

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK



**GÖLBAŞI İLÇESİNDE ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE ALGILANAN STRES DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

ARAŞTIRMA KURAMSAL ÇERÇEVE, VERİ ANALİZİ VE RAPORLAMA

Psk. Dan.Selcan BOYACIOĞLU

Ankara, 2021

ÖZET

Araştırmanın örneklemini Ankara Gölbaşı İlçesinde bulunan okullarda görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada 818'i kadın, 172'si erkek olmak üzere 990 gönüllü öğretmene ulaşılmıştır. Çalışma ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kısa psikolojik sağlık ve algılanan stres ölçeği ile demografik bilgi formu kullanılmıştır. Veri toplama araçları google formları aracılığı ile çevrimiçi platforma taşınmış ve link öğretmenlere resmi kanallar vasıtasıyla ulaştırılmıştır. Toplanan veriler SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Gölbaşı'nda bulunan öğretmenlerin psikolojik sağlıkları yüksek düzeyde bulunmuştur. Öğretmenlerin psikolojik sağlıkları ile algılanan stresleri arasında negatif orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Algılanan stresleri arttıkça psikolojik sağlıkları azalmaktadır. Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği , erkek öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının, kadın öğretmenlerin ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğretmenlerin mesleki kıdem arttıkça psikolojik sağlık artmaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamaları yaşa, eğitim düzeyine, medeni duruma ve çalıştıkları kuruma göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır.

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Psikoloji bilimi 1990'lı yılların ortalarından itibaren pozitif psikolojinin etkisi ile insanın olumlu özelliklerini merkeze alan çalışmalar yapmaya başlamıştır. Bu olumlu özellikler psikolojik sağlık, umut, iyimserlik, azim, sorumluluk ve affedicilik gibi kavramları kapsamaktadır. Bu kavramları bir şemsiye gibi kapsayıp altında konumlandırılan Psikolojik sağlamlığın İngilizce karşılığı "Resilience" kelimesidir ve "dayanıklılık, direnç, hızlı iyileşme yeteneği, zorlukları aşma gücü ve esneklik" olarak Türkçeye çevrilmiştir (Redhouse Resimli Sözlük, 2008, s. 441). Bireyin çevresindeki stres faktörlerine rağmen, sağlığını, iyilik halini ve performansını devam ettirebilme tutumu (Deborah, John, Maddi, Marnie, Michele ve Richard 2006, s. 575) olan psikolojik sağlık aynı zamanda kişinin tüm tehlikelere rağmen uyum gösterebilme ve olumlu sonuçlara varabilme yeteneğidir. Masten ve Murphy'e (1987, s.101) göre ise psikolojik sağlık, "bireyin stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl sağlıklı

çıkacağı ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, stresle işlevsel baş etmenin çıktıkları olan uyum ve yeterlilik olgularını da içeren olumlu gelişme ve geleceğe yönelme ile ilgilidir.” (akt. Gizir, 2004, s.114).

Yaşam pek çok stresi içerisinde barındıran gelişim dönemleri ve beklenmedik krizlerle bireyleri zorlayabilmektedir. Bireyin karşılaştığı bu stresörlerle nasıl baş ettiği psikolojik sağlamlığının göstergesidir. Stres kavramının sözlük tanımı “zorlanma, gerilme ve baskı” anlamına gelmektedir ki yaşam dönemleri içerisinde bunların tümü vardır. Stresin kişisel, sosyal ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile olumlu-suz sonuçları olabilmektedir. Stres organizmanın tehlikelere karşı savunma tepkilerini geliştirmesini sağlar. Birey stres yaratan durumlara karşı işlevsel başa çıkma mekanizmaları üretebildiğinde kapasitesi gelişmektedir. Ancak başa çıkma mekanizmalarının işlevsel olmaması kişide zihinsel, duygusal ve fizyolojik istenmeyen bazı sonuçları ortaya çıkarabilmektedir(Akçakaya ve Erden, 2014,s.19). Stres, bireyin zor koşullara ve durumlara karşı hissettiği herhangi bir duygu değil, yeni durum ve duygulara uyum sağlama amacıyla verilen fiziksel bir tepkidir. Bireyin bu durumlarla baş etmekte zorlanması sonucunda umutsuzluk, kaygı, korku gibi duygular stresin getirileri olmaktadır (Bozkurt v.d., 2010,s. 14).

Bireyin algıladığı stres, karşılaştığı sorunlara yönelik hissettiği stres düzeyini göstermektedir. Bireyin yaşadığı olaylara yüklediği anlam ile duygu ve düşünceleri olumsuz ya da olumlu olabilmekte algılanan stresin düzeyi de buna göre değişmektedir (Eren,Gümüştekin ve Öztemiz, 2005, s.277). Kişilik ve bireysel farklılıklar algılanan stres düzeyini etkilemekte bu da bizi psikolojik sağlamlık kavramına götürmektedir.

Psikolojik sağlamlık zorlayıcı yaşam olayları ile karşılaşan veya travmalara maruz kalan bir kişinin, grubun veya topluluğun bu yaşantılardan sağlıklı çıkmasına yardımcı olan gelişimsel bir süreçtir. Toplum açısından bakıldığında Eğitim ve öğretmen bu süreci işlevsel kılan ana arterlerdir. Öğretmenin psikolojik sağlamlığı zor durumlarla baş etmenin yanı sıra sosyal, akademik ve mesleki yeterliliğini geliştirerek bunu eğitimin hedeflerine ulaşabilmesi için kullanabilme kapasitesini de içeren bir olgudur.Eğitimin en temel hedefi ise duygusal, sosyal ve bilişsel açıdan sağlıklı bireyler yetiştirebilmektir ki psikolojik sağlamlığı olan bireyler bu sürecin çıktısıdır. Eğitiminin psikolojik sağlamlığı öğretme, duygusal denge, çevresel,

mesleki ve bireysel özelliklerinden hız alan çok yönlü bir kişilik özelliğidir. Öğretmenlik 'Mesleği bilgi öğretmek olan kimse' olarak tanımlanır. Fakat öğretmenin bilgi aktarma sürecindeki tutum ve davranışları da bir o kadar öğreticidir ki öğretmen sadece bilgi aktaran değil aynı zamanda kişiliği ve davranışları ile önemli bir rol modelidir. İletişim, sorun çözme ve yaşam olaylarına yaklaşım tarzı öğrencilerinde bilgiden daha kalıcı etkiler yaratabilmektedir. Bağçeci, Çetin, ve Ünsal'a (2013) göre öğretmenin bireyler ile olan iletişimi ve karakteri sosyal hayattaki yerini belirlemede de etkin bir rol oynamaktadır (Hoyle, 2001; akt. Çetin, 2019,s.51).

Bu çalışma ile öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını algılanan stres düzeylerinin etkisi ile incelemek hedeflenmiştir. Tüm dünya insanların salgın sürecinde psikolojik sağlamlıklarının sınındığı şu günlerde öğrencilerine destek vermeye devam eden öğretmenlerimizin de ruhsal bağıksıklıkları bu süreçte devreye girmektedir.Bu nedenlerle öğretmenin psikolojik sağlamlık düzeyi bireysel ve toplumsal yansımaları açısından son derece önemlidir. Psikolojik sağlamlığı süreç içerisinde pek çok nedenle sınanan öğretmen stres düzeyine göre yaşadıklarına farklı anlamlar yükleyebilmektedir.

Bu bağlamda eğitim sürecinin en önemli parçası öğretmenlerdir. Bir ulusun gelişmesi ve bireyden topluma sağlıklı bir geleceği öngörebilmesi öğretmenlerin bütüncül iyi oluşları ile doğru orantılıdır (Tekişik, 1987; akt. Çetin,2019,s.47). Eğitim öğretim pek çok stres faktörlerini de içerisinde barındıran bir süreçtir. Bu stres faktörleri çalışma koşulları, kültürel yapı, yaşam olayları ve beklenmedik krizleri içermektedir. Neden bazı öğretmenler bunlarla baş ederken bazıları ise yetersiz kalabilmektedir sorusunun cevabı bizi psikolojik sağlamlık kavramına götürmektedir. Öğretmenin stres düzeyinin psikolojik sağlamlığını ne ölçüde etkilediği bu çalışmanın konusudur.

Psikolojik sağlamlık Türkiye'de 2000 yılından itibaren araştırılan bir konudur. "Resilience" teriminin Türkçe' deki karşılığı Literatürde "yılmazlık" (Öğülmüş, 2001), "psikolojik sağlamlık" (Gizir, 2004) ve "kendini toparlama gücü" (Terzi, 2006) olarak kullanılmıştır. Bu araştırmada "resilience" kelimesinin karşılığı olarak "psikolojik sağlamlık" kavramı kullanılmıştır.

Bu araştırmanın amacı öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerini algılanan stres ve demografik değişkenler aracılığı ile incelemektir. Hedef kitle Ankara Gölbaşı İlçesi okullarında aktif olarak çalışan öğretmenlerdir.

1.1.Problem

Ankara Gölbaşı İlçesi Okullarında Görev yapan Öğretmenlerin psikolojik sağlıkları, algılanan stres düzeylerine göre farklılık göstermekte midir? Bu probleme aşağıdaki alt problemler çerçevesinde cevap aranmıştır.

1.1.1.Alt Problemler

Öğretmenlerin psikolojik sağlıkları cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalıştığı kurum, medeni durum ve mesleki kıdem değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Öğretmenlerin algılanan stres düzeyi ile psikolojik sağlıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır ?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını yordamada algılanan stres ve demografik değişkenlerin rolünü incelemektir. Bu bağlamda cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, kıdem ve çalıştığı kurum gibi sosyo-demografik değişkenlere göre psikolojik sağlık düzeyleri incelenmiş algılanan stres düzeyleri ile yorumlanmıştır.

Bu araştırmanın en temel amacı öğretmenin eğitim-öğretim sürecindeki etkin rolü gereği psikolojik sağlık düzeyinin her daim önemli bir konu olmasıdır. Çünkü, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının bozulması sadece kendileri için değil öğrencileri ve toplum için de riskli pek çok durum ortaya çıkarabilmektedir. Bu bağlamda öğretmenlerin ruh sağlığı açısından önemli bir yeri olan psikolojik sağlıklarının ve stres faktörleriyle incelenmesinin ileride öğretmenlere yönelik yapılacak güçlendirici programlar ve hizmet içi eğitimler açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Amaç psikolojik sağlık konusunda eğitim sürecine öğretmen aracılığı ile katkı sağlamaktır.

Bu çalışmada psikolojik sağlık, algılanan stres ve öğretmen kavramları hakkında kuramsal bilgiler verilmiş, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri demografik

özelliklere göre belirlenmiş ve öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin psikolojik sağlamlıklarını ne **derece de** yordadığı incelenmiştir.

1.3.Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Öğretmen eğitim ve öğretim sorumluluğunun yanında davranışları ile önemli bir rol modeldir. Görevi sadece bilgi öğretmek gibi görünse de hitap ettiği kişiler açısından kişilik özellikleri ve ruh sağlığının önemli etkileri vardır.

Öğretmen , öğrenci ve veli etkileşiminin sağlıklı oluşunu olurluna bırakmadan önlem almak ve bu bağlamda öğretmenin dayanıklılığını belirleyerek sonuçları doğrultusunda güçlendirmek gerekçesi bu çalışmanın önemini belirlemektedir. Literatürde öğretmenlerin psikolojik sağlamlığına yönelik araştırmalar bulunmakla birlikte yeni stres unsurlarının ortaya çıkması , gelişen, değişen dünya ve birey bu tür araştırmaların güncellenerek yapılmasının farklı sonuçlarını **ön görebilir**. Yeni durumlara uygun güncel ve psikolojik sağlamlığı geliştirme temelli çalışmaların öğretmen temelinde eğitim sürecine katkı sağlamada etkin olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda öğretmenin psikolojik sağlamlığının düzeyini algılanan stres değişkeninin rolü ile yordayıp geliştirmek odağında hazırlanan programlar eğitimin ruhsal temellerine ve sağlıklı nesillere yatırımdır.

1.4.Tanımlar

1.4.1.Psikolojik Sağlamlık

Bir krizle zihinsel veya duygusal olarak başa çıkma veya hızla kriz öncesi duruma dönme yeteneğidir. Psikolojik sağlamlık bireyin kişisel varlıklarını geliştirmede, kendini stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden korumada zihinsel süreçlerini ve davranışlarını kullandığında ortaya çıkar. Daha basit bir ifadeyle, krizler ve kaos sırasında sakin kalmalarına, bu durumlardan uzun vadeli olumsuz sonuçlara yol açmadan yaşamlarını sürdürmelerine olanak tanıyan psikolojik ve davranışsal yetenekler geliştiren insanlarda psikolojik sağlamlık vardır(<https://en.wikipedia.org/>).

1.4.2.Stres

Vücudun çeşitli içsel ve dışsal uyaranlara verdiği otomatik tepkidir. Latince germek anlamına gelen "*stringere*" sözcüğünden gelir. Stres belirtileri fizyolojik ve psikolojik olmak üzere ikiye ayrılabilir. Fizyolojik stres sadece HPA aksı üzerinden etki

gösterirken, psikolojik stres limbik sistemde hipokampus ve amigdala üzerinde varlığını göstermektedir (Fenoglio , Brunson , Baram,2006, s.180-192.; akt.Vikipedi özgür ansiklopedi)

1.4.3. Öğretmen : Bir bilim dalını, bir sanatı, bir tekniği veya bellibir bilgiyi öğretmeyi kendisine meslek edinmiş kimsedir. Bu mesleğe de öğretmenlik denir. Öğretmenler toplumun eğitim hedefleri doğrultusunda bireylere eğitim ve öğretim sunar. Öğretmenliğin bir meslek olarak icra edilmesinin en bilinen örneği sofistlerdir. Sofistlerin yerleşim yerlerini dolaşarak buralarda halkı eğittikleri bilinmektedir (Vikipedi özgür ansiklopedi).

BÖLÜM 2

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Deseni

Bu araştırmada ilişkiisel tarama modellerinden yordayıcı korelasyonel araştırma deseni kullanılmıştır.

2.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bağımlı değişkenleri olan psikolojik sağlamlığın belirlenmesi için Smith ve diğ. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), algılanan stresin belirlenmesi için 1983 yılında Cohen, Kamarck & Mermelste tarafından geliştirilmiş algılanan stres (ASÖ) ölçekleri kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlere ilişkin veriler araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır.

2.2.1. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve diğ. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik

çalışmaları Doğan (2015) tarafından yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler(2,4,6.) çevrildikten sonra, alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle hesaplanmıştır. Buna göre, iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur.

2.2.2 Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

1983 yılında Cohen, Kamarck & Mermelste tarafından geliştirilmiş, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.86 bulunmuştur. Bilge, Öğce, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur.

2.2.4. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmada, bağımsız değişkenlere ilişkin verileri toplamak üzere kullanılan Kişisel Bilgi Formu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Toplam 6 sorudan oluşan form yaş, cinsiyet, medeni durum, görev süresi, eğitim düzeyi ve çalıştığı kurum başlıklarından oluşmaktadır.

BÖLÜM 3

BULGULAR

Uygulama Verilerin toplanması veri toplama araçlarının google formları aracılığıyla çevrimiçi platforma taşınması ve Gölbaşı ilçesindeki öğretmenlere resmi kanallardan ulaştırılmasıyla sağlanmıştır. Toplanan veriler SPSS 25 programıyla analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular aşağıda sunulmuştur.

3.1.Çalışma Grubu Demografik Özellikleri

Araştırmanın çalışma grubu ; 2020/2021 eğitim-öğretim yılı 1. döneminde Ankara ili Gölbaşı ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı ilk,orta ve lise kademelerinde görev yapan öğretmenlerdir. Bu öğretmenlerden 818'i kadın, 172'si erkek; 764'ü evli, 226'sı bekar; 20-40 yaş arası 409, 40 yaş ve üzeri 410; görev yılı 0-15 yıl olan 224, 16 yıl ve üzeri 433 kişi; lisans 773, yüksek lisans 199, doktora 18 kişi; çalıştığı kuruma göre ilkokul 259, ortaokul 293, lise 380, diğer 58 kişi olmak üzere 990 kişiye ulaşılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan öğretmenlerin demografik özelliklere göre dağılımı **tablo 1**'de verilmiştir. **Tablo** incelendiğinde cinsiyete göre kadınların (%82.6) erkeklerden (%17.4) daha fazla sayıda oldukları görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu kadındır. Yaşa göre en çok (%41.3) 1-40 yaş , daha sonra (%32.5) 41-50 yaş aralığında öğretmen bulunmaktadır. Medeni duruma göre grubun dörtte üçten fazlası (%77.2) evlidir. Görev süresine göre en çok (%25.9) 21 yıl ve üzeri, daha sonra (%22.6) 11-15 yıl tecrübeye sahip öğretmenler yer almaktadır. Eğitim düzeyine göre grubun dörtte üçten fazlası (%78.1) lisans, %20.1'i yüksek lisans ve %1.8'i doktora mezunudur. Grubun çoğunluğu lisans mezunlarından oluşmaktadır. Çalıştığı kuruma göre katılımcılar en çok(%38.4) lise, daha sonra (%29.6) ortaokulda görev yapmaktadır.

Tablo 1

Demografik Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	818	82.6
Erkek	172	17.4
Yaş		
20-30	171	17.3
31-40	409	41.3
41-50	322	32.5
51 ve üzeri	88	8.9
Medeni durum		
Evli	764	77.2
Bekar	226	22.8
Görev süresi		
0-5 yıl	148	14.9
6-10 yıl	185	18.7

	11-15 yıl	224	22.6
	16-20 yıl	177	17.9
	21 yıl ve üzeri	256	25.9
Eğitim düzeyi			
	Lisans	773	78.1
	Yüksek lisans	199	20.1
	Doktora	18	1.8
Çalıştığı kurum			
	İlkokul	259	26.2
	Ortaokul	293	29.6
	Lise	380	38.4
	Diğer	58	5.9

Araştırmaya katılan rehber öğretmenlerin bazı demografik özelliklerine yönelik bulgular aşağıdaki gibidir:

Tablo 2 Öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılması

Grup	N	\bar{X}	S	Sd	T	P
Kadın	818	21.18	3.77	988	-3.98	.000
Erkek	172	22.52	4.07			

Tablo incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir, $t_{(988)} = -0,98$, $p > .05$. Erkek öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamaları ($\bar{X} = 22.52$), kadın öğretmenlerin ortalamalarından ($\bar{X} = 21.18$) daha yüksektir.

Katılımcıların psikolojik sağlıklarının yaşlarına göre farkı için yapılan analiz sonucu betimsel istatistikler **Tablo 2'de**, ANOVA sonucu **Tablo 3'de** verilmiştir.

Tablo 3 Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının yaşa göre betimsel istatistikleri

Yaş	N	\bar{X}	S
20-30	171	21.37	3.90

31-40	409	21.21	3.97
41-50	322	21.55	3.72
51 ve üzeri	88	21.90	3.74

Tablo incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşa göre 21.21 ile 21.90 arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 4 Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının yaşa göre anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	44.152	3	14.717	.990	.397	-
Gruplar İçi	14651.166	986	14.859			
Toplam	14695.318	989				

Yapılan analiz sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları yaşa göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$F_{(3-986)} = .990, p > .05$]. Bu bulgu yaşın öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkisinin olmadığı şeklinde de yorumlanabilir.

Doktora yapan az sayıda öğretmen bulunduğu için yüksek lisans yapanlarla birleştirilmiş ve lisansüstü olarak adlandırılmıştır

Tablo 5 Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının eğitim düzeylerine göre karşılaştırılması

Grup	N	\bar{X}	S	Sd	T	P
Lisans	773	21.40	3.87	988	-.16	.870
Lisansüstü	217	21.45	3.79			

Tablo incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir, $t_{(988)} = -.16, p > .05$. Bu bulgu eğitim düzeyinin öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde önemli bir etkisi olmadığı şeklinde de yorumlanabilir. Öğretmenlerin psikolojik

sağlıklarının çalıştıkları kuruma göre betimsel istatistikler Tablo 6’de, anova sonucu Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 6 *Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının çalıştıkları kuruma göre betimsel istatistikleri*

Çalışılan kurum	N	\bar{X}	S
İlkokul	259	21.55	3.84
Ortaokul	293	21.06	3.72
Lise	380	21.46	3.95
Diğer	58	22.21	3.90

Tablo incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin çalıştıkları kuruma göre 21.06 ile 22.21 arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 7 *Öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının çalıştıkları kuruma göre ANOVA sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	79.156	3	26.385	1.780	.149	-
Gruplar İçi	14616.162	986	14.824			
Toplam	14695.318	989				

Yapılan analiz sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamaları çalıştıkları kuruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$F_{(3-986)} = .149, p > .05$]. Bu bulgu çalışılan kurumun öğretmenlerin psikolojik sağlıkları üzerinde etkisinin olmadığı şeklinde de yorumlanabilir.

Tablo 8 *Öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının medeni duruma göre karşılaştırılması*

Grup	N	\bar{X}	S	Sd	T	P
------	---	-----------	---	----	---	---

Evli	764	21.38	3.90	988	-.46	.644
Bekar	226	21.51	3.72			

Tablo incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir, $t_{(988)} = -.46$, $p > .05$. Bu bulgu medeni durumun öğretmenlerin psikolojik sağlıkları üzerinde önemli bir etkisi olmadığı şeklinde de yorumlanabilir.

Tablo 9 *Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının mesleki kıdeme göre betimsel istatistikleri*

Mesleki kıdem	N	\bar{X}	S
0-5 yıl	148	21.63	3.77
6-10 yıl	185	20.37	4.04
11-15 yıl	224	21.71	4.01
16-20 yıl	177	21.44	3.62
21 yıl ve üzeri	256	21.75	3.68

Tablo incelendiğinde katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin mesleki kıdeme göre 30.37 ile 21.75 arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 10 Öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamalarının mesleki kıdeme göre anova sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark
Gruplar Arası	255.940	4	63.985	4.365	.002	6-10, 11-
Gruplar İçi	14439.378	985	14.659			6-10, 21
Toplam	14695.318	989				Üzeri

Yapılan analiz sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamaları mesleki kıdeme göre anlamlı farklılık göstermektedir [$F_{(3-985)} = 4.365$, $p < .05$]. Gruplar arası sonuçlara baktığımızda 6-10 yıl mesleki kıdemi olanların psikolojik sağlık puan ortalamaları ($\bar{X} = 20.37$), 11-15 yıl olanların ($\bar{X} = 21.71$) ve 21 yıl ve üzeri olanların ($\bar{X} = 21.75$) ortalamalarından daha düşüktür.

3.2. Öğretmenlerin psikolojik sağlık ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişki sonuçları

Tablo 11 ölçekler ve alt boyutları arasındaki ilişki ($n = 990$)

	PSÖ	ASÖ	ASÖ_AS	ASÖ_AB
PSÖ		-.53**	-.47**	-.46**
ASÖ			.95**	.78**
ASÖ_AS				.53**
ASÖ_AB				

** : .01 düzeyinde anlamlı

Tablo incelendiğinde tüm ölçeklerin ve alt boyutların birbirleriyle anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir ($p < .01$). Psikolojik sağlık ile algılanan stres arasında negatif, orta büyüklükte ve anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = -.53$, $p < .01$). Öğretmenlerin psikolojik sağlıkları arttıkça stresleri azalma eğilimindedir ya da sağlıkları azaldıkça stresleri artma eğilimindedir. Psikolojik sağlıkla algılanan stresin alt boyutları da ölçeğin toplamı gibi negatif, orta düzeyde ve anlamlı korelasyon göstermektedir ($p < .01$).

Örneklem grubunun psikolojik sağlamlık puan ortalaması ise oldukça yüksek çıkmıştır. Buna göre örneklem grubunun psikolojik sağlamlığı yüksektir yorumu yapılabilmektedir. Toplam puanların incelenmesinin ardından puanların dağılımının normalliğini incelemek için Kolmogorov- Smirnov testi **yapılmıştır**

Tablo 12 Psikolojik sağlamlık ölçeği, algılanan stres ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin normallik testi sonuçları

	PSÖ	ASÖ	ASÖ_AS	ASÖ_BE
N	990	990	990	990
\bar{X}	21.41	10.98	7.54	3.44
S	3.85	4.15	3.09	1.58
Median	21	11	8	3
Minimum	10	0	0	0
Maksimum	30	23	17	8
Kolmogorov-Smirnov	.07	.07	.08	.15
P	.000	.000	.000	.000
Çarpıklık	.02	.03	-.03	.23
Basıklık	-.26	-.15	-.09	.03

Tablo incelendiğinde Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre hiçbir ölçeğin ya da alt boyutun normal dağılmadığı görülmektedir ($p < .05$). Ancak sadece bu test sonucuna göre hareket edilmemektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafiklerini de incelemek gerekmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerleri ± 1 aralığındadır ve histogram grafikleri de bu bulguyu destekler niteliktedir. Buna göre puanlar normal dağılımdan önemli bir sapma göstermemektedir ve normal dağılım gösteriyor şeklinde yorumlanabilir.

BÖLÜM 4

SONUÇ VE ÖNERİLER

4.1.Araştırma Sonuçları

1. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan stres düzeyleri arasında negatif, **orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki** bulunmuştur. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça stresleri azalma eğilimindedir ya da sağlamlıkları azaldıkça

stresleri artma eğilimindedir. Psikolojik sağlamlıkla algılanan stresin alt boyutları da ölçeğin toplamı gibi negatif, orta düzeyde ve anlamlı korelasyon göstermektedir.

2. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği , erkek öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının, kadın öğretmenlerin ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

3. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları mesleki kıdeme göre anlamlı farklılık göstermektedir. Buna göre mesleki kıdem arttıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır.

4.Yapılan analiz sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları yaşa, eğitim düzeyine, medeni duruma ve çalıştıkları kuruma göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

5. Araştırmamızda bulunan sonuçlar ile ilgili literatürdeki diğer araştırmalarda benzer ya da yakın sonuçlar bulunmaktadır. Bu araştırmalar Karataş(2016) , Terzi (2005), Erdoğan (2014), Batan (2016), Süzen (2015), **Sadedemir (2016)**

4.2.Araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler

1.Bu çalışma Ankara **ilinde Gölbaşı ilçesinde** yapılmıştır. Daha büyük il ve ilçelerde benzer çalışmaların **yapılması ve sonuçları karşılaştırılabilir.**

2.Araştırma öğretmenlerin psikolojik sağlamlığına yönelik genel bir tarama niteliğini taşımaktadır. Branşlar kapsamında sınırlandırarak daha spesifik sonuçlar elde edilebilir.

3.Öğretmen konulu araştırmaların daha fazla yapılarak literatüre kazandırılması eğitim sistemi ve öğretmenin geleceğine yatırım olabilir.

4.Demografik bilgi formu genişletilebilir.

5.Farklı değişkenlerle öğretmenlerde psikolojik sağlamlık çalışmaları yapılabilir.

Uygulayıcılara öneriler

1.Öğretmen psikolojik sağlamlığının aileden başlayıp tüm toplumu kapsayan bütüncül bir bakış ile değerlendirilerek yapılandırılmasının toplum ruh sağlığını artıracığı söylenebilir.

2.Öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını olumlu etkileyen umut ve olumsuz etkileyen stres durumlarına yönelik grup çalışmaları planlanabilir. Bu çalışmalarda stres düzeyini azaltıcı umut düzeyini artırıcı psikolojik sağlamlık geliştirme programları artırılabilir.

3.Bu bağlamda öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını artırıcı programların sürdürülebilir projelerle desteklenmesi sağlanabilir.

4.Stres yönetiminde umut faktörünün etkisi ile güncellenen psikolojik sağlık öğretmen eğitim ve drama gruplarının yapılandırılması sağlanabilir. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini artıran umut, psikolojik sağlık, stres, motivasyon , gerçek yaşam öyküleri gibi konularda yaratıcı içerikler ve teknikler içeren programlar hazırlanabilir.

5.Öğretmen sohbetleri, etkinlikleri çevrimiçi yollarla daha geniş kesimlere ulaştırılırken, eğlenceli yöntemler de seçilebilir.

KAYNAKLAR

Aktağ, I., Alpay, D. D. (2015). *Abant izzet baysal üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 15-24.

Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (20 b.). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Bozkurt v.d., 2010: 14). Bozkurt, T. v.d. (2010). *Stres*. İstanbul: T.C. İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.)

Bilge A., F Öğce., Genç R. E., Oran N.T., "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi* , 2(25), 61-72, 2009.

Çetin,E.(2019).*Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*.Yüksek lisans tezi.İstanbul Sebahattin Zaim üniversitesi, Sosyal bilimler enstitüsü,eğitim yönetimi ve denetimi bilimdali.

Erden,S.Ç. & Akçakaya,R.Ö. (2014). *Stres ve Stresle Baş Etmede Psikiyatrik Yaklaşım* . cilt 5.sayı 2

Eren Gümüştekin,G;Öztemiz,A.B(2005).*örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi*.Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi cilt 14,sayı 1,sayfa:271-288.

Eskin ,M. , Harlak,H. , Demirkıran,F., Dereboy,Ç., (2013)Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi.

Doğan,T.,(2015).Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması .The Journal of Happiness & Well-Being, 2015, 3(1), 93-102.

Fenoglio , Brunson , Baram TZ (2006) *Hippocampal neuroplasticity induced by early- life stress: Functional and molecular aspects*. Frontiers in Neuroendocrinology 27: 180-192.; akt.**Vikipedi özgür ansiklopedi.** <https://tr.wikipedia.org/>

Garmezy, N. (1973). "Yetişkin şizofreni hastalarında ve riskli çocuklarda yeterlilik ve uyum", s. 163–204, Dean, SR (Ed.), *Şizofreni: İlk on Dekan Ödülü Dersleri* . NY: MSS Information Corp.)

Gizir, C. A. (2007). *Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28).

(Hopf SM (2010) ; "Ebeveyn Boşanmasıyla Başa Çıkan Çocuklarda Risk ve Dayanıklılık" . Dartmouth Lisans Bilim Dergisi)

Werner, EE (1989). *Savunmasız ama yenilmez: dirençli çocuklar ve gençlerin uzunlamasına bir çalışması* . New York: McGraw-Hill, [ISBN 0937431036](https://www.mhfi.com/ISBN/0937431036)).