denizli.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience?. *The Canadian Journal of Psychiatry, 56*(5), 258-265.
- Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl T., & Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8*(14), 219-229.
- Işık, Ş., Kararımak, Ö., Aydoğan, D., Üzbe Atalay, N., Mutlu Çaykuş, T., Demir, Ö.O. & Yaşar, S.M. (2021). M. Açar & E. Aydın (Eds.), *Psikolojik sağlık: Psikolojik danışman ve rehber öğretmenler için*. Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları. <https://orgm.meb.gov.tr/> adresinden erişilmiştir.
- Işık, Y. (2019). *Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi-Sakarya.
- Kaçar, T. (2022). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, yaşam becerileri ve öz-kontrolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya.
- Kara, E. (2021). Rıza kavramının pozitif psikoloji açısından incelenmesi, *Dini Araştırmalar, 24*(61), 571-593. <https://doi.org/10.15745/da.1012284> adresinden erişilmiştir.
- Karabulut, N. & Balcı, A. (2017). Okul yöneticilerinin yılmazlık düzeyi ve denetim odağı ile ilişkisi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(1), 196-214.
- Karacabey, M. F., & Bozkuş, K. (2019). Psikolojik sağlamlığın, tükenmişlik, iş tatmini ve örgütsel bağlılığa etkisi: Suriyeli göçmenlerin Türkçe öğretmenleri üzerinde bir uygulama. *İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi, 21*(2), 91-110.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(26), 129-142.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel.

- Kavi, E. & Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *HAK-İŞ Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(7), 56-77. <https://doi.org/10.31199/hakisderg.391826> adresinden erişilmiştir.
- Kelekçi, H. & Yılmaz, K. (2015). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayeleri ile yeterlik inançları arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 992-1007. <https://doi.org/10.17860/efd.96988> adresinden erişilmiştir.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 2-11.
- Köse, F. (2022). Öğretmenlerin psikolojik sağlımlıkları ve kendini işe vermeleri üzerine korelasyonel bir çalışma. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 102-110. <https://doi.org/10.33437/ksusbd.940730>
- Kurt Ulucan, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi-Ankara.
- Lens, W. (1988). The motivational significance of future time perspective: The homecoming of a Concept. *Psychologica*, 1, 27-46.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Makas, S. (2019). Yaşam doyumunun duyguları ifade etme, kendini toparlama gücü ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi-Sakarya.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227> adresinden erişilmiştir.
- Masten, A. S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19(3), 921-930.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Öğülmüş, S. (2001, Mart 29-30). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık (Bildiri). *I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu*, Ankara, Türkiye.
- Özbağır, T. (2019). *Öğretmenlerde psikolojik dayanıklılığın duygusal zekâyla, pozitif öğretmen özellikleriyle ve demografik değişkenlerle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi-İstanbul.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlımlık düzeylerinin duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya.
- Özsoy, M. (2021). *COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin psikolojik sağlımlık düzeyleri ile hayat boyu öğrenme yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi-Kocaeli.
- Öztürk, K. & Erdem, M. (2020). Ortaokul öğretmenlerinin algılarına göre okul müdürlerinin yönetici yeterlikleri ile öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(15), 26-47. <https://doi.org/10.46778/goputeb.762990> adresinden erişilmiştir.
- Polat, D. D. (2018). *Öğretmenlerin yılmazlık düzeyleri ile iş doyumunu, mesleki tükenmişlik düzeyleri ve örgüt iklimi algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi-Sakarya.
- Polatçı, S., İrk, E., Gültekin, Z. & Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi? *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(29), 553-578.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719> adresinden erişilmiştir.
- Selçuklu, A. E. (2013). *Örgütsel bağlılığın bir yordayıcısı olarak kurum kültürü ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi öğretmenler üzerine bir çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi-Kayseri.
- Sezer, İ. (2022). Hayatın zorluklarına karşı içimizdeki güç esnek dayanıklılık. *TUBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi*, 660, 34-51.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sönmezer, B. (2015). *Öğretmenlerin tükenmişlik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi-Kayseri.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi-Trabzon.
- Temiz, S. R. (2023). *Öğretmenlerin özyeterlik inançlarının psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi-Konya.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Topçu, N. (2016). *Türkiye'nin maarif davası*. İstanbul: Dergâh Yayınları.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi-Sakarya.
- Tösten, R. & Özgan, H. (2017). Öğretmenlerin pozitif psikolojik sermayelerine ilişkin algılarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 867-889.
- Tüzel İşeri, E. & Zorlu Yam, A. (2019). Algılanan sosyal destek ile sosyal yeterlik ve sosyal sonuç beklentisi arasındaki ilişki: Eğitim fakültesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(13), 51-66.
- Uçar, T. (2014). *Özel eğitim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ve mesleki sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi: İstanbul ili avrupa yakası örneği* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi-İstanbul.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(73), 620-631.
- Ülker Tümlü, G. & Reçepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213. <https://doi.org/10.5961/jhes.2013.078> adresinden erişilmiştir.
- Üzbe Atalay, N. & Kurt Ulucan, T. (2018). Kendini toparlama gücü gelişim süreci: Ebeveynleri boşanmış ergenler üzerinde nitel bir araştırma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 176-196.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Yavuz, K. E. (2022). Psikolojik Sağlık. <https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/psikolojik-saglamlik> adresinden erişilmiştir.
- Yıldırım, G. (2016). Okul öncesi öğretmenlerinin meslekten tükenmişlik ve psikolojik yılmazlık düzeyi ilişkisi. *Uluslararası Türk Dili, Edebiyatı ve Tarihi Dergisi*, 11(14), 812-826.