



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
EĞİTİM YÖNETİMİ BİLİM DALI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROJESİ**

**ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİ İLE SOSYAL DESTEK ALGILARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Tuğba TUNA BORUCU

DENİZLİ – 2024

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM BİLİMLERİ
ANABİLİMDALI EĞİTİM YÖNETİMİ BİLİMDALI
TEZSİZ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI PROJESİ**

**ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİ İLE SOSYAL DESTEK
ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Tuğba TUNA BORUCU

Danışman

Prof. Dr. Kazım ÇELİK

JÜRİ ÜYELERİ PROJE İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Bilim Dalı öğrencisi Tuğba TUNA BORUCU tarafından hazırlanan “öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı Tezsiz Yüksek Lisans Projesi tarafımdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından Tezsiz Yüksek Lisans Projesi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Kazım ÇELİK
Danışman

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun ..
/.. /2024 tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Mustafa BULUŞ
Enstitü Müdürü

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, Görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, Atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi, Kullanılan verilerde herhangi birtahrifat yapmadığımı, Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Tuğba TUNA BORUCU

TEŞEKKÜR

Tezsiz yüksek lisans eğitimim sürecinde ve bitirme projemin çalışma konusunun belirlenmesinden, son őeklini alıő aőamasına kadar ilgisini ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, bilgi ve tecrübeleriyle bu yolda ilerlememde bana destek olan, öğrencisi olmaktan onur duyduğum değerli hocam Prof. Dr. Kazım ÇELİK hocama teşekkür ederim.

Süreç boyunca bana g ve güven veren, beni destekleyen ve anlayıőlarıyla yanımda olduklarını daima hissettiren baőta canım eőim olmak üzere yine desteklerini esirgemeyen değerli ailelerimize sonsuz teşekkür ediyorum.

Tuğba TUNA BORUCU

ÖZET

Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

TUNA BORUCU, Tuğba

Tezsiz Yüksek Lisans Projesi, Eğitim Bilimleri ABD,

Eğitim Yönetimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Kazım ÇELİK

Ocak 2024, 61 sayfa

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bu çalışma nicel ve ilişkisel tarama modelindedir. 2023-2024 Eğitim Öğretim yılında Denizli ilinde resmi ilköğretim ve orta öğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerden seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen 204 öğretmene ulaşılmış olup “Kişisel bilgi formu”, “Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASD)” kullanılarak veriler toplanmıştır ve 204 öğretmenin cevapları analizler yapılarak şu sonuçlara ulaşılmıştır: Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri yüksek seviyededir. Öğretmenlerin sosyal destek algıları aile, arkadaş ve özel biri boyutlarında yüksek düzeydedir. Öğretmenleri kapsayan bu çalışmada öğretmenlerin psikolojik sağlıkları ve sosyal destekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu yordandı. Ölçeklere katılım sağlayan öğretmenlerin çoğu sıkıntılı zamanlarından sonra kendilerini hızlı bir şekilde toparlayabildikleri görülmüştür. Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile Arkadaşlarım alt boyutu ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile Ailem alt boyutu ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Yine araştırma bulgularına göre öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile özel bir insan alt boyutu ile pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik Sağlık, Sosyal Destek Algıları, Öğretmen

ABSTRACT

Psychological Resilience of Teachers Levels and Perceptions of Social Support Examining the Relationship Between

TUNA BORUCU, Tuğba

Non-Thesis Master's Project, Department of Educational Sciences,

Department of Educational Management

Thesis Advisor: Prof. Dr. Kazım ÇELİK

January 2024, 61 pages

This study, which investigates the relationship between teachers' psychological resilience levels and their perceptions of social support, is in a quantitative and relational screening model. In the 2023-2024 academic year, 204 teachers selected by random sampling method from among the teachers working in public primary and secondary education institutions in Denizli province were reached and data were used using the "Personal Information Form", "Psychological Resilience Scale" and "Multidimensional Perceived Social Support Scale (ÇBASD)". were collected and the answers of 204 teachers were analyzed and the following results were reached: Teachers' psychological resilience levels are at a high level. Teachers' perceptions of social support are high in the dimensions of family, friends and special someone. In this study involving teachers, it was predicted that there was a significant relationship between teachers' psychological resilience and social support. It was observed that most of the teachers who participated in the scales were able to recover quickly after difficult times. It was found that there was a positive relationship between teachers' psychological resilience levels and the My Friends sub-dimension. It was found that there was a positive relationship between teachers' psychological resilience levels and the My Family sub-dimension. Again, according to the research findings, a positive relationship was found between teachers' psychological resilience levels and a special human sub-dimension.

Keywords: Psychological Resilience, Perceptions of Social Support, Teacher

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİ PROJE İMZA SAYFASI	iii
ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	x
1. BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ	11
1.1. Giriş	11
1.2. Problem Durumu	11
1.2.1. Problem Cümlesi	14
1.2.2. Alt Problemler	14
1.3. Araştırmanın Amacı.....	14
1.4. Araştırmanın Önemi	15
1.5. Sınırlılıklar	16
1.6. Tanımlar.....	16
2. İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	17
2.1. Psikolojik Sağlık Kavramı	17
2.2. Psikolojik Sağlık Tanımı	18
2.3. Psikolojik Sağlamlığın Gelişmesinde Risk ve Koruyucu Faktörlerin Etkisi	20
2.3.2. Koruyucu Faktörler	24
2.4. Psikolojik Sağlık Üzerine Yapılan Çalışmaların İncelenmesi	24
2.5. Psikolojik Sağlamlığı Güçlü Bireylerde Görülen Özellikler	26
2.6. Sosyal Destek Kavramı	27
2.7. Sosyal Destek Tanımı	28

2.8. Sosyal Destek Üzerine Yapılan Çalışmaların İncelenmesi	29
2.9. Sosyal Destek Kategorileri	30
2.10. Sosyal Destek Türleri	31
2.10.1. Duygusal Destek	31
2.10.2. Bilgisel Destek	31
2.10.3. Değerlendirmesal Destek	32
2.10.4. Araçsal (İşlevsel) Destek	32
2.11. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki	33
2.12. İlgili Araştırmalar	35
3. ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Çalışma Grubu	38
3.3. Veri Toplama Aracı	40
3.4. Verilerin Analizi	41
4. DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM	43
4.1. Alt Problemlere İlişkin Bulgular	43
4.1.1. Alt Problemlere İlişkin Bulgular	43
4.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular	44
4.1.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular	48
5. BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	49
5.1. Sonuç ve Tartışma	49
5.2. Öneriler	51
KAYNAKÇA	52
EKLER	56
ÖZGEÇMİŞ	61

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Öğretmenlerin Dağılımları	39
Tablo 4.1.Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek <i>Algı Düzeylerine</i> İlişkin Algıları	43
Tablo 4.2. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Sosyal Destek Düzeylerine ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Cinsiyetlerine Göre Analizi	44
Tablo 4.3. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Yaşlarına Göre Analizi.....	45
Tablo 4.4. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Algıları ve Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Öğrenim Düzeylerine Göre Analizi	46
Tablo 4.5. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Algıları ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Medeni Duruma Göre Analizi	46
Tablo 4.6. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Algıları ve İş Yaşam Kalitesi ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Çalıştıkları Kademeye Göre Analizi	47
Tablo 4.7. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Testi	48

1. BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

1.1.Giriş

Giriş bölümünde, araştırmanın kapsamına ilişkin bilgi ve detaylar aktarılmakta olup, problem durumu, problem cümlesi ve alt probleme dair bilgiler aktarılmaktadır. Bunun yanında konu kapsamında yer alan araştırmanın amacı, önemi, tanımlamaları ve alt sınırlılıklarına dair bilgi ve açıklamalar da yer almaktadır.

1.2.Problem Durumu

İnsan dünya var olduğundan beri yaratılışı gereği sosyal varlık olarak tanımlanmaktadır. Hayatına uyum sağlaması adına, insan ilk günden bu yana temel ihtiyaçlarını düşünen bir varlık olmuştur. Bu yönü ile de sağlıklı bir yaşam sürmenin temel amaçları kapsamında ilerleme göstermek için çaba sarf etmiştir. Sağlıklı bir yaşamın temel gayeleri bir yana insanın tek bir canlı olarak değil sosyal bir canlı olarak bu ihtiyacını gidermek amacıyla bulunmuştur. Bu yönü ile sürekli olarak başkaları ile iletişim halinde bulunmayı arzulamıştır. Bir insanın sağlıklı bir yaşam sağlayabilmesi, sosyal olarak hayatını devam ettirebilmesi için yalnızca sağlıklı bir döngünün varlığı yeterli bulunmmaktadır. Bunun yanında bireyin tutum ve davranışları, kültür ve çevre gibi etmenler de etkinliğini sağlamaktadır. İnsanlar iş yaşamlarında ve çevre koşullarında zaman zaman olumsuzluklar ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu olumsuzluklar ise kişiyi ruhen rahatsız edebilmekte, psikolojik olarak sarsabilmektedir (Savaş, 2007). İnsanlar iş hayatına adım atmaları ile birlikte direkt olarak olumlu ve olumsuz bir sürece mağruz kalabilmektedirler. Bu durumların neden olmasındaki temel etken ise iş akışındaki var olan etkenlerden kaynaklanmaktadır. Bu etkenler, olumsuz çevre şartları, iş yerinde var olan rekabet, iş bulma konusundaki sorunlar, evrelsel kriz, kıskançlık ve kişiler arası çekememezlik ve benzeridir (Baykal, 2005). Tüm bu yaşanan olumsuz süreç, bireyin üzerinde olumsuz bir etki sağlarken, psikolojik sağlamlık düzeyinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir.

Sosyaldestek, kelime anlamı olarak kaygılı bir süreçte olan ya da zor bir dönemden geçen kişinin çevresinden gelen destektir. Bu destek maddi olabildiği kadar manevi de olabilmektedir (Eker ve Arkar, 1995). İnsanlar dönem dönem yaşamlarında stres altında kalabilmektedir. Böyle dönemlerde sosyal anlamda desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu gibi

durumlarda sosyal desteğin bireye sağlaması, birey üzerinde olumlu bir etki göstermesine neden olmaktadır. Dolayısı ile sağlanan sosyal destek bireyde ruhsal dengenin uyumuna katkı sağlayabilmektedir. Sosyal destek, kişiye ruhsal anlamda katkı sağlarken, kişinin özgüven kazanmasına da yardımcı olmaktadır. Bu şekilde kişi hayatındaki sorunlar ile baş edebilmekte ve olumlu anlamda bir yol çizmesinde destek olabilmektedir. Sosyal desteğe sahip olan bir kişi, olumsuz bir durum ile karşı karşıya kaldığında etkili mücadele etme yöntemlerine sahip olmasını sağlamaktadır. Sosyal destek üzerine yapılan çeşitli araştırmalar da elde edilen sonuca göre herhangi bir rahatsızlık, stres ve sosyal desteğe sahip bulunan bir kişi sosyal destek sayesinde sorunları ile baş edebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Kişi sahip olduğu çevreden olumlu bir şekilde destek görüyor ise kendisini güvende hissetmektedir. Bu kişiler genel olarak yakın çevresinde bulunan kişilerdir. Eş, aile, arkadaş, yakın komşu, çocuk ve benzeri yakın çevresi oluşturan ya da kişinin kendisine yakın gördüğü kişilerdir. Kişi sahip olduğu çevresi ile mutlu olmakta kendisini onlarla güçlü hissetmektedir. Bu durumun tam tersi bir şekilde kişinin sosyal çevresindeki ilişkilerin olumsuz olması, kişiye destek göstermemesi, kişide de olumluklara neden olmaktadır. Bu olumsuzluklar ise genel olarak ruh sağlığında meydana gelen dengesizlikler ya da rahatsızlıklardır. Özellikle bu gibi durumlarda kişi çaresiz, yetersiz, stresli hissetmektedir. Bu gibi duygu hissiyatları ise kişi de sık sık rastlanan belirtiler arasında yer almaktadır (Görgü, 2006). Sosyal destek, kaygı ve stresli durumları en aza indirme konusunda önemli etkenlerden birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişi sosyal desteği ile sağlıklı bir birey davranışlarında bulunmaktadır. Özellikle kaygılı ve stresli olduğu durumların üstesinden kolayca gelmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Kişi yaşamış olduğu sıkıntılara karşılık olarak, sağlıklı bir şekilde üstesinden gelmesi önemlidir. Bu şekilde kii sağlıklı bir şekilde yaşamına devam edebilmektedir (Ungar, 2006 akt. Tufan, 2019, 4). Kişinin hayatına sağlamış olduğu uyum ve ruhsal gereksinimleri göz önüne alındığında, psikolojik sağlamlık düzeyi önem arz eden bir durum olarak görülmektedir. Welford, (2013) tarafından yapılan bir araştırmada yaşamın güçlükleri karşısında sağlam ve sağlıklı bir duruş sergilemedeki temel etkenin kişinin yine hayatında kendisine karşı göstermiş olduğu anlayışa kaynaklandığını açıklamıştır. Psikolojik sağlamlık kavramı olarak ilk defa Block tarafından ifade edilmiştir. Block, psikolojik sağlamlık kavramı üzerinden olumsuz durum ve olaylara karşılık baş edebilme becerisinden söz

etmektedir. Bu uyum sürecini de aynı şekilde uyum dönemi olarak tanımlamaktadır (Block, 1950'den akt. Kararımak, 2006).

Werner (1984, 69-71), psikolojik sağlık düzeyi üzerinden kişilerin özelliklerini, ebeveynleri ve yakın çevresi ile olan olumlu ilişkilerine bağlamaktadır. Bu şekilde kişi hayata karşı olumlu bakmakta ve karşısına çıkan sorunlar ile baş edebilmektedir. Garmez (1993), psikolojik sağlık düzeyini ise iç denetimi bulunan, sosyal becerileri yüksek ve kişilik saygınlığına sahip, duygudaşlık kurabilen bireyler olduklarını açıklamaktadır (Oktan, Odacı ve Çelik, 2014; akt. Damran Akyıldırım, 2017).

Kahvecioğlu (2016) psikolojik sağlıklı düzeyini, dış etken ve dış çevre ile ilişkilendirmektedir. Kişi dışarıdaki çevreye uyumda zorlanması, kişisel problemlerin ortaya çıkmasına, risk faktörleri ile karşı karşıya kalmasına karşın, kişinin bu tür olumsuzluklardan en az hasar ile çıkmasıdır. Psikolojik sağlık kişinin sorunlarına karşılık göstermiş olduğu olumlu tepki sürecidir. Bolat (2013)'ın yapmış olduğu açıklamaya göre psikolojik sağlık, kişinin hayatındaki zorluklar ile mücadele edebilme yeteneğidir. Bu şekilde kişi yeni bir kişilik özelliği kazanmış olmaktadır Tüm bunların yanı sıra yapılan çeşitli araştırmalara göre psikolojik sağlık, kişinin temel özelliklerinden daha çok, kişiye risk oluşturan yaşam şartlarının uyum göstermesi olarak ifade edilmektedir (Şavur, 2012).

Öğretmenlerin psikolojik uyumunda çevre ve okuldaki atmosferin önemi de büyüktür. Öğretmenler çevresel şartların zorlamasına, riskli ve ani durumlarla karşılaştıklarında ve psikolojik durumlarındaki değişimlerle başa çıkabilecek midir? Öğretmenler ebeveyn ve sosyal çevreleriyle ilişkilerini farklılaşan koşullarla uyumlu bir halde tekrar düzenleyebilecek kabiliyetleri var mıdır? Soru işaretlerinin cevaplarının öğretmenlerin niteliklerine ve sahip olduğu sosyal çevrenin özelliklerine göre uyum sağlayabilmesi öngörülmektedir. Öğretmenlerin, yaşadığı zorlu yaşam süreçlerini ne biçimde algıladığının, algıladıklarıyla ilintili şahit olduğu durumlarla baş etme kapasitesinin ve bu esnada eşinden, ebeveynlerinden, akranlarından, akrabalarından destek görüp görmediğine yönelik algısının, öğretmenlerin psikolojik anlamda ne derece yüksek olacağını tespit edeceği düşünülmektedir.

Öğretmenlerin mesleklerinde başarılı ve etkili olmaları, sadece gösterdikleri bilgi ve becerilerle değil, beraberinde psikolojik sağlıkları ve sosyal destek algılarıyla da yakından ilgilidir. Öğretmenlerin iş stresi, iş yükü, öğrenci davranışları ve okul yönetimi ile

ilgili sorunlar nedeniyle psikolojik sorunlar yaşayabildikleri ve sosyal ilişkilerinde zorluklarla karşılaştıkları bilinmektedir. Bu nedenle, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi önemlidir.

Bu proje çalışması, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılmaktadır. Bu bağlamda, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi incelemek, öğretmenlerin iş memnuniyetleri, iş performansları ve öğrenci başarıları üzerinde olası etkilerini araştırmak amaçlanmaktadır.

Ayrıca, bu çalışma, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin artırılması ve sosyal destek algılarının geliştirilmesi, sosyal destek farkındalıklarının artırılması için öneriler sunmayı hedeflemektedir. Bu proje çalışması, öğretmenlerin mesleki yaşamlarındaki zorlukları anlamak ve çözümler sunmak için önemli bir adım olacaktır.

1.2.1. Problem Cümlesi

Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasında ilişki var mıdır? Sorusuna yanıt aranmıştır.

1.2.2. Alt Problemler

Bu araştırmada aşağıdaki alt problemler ele alınmıştır.

1. Öğretmenlerin psikolojik sağlık ve sosyal destek algı düzeyleri ve alt boyutlarına ilişkin algıları/algı düzeyleri nedir?
2. Öğretmenlerin psikolojik sağlık ve sosyal destek algı ve alt boyutlarına ilişkin algı düzeyleri kişisel (cinsiyet, yaş, medeni durum, branş, eğitim düzeyi, kıdem, görev yaptığı ilçe) değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Öğretmenlerin psikolojik sağlık ve sosyal destek algı (ve alt boyutları) düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasının hedefi, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin öğretmenlerin iş memnuniyeti, iş

performansı ve öğrenci başarısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. Ayrıca, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerini artırmak için sosyal destek algılarının nasıl geliştirilebileceği konusunda öneriler sunmayı hedeflemekte, yine öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi anlamak ve bu ilişkinin eğitim ortamında öğretmenlerin duygusal ve psikolojik iyi oluşlarına nasıl katkı sağlayabileceğini değerlendirmektir. . Bu çalışma, öğretmenlerin mesleki yaşamlarındaki psikolojik zorlukları anlamak ve çözümler sunmak için önemli bir adım olacaktır. Ayrıca genel olarak farklılaşan hayat şartlarına karşılık olarak uyum sağlanması, öğretmenlerin psikolojik sağlıklarına ilişkin olarak elde edilen bulguların değerlendirilmesi ve paylaşılması son olarak da bu alanda bilimsel bulgular ekseninden çıkarım yapılması hedeflenmektedir.

1.4.Araştırmanın Önemi

Öğretmenler, toplumun en önemli meslek gruplarından biridir ve öğrencilere bilgi ve beceriler kazandırmakla birlikte, aynı zamanda onların psikolojik ve sosyal gelişimlerinde de önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, öğretmenlerin mesleki stresi, iş yükü ve öğrenci davranışları gibi faktörler nedeniyle psikolojik sorunlar yaşayabilmekte ve sosyal ilişkilerinde güçlüklerle karşılaşabilmektedir. Bu nedenle, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi, öğretmenlerin mesleki yaşamlarındaki zorlukları anlamak ve çözümler sunmak için son derece önemlidir. Bu çalışma, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerini artırmak için sosyal destek algılarını nasıl geliştirilebileceği konusunda öneriler sunacak ve öğretmenlerin iş memnuniyeti, iş performansı ve öğrenci başarısı üzerindeki etkilerini araştıracaktır. Bu tez çalışması, öğretmenlerin meslek hayatlarında daha mutlu, sağlıklı ve başarılı olmalarına yardımcı olacak önemli bir adım olacaktır.

Bu amaç ile sağlanan çalışmadan elde edilecek olan bulgular, literatürde var olan benzer araştırmalar ile sonuç değerlendirmesi yapıldığında, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerindeki gelişime yönelik olarak yapılan faaliyetlerin aydınlatılması hedeflenmektedir. Literatüre bakıldığında konu ile ilgili olarak çeşitli amaçlar ekseninde sağlanan çalışmalar görülmektedir. Hedeflenen çalışmanın ise var olan eksikliğin giderilmesi konusunda bir yarar sağlaacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu tür bir araştırma öğretmenlerin psikolojik ve duygusal iyi oluşlarını arttırmak ve eğitim sistemini daha sürdürülebilir bir Şekilde iyileştirmek amacıyla önemli bilgiler sunabilir. Bu bilgiler öğretmenlerin daha sağlıklı ve mutlu bir çalışma ortamında daha iyi performans göstermelerine katkıda bulunabilir ve dolayısıyla öğrencilerin eğitim kalitesini arttırabilir.

1.5.Sınırlılıklar

2023-2024 Eğitim ğretim yılında Denizli ilinde görev yapmakta olan öğretmenlerin cevaplarıyla sınırlıdır.

Öğretmenlerin psikolojik sağamlık dzeyeleri ve sosyal destek algıları üzerinde dış etkenlerin etkisi olabilir. Bu alışma, dış etkenlerin etkisini tam olarak kontrol edemeyebilir. Araştırma, ğretmenlerin lme aracına verdikleri yanıtlar ve ilgili kaynak tramalarıyla sınırlı kalacaktır.

1.6.Tanımlar

Öğretmen: Eğitim sürecinde öğrencilere bilgi ve beceri kazandıran, onları yönlendiren gelişimlerine katkıda bulunan kişi'dir.

Psikolojik Sağamlık: : Bireylerin zorluklar karşısında güçlü kalabilme, stresle baş edebilme, duygusal dengeyi koruyabilme ve olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeteneğidir.

Sosyal Destek: Bireyin hayatında yer alan sorumlulukları yerine getirirken, paydaşların bulunmasına sosyal destek denilmektedir. Sosyal destek sırasında kişi, çevresinden maddi ve manevi olarak bir destek görmektedir. Özellikle stresli durumlarda ya da zor süreçlerde, yakın çevreye kişiye sosyal desteğini sağlayarak, kişinin zorlu sürecini baş etmesinde yardımcı olmaktadır. Bu sayede kişi sorunları ile başa çıkmayı başarmaktadır.

2. İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde konu ile ilgili olarak yer alan kavram ve literatür taramasına ilişkin ilgili kavram ve araştırmalardan söz edilmektedir.

2.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

WHO (Dünya Sağlık Örgütü), sağlıklı kabul edilen bir kişiyi, ruhsal, fiziksel ve sosyal anlamda da sağlıklı bulmaktadır (Coşkun ve Topuzoğlu,2006). Seligman (2002) 'ın yapmış olduğu bir açıklamaya göre ruh sağlığı yalnızca hastalıkların gözlemlenmesi ile sonuçlandırılmamaktadır. Tüm bunların yanında kişinin güçlü yanları ve olumlu özelliklerinin de değerlendirmeye alınması gerektiğini savunmuştur. Pozitif psikolojide Seligman, bu düşünce tarzını benimsemektedir. Öncelikle kişinin kendisi tarafından kendini tanınması önemlidir. Bu şekilde hayatına yön verebilmekte ve olumlu anlamda bir ruh haline sahip olabilmektedir. Sağlıklı bir bireyin sahip olması gereken de aslında genel olarak budur (akt. Demir ve Türk, 2020).

Psikolojik sağlamlık terim olarak 1950 yıllarında daha çok insanın pozitif yönlerine dikkat edilmesi ve bu yönlerinin olumlu anlamda geliştirilmesi gerektiği düzeyine odaklanmıştır. Bu bir gereklilik olarak öne sürülmüş ardından da tıp alanında değerlendirmeye alınmıştır (Ezer, 2017). 1970'li yıllara gelindiğinde ise kişinin temel özellikleri tartışılmaya başlanmış, psikolojik sağlamlık kişisel bir durum olmaktan daha çok çevresi ile var olan bir durum haline gelmiştir. Kişinin çevresi ile olan uyumu, yaşantısı, bakış açıları ve benzeri durumlar göz önünde bulundurulmaya başlanmıştır (Luthar ve Zelazo 2003, akt. Doğan ve Yavuz 2020).

Ruhsal olarak stresli bulunan, güç bir durum ile karşı karşıya kalan kişi, bu süreçte kendini toparlaması ve hayatına kaldığı yerden devam etmeye çalışması, psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmaktadır (Doğan 2015). Kişinin içerisinde bulunmuş olduğu durumun anlamlandırılması diğer kişilere göre onu farklı kılmaktadır. Öte yandan, içinde bulunulan durum risk faktörü taşımış olsa da bu sayede yeni tepkiler geliştirme imkânı sağlamaktadır. Bu da hayatın akışa sağlamış olduğu uyum dolayısı ile psikolojik sağlamlık düzeyinde değerlendirilmektedir.

Kişilerin, yaşamlarını olumlu bakmaları, hayata olan inançları, hedefleri, bireysel yeterlilikleri, karar verme sürecinde kişisel talepleri, hayata ve kendilerine karşı pozitif bakmaları, çevresine olan adaptasyonu ve çevresi ile sağlamış olduğu olumlu ilişkileri, doğrudan ya da dolaylı yoldan psikolojik sağlamlık düzeyinde etki oluşturmaktadır (Ryff ve Keyes 1995, akt. Doğan ve Yavuz 2020).

Bireylerin yaşamları süresinde deneyimleri ya da karşılaştıkları olay karşısında verdikleri tepkiler farklıdır. Bu da kişiyi herkesden farklı kılmaktadır. Kişiler sorunlar yaşadığı ya da güç durumlar ile karşı karşıya kaldıklarında göstermiş oldukları ruh hallerindeki sağlamlık da aynı şekilde çeşitlilik göstermektedir. Bazı bireyler böyle durumlar karşısında kısa süre içerisinde normal hayatlarına dönüş yapabilmektedirler. Ancak bazı kişiler için bu durum aynı şekilde söz konusu olmamaktadır (Doğan 2015).

Alfred Adler'in Yaşamın Anlam ve Amacı (1931) isimli eserinde zorlu yaşam deneyimlerinden söz edilmektedir. Zorlu yaşam deneyimlerine göre başarı ya da başarısızlık herhangi bir etken oluşturmamaktadır. Bu noktada etken olan faktör, bireyin deneyimlerinde var olan anlamlar olduğunu açıklamıştır. Beardslee ve Podorefsky (1989) yapmış oldukları açıklamaya göre her insanın aynı durum karşısında aynı tepkiler verilmesinin imkânsız olduğundan söz etmektedir. Yani her birey farklı duygu, davranış ve zihinsel bir yapıya sahip bulunmaktadır. Bu farklılık ise kişinin hayatını nasıl değerlendirdiği, ne derece ciddiye aldığı ve olaylar karşısında nasıl pozitifliğe yordduğu ile ilgilidir. Kişinin kendisi için güçlü yönlerinin farkında olması ve bu yönlerini olumlu anlamda kullanabilmesi kişiye fayda sağlamaktadır. Bu da zor dönemlerde gösterilen mücadele de psikolojik sağlamlık düzeyini ortaya çıkarmaktadır (akt. Demir ve Türk 2020). Psikolojik sağlamlık, bireyin hayatı boyunca süre gelen olumlu veya olumsuz yönlerin gelişmesine, değişmesine ve zorluların aşılabileceğine inandıran bir destek (Bektaş 2018; Akt. Camadan ve Nur Kırac 2020). Şeklinde ifade edilmektedir (Eraslan,2014).

2.2. Psikolojik Sağlamlık Tanımı

Psikolojik sağlamlık kelime anlamı olarak Latince bir kökene sahip bulunmaktadır. Latince'de (*geri sıçrama*) olarak anlamlandırılan “*resiliens*” kelimesinden ortaya çıkmıştır (Hunter ve Chandler 1999). Sözlükteki karşılığı “bir maddenin esnek olması ve eski haline

kolaylıkla geri dönebilmesi” olarak tanımlanmaktadır (Greene 2002, akt. Şahin, 2014). Türkçe ile ilgili literatüre bakıldığında ise “resiliens” kelimesine karşılık geldiği anlaşılmaktadır. Ancak Türkiye’de 2004 ile 2014 yılları arasında var olan çalışmalar sıklıkla psikolojik sağlık düzeyi üzerinden yapıldığı gözlemlenmektedir (Işık 2016).

Herman ve ark. (2011)’a göre psikolojik sağlık, zorlu yaşam sürecinde mücadele edilmesi ya da zorlu süreçte ruh halinin korunması olarak tanımlanmaktadır. Turgade ve Fredrickson (2004)’in yapmış oldukları ifadeye göre psikolojik sağlık hayatın akışına karşı gösterilen uyumdur. Fraser, Richman ve Galinsky (1999)’in açıklamasına göre psikolojik sağlık, kişinin özellikleri veya çevresindeki etkenler arasında var olan etkileşim süreci olarak tanımlanmıştır.

Luthar ve Zigler (1991)’in yapmış olduğu psikolojik sağlık düzeyi tanımlamasına göre, risk faktörleri, koruyucu faktörler ve zorluklara rağmen hayatın olumlu bir şekilde sürdürülmesidir (akt. Doğan ve Yavuz,2020). Masten (2001)’in yapmış olduğu psikolojik sağlık düzeyine göre riskli etkenlerin değerlendirilmesinde kişinin sahip olduğu yeterlilik durumudur. Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) psikolojik sağlık düzeyinin genel olarak temel bir etkenlerinin olmadığından söz etmektedir. Dolayısı ile psikolojik düzey, süreç içerisinde düşen ya da artış gösterebilen bir esnekliğe sahip bulunmaktadır (Yılmaz- Irmak, 2004). Dolayısı ile bu değişkenlik kaynaklı olarak psikolojik sağlık düzeyi kazanılabilen ve geliştirilebilen bir davranış olarak değerlendirilmektedir (Gürkan, 2006; Masten,2001). Masten (2001)’in ifadesine göre bireyler yaşam şartlarına bağlı olarak sağlık düzeylerini arttırabilmektedirler. İnsanlarda psikolojik sağlık düzeyinin şekillenmesi için negatif hayat deneyimlerinin sebep olduğu risk ve risklerin olumsuz etkenlerini gideren faktörler sürekli olarak etkileşim halinde bulunması gerekmektedir. Fraser, Richman ve Galinsky (1999)’e göre psikolojik sağlık, yüksek risk grubunda yer alan bireylerin özgüven, sosyal beceri, akademik şartları gibi başarılarının olumsuz değerlendirilmesi ile ortaya çıkan olumlu bir sonuca da indirgenmektedir. Yani insanlar olumsuz süreç içerisinde olumlu bir süreç elde edebilmektedir (Masten, 1994). Garmezy (1993)’in ifadesine göre psikolojik sağlık, kişinin kendisinde var olan stres durumlarını aşması olarak tanımlanmaktadır. Birey risk durumları ile sağlamış olduğu kazanımlar karşısında koruyucu etkenlerini devreye sokmaktadır. Bu şekilde kişi olumsuz sürece uyumlu olmakta ve pozitif bir sonuç elde edebilmektedir. Bu durum ise psikolojik sağlık olarak değerlendirilmektedir (akt. Kararımak, Çetinkaya 2011).

Yapılan bu ifade ve tanımlamalara göre üç ortak husus öne çıkarılmaktadır. Psikolojik sağlık düzeyinin ortaya çıkması için öncelikle, önemli bir risk faktörünün var olması gerekmektedir. Ardından durumun keskinliğini azaltan koruyucu faktörler devreye girmektedir. Son olarak da olumsuz sürece uyum gösterilmeye başlanmaktadır.

Psikolojik sağlık ile ilgili olarak yapılması amaçlanan çalışmalarda iki önemli soruya cevap aranması gerekmektedir (Garmezy, 1993).

1. Kişiyi negatif açıdan etki eden çocukluğun, çevreden ya da ebeveynlerinden kaynaklı risk durumlarının neler olabileceği?
2. Risk faktörleri karşısında kişi uyum sürecinde ortaya çıkan engel veya uyumu düşüren koruyucu etkenlerin neler olabileceği?

2.3. Psikolojik Sağlamlığın Gelişmesinde Risk ve Koruyucu Faktörlerin Etkisi

Psikolojik sağlık, kişi ve kişinin hayatı üzerindeki önemi, ele alınan kavramın kapsam üzerinden etkisinin olması ve bu durumun tanınması zorunlu hale getirilmesi gerekmektedir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Psikolojik sağlık birey ve çevre etkenleriyle direkt olarak bağlantılıdır. Psikolojik sağlık kişilerin zorlu yaşam olaylarıyla baş edebilmek için gösterdikleri gayretlerden farklı olarak bu sorunlar neticesinde öznel ve çevresel unsurların etkilerinin sonrasında gösterdikleri sıradışı performansları olarak görülebilir.

Öznel, ailesel ya da çevresel unsurlar psikolojik sağlamlığı etkileyebilmektedir. Zorlu ve olumsuz yaşam olayları karşısında insanlar en alt seviyede etkilenip bu negatiflerin karşısında sağlam durabiliyorlarsa, aynı kişilerde farklı farklı durumun zaman içerisinde fayda sağladığı ve psikolojik sağlamlıklarını pozitif anlamda katkı sağladığı görülebilmektedir. Tam tersi olarak tüm bunlar kişi üzerinde olumsuz bir durum sağlıyor ise yine psikolojik sağlamlıklarının yeteri kadar desteklenmediği söylenebilmektedir (Bahadır Yılmaz ve Öz, 2009).

2.3.1. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlık yapısının gün yüzüne gelmesi demek kişinin sıradan bir risk veya gergin bir durum içerisinde bulunması gerekmektedir. Dolayısı ile bu güç sürece olan uyum ve bu süreçten olumlu bir şekilde çıkabilmeleri sağlamlıklarını göstermektedir. Bu durumu özet olarak aktarmak gerekir ise psikolojik sağlamlık, kişinin risk durumlarında bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Gizir, 2007). Risk ise olay veya duruma karşılık olarak olumsuzlukların olumlu bir ekilde kazandırılma halidir (Masten ve ark., 2008).

Yapılan çalışmalarda risk adı altında yer alan faktörlerin süreç içerisinde gözle görülür hale gelebileceği düşünülmektedir. Risk faktörleri ise biyolojik, genetik ya da sosyokültürel etkenlerden kaynaklı olarak meydana çıkabileceği düşünülmektedir (Gizir, 2007). Bunun yanında ırk, cinsiyet ve köken gibi kişinin demografik etkenlerinin de etken olabileceği nitelendirilmektedir (Greenberg, 2006). Risk faktörü olarak değerlendirilen zorlu yaşam süreci, taciz, şiddet, boşanma, kayıplar, salgınlar, ruh hali dengesizlikleri, genetik sorunlar, afetler gibi durumlar örnek olarak sıralanabilmektedir.

2.3.1.1. Bireysel Risk Faktörleri

Kişiler yaşamları sürecince karşı karşıya kaldıkları risk durumları ile etkileşim içerisinde bulunmuşlardır. Bu nedenden dolayı da sürekli olarak daha geniş toplumlar ile etkileşim kurma gereksiniminde olunmuştur (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999). Bu kapsamdan bakıldığında sözü edilen bu faktörler yapılan araştırmalar kapsamında değerlendirildiğinde aşağıdaki gibi aktarılabilmektedir (Bahadır Yılmaz ve Öz, 2009):

- Adölesen gebelikler
- Huysuzluk ya da utangaçlık gibi tutumlar
- IQ seviyelerinin düşük olması
- Kronik ya da psikolojik rahatsızlıklar
- Madde kullanımı
- Eğitsel başarısızlıklar
- Etnik grupların üyesi olma
- Erken doğumlar
- Kronik hastalıklar

2.3.1.2. Ailesel Risk Faktörleri

İnsanların kendilerinden kaynaklı olmayan, sadece içinde doğup yetiştikleri aileleriyle ilgili belli başlı zorlu yaşam olayları ve olumsuzluklar da bu bireylerin psikolojik sağlamlıklarına etk edebilmektedir. Bireylerin zorluklar ile mücadele edebilme düzeylerinin yüksek olması, yaşamsal faaliyetlerinin üstesinden gelebilecek bir düzeyde var olmaları, zorluklara neden olan ebeveyn gibi etkenler risk faktörleri içerisinde yer almaktadır (Özer, 2013). Yapılan araştırmalarda ebeveynsel risk unsurları şunlardır:

- En az dört çocuğun yer aldığı kalabalık aile mensubu olmak
- Çocuklar arasındaki yaş farkının 2'den az olması
- Psikolojik /kronik hastalığa sahip ebeveynlere sahip olmak
- Madde kullanan veya suç işlemiş aile üyesine sahip olmak
- Evlat edinilmiş olmak
- Ebeveynlerin kaybedilmiş olması
- Aile içi şiddete maruz kalmak
- Anne ve babaların boşanması
- Düşük sosyo-ekonomik düzey
- Doğum öncesinde yetersiz beslenmeye maruz kalmak
- Ailede ihmal ve istismar vakaları
- Aile içi iletişim bozuklukları
- Ergenlik döneminde anne olmak (Bahadır Yılmaz ve Öz, 2009; Kim ve Im, 2014).

2.3.1.3. Çevresel Risk Faktörleri

Bireylerin zorlu yaşamsal olaylarıyla başedebilmelerine mani olan ya da başedebilmeyi güçleştiren başka unsur da çevresel risk faktörleridir. Çevresel risk faktörlerine örnek olarak; ekonomik krizler, evsizlik, sosyal desteğin yetersiz olması, şiddet mağduru olmak, savaşlar, doğal afetler, salgın hastalıklar, terör gibi toplumsal tranmalara neden olabilecek olaylar gösterilebilir.

2.3.2. Koruyucu Faktörler

Bireyler herhangi bir risk hali ile karşı karşıya kaldıklarında sosyal çevre, arkadaş ve aile bireyleri zorluk süreçlerinde uyumu arttırmak için destek oluşturmaktadırlar. Özellikle böyle dönemlerde yakın çevre birey için önemli bir etken oluşturmaktadır (Arslan, 2015). Söz konusu olan bu özellikler psikolojik sağlık kavramıyla ilişkili olan ve zorlu olaylara karşı bireylerin doğru tepkiler göstermelerine katkı sağlayan faktörler olarak bilinmektedir. Koruyucu faktörler genel olarak kişilerin zor ve tehlike anlarında güçlü bir duruş sergilemelerine ve bu olumsuzluktan güçlükle sıyrılabilmelerini sağlamaktadır. Bu durum psikolojik sağlık düzeyinde pozitif bir durum olarak nitelendirilmektedir (Bryan, 2005; Greenberg, 2006; Kararımak, 2006). Farklı bir ifade ile insanlar yaşamlarını kaldıkları yerden devam ettirebilmektedirler (Güçlü ve Şahin, 2019).

Koruyucu faktörler genel olarak risk barındıran faktörlerden oluşmaktadır. Bu yönleri ile de negatif etkenlerin düşmesinde ve düzen içinde ilerlemeyi sağlanmasında işlevsel bir rol model oluşturmaktadırlar (Çataloğlu, 2011). Özellikle sevilen kişinin ya da yakının kaybedilmesi, doğal afetler sonucunda meydana gelen travmalar sırasında koruyucu faktörler direkt olarak işlevselliğini arttırmaktadır (Gülüoğlu ve Kararımak, 2010). Diğer bir ifade ile hayatın güç ve sıkıntılı süreçleri ile karşı karşıya bulunulduğunda, bu durumların kişileri için koruyucu bir faktör oluşturması beklenmektedir. Öyle ki bu etkenlerden faydalanıldığı, olumlu bir şekilde görülebilmektedir (Güçlü ve Şahin, 2019). Koruyucu faktörler şunlardır:

2.3.2.1. Bireysel Koruyucu Faktörler

Bireylerin karşı karşıya kaldıkları risk durumlarının bu bireylere yönelik olarak etkisinin en az seviye ile sağlayan, bireyler bu şekilde güçlü taraflarını ortaya çıkarabilmektedir (Toprak, 2014; Açıkgöz, 2016). Kişisel nedenlerin genelinde yüksek ya da düşük düzeyde var olan ve geliştirilmesi mümkün olan özellikler bulunmaktadır (Şahin, 2014). Araştırmacılar bireysel koruyucu faktörlere, pozitif kişilik özellikleri, zekâ, yüksek benlik saygısı, insanların kendi yaşamlarını kontrol edebilmeleri, etkili problem çözme becerisi olması, empatik olmak, sorumluluk sahibi yardımsever olmak, sosyallik, otokontrolü yüksek, özyeterliliğe sahip kendi kendine yardım becerisi yüksek, mizah yeteneği olmak gibi kişisel özellikler örnek olarak göstermişlerdir.

2.3.2.2. Ailesel Koruyucu Faktörler

Bu faktörde ise aile içerisindeki bireylerin genel olarak pozitif nitelikleri ele alınmaktadır. Dolayısı ile psikolojik sağlamlıkları üzerinde destek oluşturan etki söz konusudur (Toprak, 2014). Bu faktörler şunlardır: Aile içi tutum, iletişimde açıklık, aileler içerisinde güven duygusunun yüksek olması, ailelerin tutarlı olması, uygun rol model olma, ailelerin çocukların gelişim dönemlerine uygun disiplin anlayışının olması, ailelerin çocuklarının sosyal duygusal ihtiyaçlarını göz önünde bulundurması, çocukları olduğu gibi kabul etme, destekleyici ve demokratik ebeveyn tutumlarının hakim olması, iyi eğitilmiş anne babalara sahip olunmasıdır.

2.3.2.3. Çevresel Koruyucu Faktörler

Kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde, eğitim, meslek ve çalışma olanakları çevre faktörleri kapsamında nitelendirilmektedir (Southwick ve ark., 2001). Kişilerin hayatında var olan ve risk unsuru olarak değerlendirilen etkilerin en aza indirilmesi koruyucu faktörleri ortaya çıkarmaktadır. Dolayısı ile insanların psikolojik sağlamlık üzerinde çevre faktörleri önemli bir rol oynamaktadır (Toprak, 2014). Çevresel koruyucu faktörlere; olumlu rol modellerin olması, yetişkin bireylerle olumlu ilişkiler kurabilme, toplumsal destekler, arkadaşlık ilişkileri vb. örnek olarak gösterilebilir.

2.4. Psikolojik Sağlamlık Üzerine Yapılan Çalışmaların İncelenmesi

Psikolojik sağlamlık genel olarak her insanda çeşitlilik göstermektedir. Yani kişiden kişiye değişmektedir. Dolayısı ile bu hali ile psikolojik dayanıklılık değişken olarak nitelendirilmektedir. Yapılan sağlamlık araştırmalarında, olumsuz duyguların ağırlıkta olduğu çocukların geçmiş anılarına bakılmaktadır (Doğan 2015). Cinsiyet üzerine yapılan araştırmalara bakıldığında ise psikolojik sağlamlık üzerindeki etki değerlendirmeye alındığında kültürler arasında çeşitliliğin olduğu anlaşılmaktadır. Bu kültür farklılıklarının ise yine cinsiyet rollerine yükselen toplumla ilgili olduğu savunulmaktadır. Kadınlar ve erkekler genel olarak toplumsal yapı üzerindeki rolleri belirlidir. Bu roller ise genel olarak her kültürde farklı bir şekilde ilerlemektedir. İnsanların bu bakımdan karşılıklı çıkan herhangi bir soruna karşılık göstermiş oldukları tepki ve dayanıklılık süreleri de farklılık göstermektedir (Akın ve Demirel, 2003). Örnek olarak erkeklerin sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğuna sık sık rastlanmaktadır (Erdoğan ve ark. 2015, Hirani ve ark. 2016, Sambu

ve Mhongo 2019). Öyle ki cinsiyetin psikoloji üzerinde her ne kadar etkisinin yok olduğu da psikoloji araştırmalarında ortaya çıkarılmaktadır (Terzi 2008, Özer 2013, Aydın ve Egemberdiyava 2018).

Psikolojik sağamlık düzeyine etki eden bir diğer faktör ise yaş olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla ilgili araştırmalara göz atıldığında ergenlik sürecinde gelişmenin etkisi ile uyum problemlerinin, psikolojik sağamlık düzeyini etkileyebileceği düşünölmüştür (Arslan ve Balkıs 204). Yaşa bağlı bir ilerlemenin meydana gelmesi, erişkinlik dönemine gelindiğinde iş bulma, yeni bir düzen kurma ve kariyer olanaklarına etki edebileceği düşünölmüştür. Bunun yanı sıra yaşın ilerleyen dönemlerinde birtakım hastalıkların ortaya çıkması, fiziksel sorunların yaşanması psikolojik sağamlığı da etki edebileceği düşünölmektedir (Bölükbaşı ve Arslan 2003). Altuntaş ve Genç (2018) 'e göre yapılan bir araştırmada psikolojik sağamlık düzeyiyle pozitif yönde anlamlı bir birlikteliğin varlığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda da anlamlı bir birlikteliğin varlığı görölmüştür. Alkan (2014) tarafından yürütölmüş bir araştırma kapsamında psikolojik sağamlık üzerinden yaşam doyumu ve stres ile baş etme seviyesi incelenmiştir. Elde edilen araştırma sonucunda ise iyimser yaklaşımın psikolojik sağamlık üzeride olumlu bir etki sağladığı ortaya çıkarılmıştır. etin, Yeloğlu ve Basım'ın (2015) sağlamış oldukları bir araştırma içerisinde kişilerin dışadönük, öz disiplin ve gelişime açıklık yönlerinin psikolojik sağamlık üzerinden yükseltildiği saptanmıştır. Kır (2021) tarafından yapılan yine bir araştırma kapsamında kişilerin bağlanma seviyelerindeki yükselişin psikolojik sağamlık üzerinde bir etki oluşturdukları ortaya çıkarılmıştır. Min ve diğerleri (2013) kişilerin duygusal kaygı ve psikolojik sağamlık arasındaki anlam araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ise kaygının artış göstermesi ile psikolojik sağamlık düzeyindeki etkinin düştüğü ortaya çıkarılmıştır. Kavi ve Karakale (2018) yapmış oldukları bir araştırma kapsamında psikolojik sağamlık düzeyinde yükseklik bulunan kişilerin iş yaşamlarında daha başarılı oldukları ortaya çıkarılmıştır. Bunun yanında yine kriz anlarında sakin kaldıkları da ortaya çıkarılmıştır. Tösten ve Özgan (2017)'in birlikte gerçekleştirmiş oldukları bir araştırma içerisinde öğretmenlerin psikolojik sermayeleri dikkate alınmıştır. Bu durum öncölüğüde kıdem, maaş, yaş, okul türü ve medeni durum gibi etkenlerin psikolojik sağamlık düzeyinde anlamlı bir etki sağladığı ortaya çıkarılmıştır. Kımtar (2020)'in yapmış oldukları bir araştırma içerisinde yine kişilerin sosyo-demografik yapıları, kültür özellikler ve psikolojik sağamlığa etkileri değerlendirmeye alınmıştır. Yapılan inceleme sonucunda ise araştırma kapsamında var olan niteliklerin birlikte anlamlı bir ilişkiye sahip oldukları çıkarımı yapılmıştır Tümlü ve

Recepoğlu (2013)'nin yapmış olduğu bir araştırma içerisinde yine psikolojik sağlık düzeyi ve hayat tatmini arasında bir çalışma yürütülmüştür. Yapılan sonuca göre yaşam tatimi ve psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu çıkarımı yapılmıştır.

Süloğlu (2019)'un yapmış olduğu çalışmada ego bütünlüğünde bozulma bulunan bireylerde ve farkedilen kaygı durumlarında psikolojik sağlamlığın anlamlı bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Gizir (2004) çalışmasında, eğitim hayatındaki psikolojik doygunluğu araştırmıştır. Koruyucu faktörlerin ise pozitif yönde bir etkileşim sağladığı çıkarımı yapılmıştır. Eminağaoğlu (2006) sokak çocukları üzerinde sağlamış olduğu bir araştırmaya göre psikolojik sağlamlığa en çok etki eden nedenin kuvvetli arkadaş bağlarına sahip olmuş olmanın olduğu ortaya çıkarılmıştır. Yani sevgi, virliktelik ve önemli ilişkiler, psikolojik sağlık düzeyinde olumlu bir etki sağlamaktadır. Alkan (2014) sağlamış olduğu bir araştırma içerisinde psikolojik sağlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ile baş edebilmenin düzeyini araştırmıştır. Elde edilen bulgular kapsamında güvenli yaklaşım ve iyimserliğin sosyal destek arama arasındaki olumlu bir ilişkisi olduğu çıkarımı yapılmıştır. Açıköz'ün (2016) yapmış olduğu bir araştırma içerisinde psikolojik sağlık düzeyi ve bireylerin mutluluk düzeyini araştırmıştır. Elde edilen araştırma neticesinde ise uyumun yüksek olduğu çıkarımı yapılmıştır. Algünerhan (2017) tarafından yapılan bir araştırma kapsamında demokratik aile davranışları ile yetişen çocukların psikolojik sağlık düzeylerinde oldukça yüksek bir etki olduğu ortaya çıkarılmıştır. Doğan ve Eren Yavuz (2020)'in yapmış oldukları bir araştırma kapsamında yine pozitif bir çocukluk çağı geçiren bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinde olumlu bir ilişkinin olduğu ortaya çıkarılmıştır. Kararımak, Siviş ve Çetinkaya (2011)'in yapmış olduğu bir incelemeye göre pozitif ve negatif duyguların genel olarak psikolojik sağlık düzeyine etkisi ortaya çıkarılmıştır. Bu sonuç kapsamında ise pozitif ve negatif ruh hallerinin psikolojik sağlık arasında anlamlı bir etkileşimi olduğu vurgusu yapılmıştır.

2.5. Psikolojik Sağlamlığı Güçlü Bireylerde Görülen Özellikler

Psikolojik sağlamlığa karşı etkilediği ön görülen çeşitli benlik yapıları söz konusu olmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı olan kişiler, diğer kişilere kıyasla daha sakin bir yapıya sahip bulunmaktadırlar. Bunun yanın her iki birey genel olarak kişiliklerinin yanında farklı bakış açısına sahip olabilmektedirler (Masten,1986; Werner ve Smith,1982, akt. Doğan ve Yavuz,2020). İnsanın uyumlu bir yapıya sahip olması, ilerleyen süreçlere hitaben olarak

herhangi bir beklentisinin olması, kararlı ve istekli olması, geçmiş deneyimlerine yönelik olarak eleştirel yaklaşabilmesi, kişinin dayanıklı olduğuna işaret etmektedir (Smokowsski, Reynolds ve Bezruczko, 2000, akt. Şahin,2014). Kişi de sosyal beceriler, dostluk, arkadaşlık ve benzeri bağlar, psikolojik sağlamlığa olumlu anlamda etki etmektedir (Werner, 1996, akt. Doğan ve Yavuz,2020).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen birey nitelikleri, kişi de biraz ya da sık rastlanan, ilerleyebilen, negatif olaylarla da önleyici bir faktör olabilen bir durumdur Işık (2016)'ın ifadesine göre psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan bireyler, kişisel olarak hızlı ve erken toparlanabilen kişilerdir. Zorlukların üstesinden kolay bir şekilde galabilmektedirler. Güloğlu ve Kararımak (2010)'ın sağlamış olduğu bir araştırmaya göre ise yüksek seviyede özgüveni bulunan bireyler psikolojik sağlamlık düzeyinde de olumlu anlamda bir durum gözetilebilmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişiler genel olarak olumlu duygu durumlarına sahip olan kişiler olarak tanımlanmaktadır (Açıkgöz, 2016). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, risk durumlarına karşılık olarak duygusal sorunlar yaşama konusunda daha denetimlidirler. Herhangi bir engele karşı ise olumsuzlukların yaşanmamasına karşın bir direnç sağlayabilmektedirler. Kaygıları ile başa çıkma yetenekleri ise oldukça yüksektir. Sorunların çözümünde ise daha başarılı oldukları ortaya çıkarılmıştır (Eraslan ve Arıcıoğlu, 2014).

Psikolojik sağlamlık, dirençli kişilerde zorluklarla olumlu anlamda mücadele edilmesini sağlamaktadır (Terzi, 2006). Bu bireyler aynı zamanda iletişim kurma konusunda yüksek bir yeterliliğe sahiptir (Ceyhan, 2006). Benlik algıları da aynı şekilde gelişmiştir (Kararımak,2007). Yaşam doyumları ise yapılan araştırmalar neticesinde yüksek bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık düzeyi bulunan bireyler, genel olarak kişisel yeteneklerinin de farkında olan bireyler olarak tanımlanmaktadır. Problem çözme konusunda başarılı olarak nitelendirilmektedir. Çözüm bulma konusunda ise daha becerikli oldukları düşünülmektedir.

2.6. Sosyal Destek Kavramı

Caplan (1979) gerakli bulunan dönemlerde sosyal destek, bilgisel, araçsal veya rehberlik oluşturabilecek bir düzeye sahip olduğu düşünülmektedir. Sosyal destek genel olarak kişinin değerli görmüş olduğu kişiler tarafından sağlanan bir destektir. Kişi sosyal

desteği sayesinde önemli sorunlar ile baş edebilmeyi öğrenmektedir (Akt. Barrera ve Ainlay, 1983).

Sosyal destek algısı, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Farkında olunan olumlu sosyal destek kaynakları bireylerin stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır, depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltır ve sağlıklı bir yaşam tarzını destekler. Aksine, olumsuz sosyal ilişkiler, bireylerin ruhsal durumları üzerinde negatif bir tesir görülebilir ve kişinin depresyon, anksiyete, yalnızlık ve diğer psikolojik sorunlarla mücadele etmesini zorlaştırabilir (Kaniasty ve Norris, 2009).

Cohen ve Syme'a (1985) göre, birey hayatındaki durum ve değişikliklerden kaynaklı olarak sürekli mücadele eden bir yapıdadır. Bu mücadele birey için önem arz eden bir durumdur. Olası bir durumda kişi yakın çevresi, arkadaşları ve sevdikleri ile yakın ilişkiler kurmaya devam eder ise bu hayatındaki bir takım durum ve olaya karşı önem arz edebilmektedir. Öyle ki kişi sosyal desteği sayesinde başarılı olabilmektedir. Sosyal desteği sayesinde hayatında var olan birtakım sorunlar ile mücadele edebilmekte ve problem çözme konusunda ise başarı sağlayabilmektedir (Akt. Çakır ve Palabıykoğlu, 1997).

2.7. Sosyal Destek Tanımı

Sosyal destek bir kişinin duygusal, Pratik ve bilgi temelinde başkalarından aldığı destek, yardım ve bağlantıları ifade eden bir terimdir. Sosyal destek kişinin bir sosyal ađ içerisindeki ilişkileri ve bağlantılarıyla sağlanır. Bu destek insanların yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkmalarına, yardımcı olabilir, duygusal iyi oluşlarını arttırabilir ve stresle başa çıkmalarına katkıda bulunabilir.

Sosyal destek kişilerin yaşamlarının farklı dönemlerinde veya belirli zorluklarla karşılaştıklarında başvurabilecekleri bir kaynak olarak hizmet eder. Özellikle stresli durumlar, kayıp, hastalık, iş sorunları veya kişisel zorluklar gibi durumlarda sosyal destek kişinin bu zorlukların üstesinden gelmesine yardımcı olabilir. Sosyal destek ayrıca bir kişinin duygusal iyi oluşunu arttırabilir ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirebilir. Bu nedenle sosyal bağlantıların sürdürülmesi ve sağlıklı ilişkilerin korunması bireylerin duygusal ve psikolojik sağlıklarını desteklemek için önemlidir. Ayrıca sosyal destek kişiler arası ilişkilerin kalitesine ve toplumun genel refahına da katkı sağlayabilir. İnsanlar

arasındaki bağlar güçlendikçe toplumlar daha dayanıklı hale gelebilir ve insanların birbirlerine destek olmaları daha olası hale gelir.

Kişinin sosyal destek dayanakları, ailesi, aile çevresi, akrabaları, dostları, meslek arkadaşları, karşı cinsten arkadaşı, dini, öğretmeni, yerel veya ideolojik grubu olabilmektedir. Tüm bu etkenler sosyal destek içerisinde gösterilmektedir (Yıldırım, 1997). Sosyal destek kavram olarak kişinin çeşitli niteliklerde oluşturulan desteğine verilen isimdir. Yani kişi çevresinden sosyal anlamda bir destek görmektedir. Bu destek sostay destek olarak nitelendirilmektedir (Terzi, 2008). Sosyal desteği yüksek bulunan kişiler genel olarak özgüvenli bireyler olmaktadır. Başkalarına ise güvenme konusunda daha başarılıdırlar. Sosyal desteği düşük olan kişiler ise kişilerarasında var olan iletişimden genel olarak yoksun bulunmaktadır (Sarason ve Sarason, 1982).

2.8. Sosyal Destek Üzerine Yapılan Çalışmaların İncelenmesi

Sosyal destek, kişilerin bireysel ve farklı kişiler kapsamında sorunların çözüme ermesinde ve psikolojik dengenin sağlanabilmesi hususunda önem içermektedir (Yalçın, 2004). İnsanlar, diğer canlılarda olduğu gibi hayatı boşunca sosyal kalmaya ihtiyacı bulunmaktadır (Budak, 1999). Bu gereksinim ise genel olarak yakın çevre tarafından giderilmektedir. Bu kişiler baba, anne, kardeş, sevgili, ev, evlat ve sosyal tanıdıklardan oluşmaktadır (Terzi, 2008). Özetle kişinin özel ve genel zamanlarını yoğunlukta geçirdiklere tanımlanan çevredir. Bu çevre insanlara olumlu pek çok şey kazandırmaktadır.

Yıldırım (1997)'ın ifadesine göre problem durumundaki bireye ailesi arkadaşları maddi ve manevi olarak bir destek sağlamaktadır. Bu destek ise sosyal destek olarak nitelendirilmektedir. Alan yazında en sık rastalanılan tanıma göre sosyal destek bireyin ruh halinde denge oluşturan ve olumlu anlamda etki etmesini sağlayan, değer gören ve sevgi gören kişi anlamına gelmektedir. Tüm bunlar ise bireyin sosyal çevresi tarafından bireye tanımlanmaktadır. Birey olumsuz bir durum ile karşı karşıya kaldığında yakın çevresi ve yakın çevresinin sağlamış olduğu etki sayesinde başarılı bir şekilde atlabilmektedir (Kaner, 2004: 12; Yıldırım, 1997; Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997: 21; Aksüllü ve Doğan, 2004: 77; Şahin, 1999: 18).

Algılanan sosyal destek ise çevremizde var olan bağlarımızı ve ilişkilerimizi kapsamaktadır. Bu ilişkilerin olumlu anlamda sürdürülmesi, çevremize yakınlık

hissetmemiz ile ilişkilidir (Oktan, 2005). Algılanan sosyal destek bir diğer ifadeye göre ilişkilerden elde edilen tatmin ile açıklanmaktadır (Aliyev ve Tunç, 2017). Yapılan çeşitli araştırmaya göre sosyal destek bireyin hem ruh haline hem de sosyolojik durumuna iyi geldiği yönündedir. Bu şekilde birey hayatında var olan sorunlara karşılık olarak başarı sağlayabilmektedir. Bunun yanında kişi sosyal desteği sayesinde sorunlar ile baş etme yöntemlerini iyi bir şekilde sağlayabilmektedir (Eker, Akar ve Yıldız 2001). Kişi sosyal çevresinden tanınmış olan destek ile kaygı gibi durumlarını alt edebilmektedir. Stres ve benzeri durumlar ile karşı karşıya kaldığında ise yine durumu farkında olmakta ve durumdan nasıl başarılı bir şekilde çıkması gerektiğini iyi bir şekilde yönlendirebilmektedir (Karacabey, 2012). Arıcıoğlu(2008)'in ifadesine göre sosyal destek, sağlıklı besin alan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Kişi sağlıklı beslenme ile pozitif bir hissiyat sağlayabilmektedir. Sosyal ilişkilerinde başarılı olan bireyler ise genel olarak güçlü ve ayakları yere sağlam basan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Sosyal desteğin, genel olarak zihinsel ve duygusal zekâ ile doğru bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bu nedenden dolayı da sosyal destek pek çok değere katkı sağlamaktadır Arkadaş, aile ve yakın çevre ile kurulan sağlıklı ilişkiler, psikolojik olarak da bireyin iyi hissetmesini sağlamaktadır. Öte yandan sosyal destek kişinin hayatını kolaylaştırmakta ve önemli bir yol gösteri olmaktadır (Eker vd., 2001). Sosyal destek birey için kaygıyı ortadan kaldıran bir etmendir. Bununla ilgili ortaya çıkabilecek çeşitli faktörleri ise direkt olarak azaltmaktadır (Yamaç, 2009).

2.9. Sosyal Destek Kategorileri

Sosyal destek üzerine yapılan araştırmalara göre çeşitli türleri bulunmaktadır. Bu türler ise kategoriler eşliğinde incelenmiştir.

Barrera ve Ainley (1983), sosyal çevreden sağlanan desteğin içeriğini net bir şekilde anlayabilmek adına sosyal desteği 6 şekilde kategorize etmiştir. Bunlar ise şu şekildedir;

1. Araçsal Yardım: bireye sağlanan maddi ya da fiziksel nesnelere.
2. Davranışsal Yardım: bedensel destek ile emeği paydaşlar tanıyarak tamamlamak.
3. Yakın Etkileşim (Intimate Interaction): saygı, dinleme, anlayışlı olma, dikket etme ve benzeri kişisel nezakettir.
4. Rehberlik (Guidance): nasihat, bilgi ve önderlik etmek.

5. Geri Bildirim (Feedback): kişinin davranış ve tutumlarına yönelik olarak bilgi oluşturma

6. Olumlu Sosyal Etkileşim (Positive Social Interaction): rahatlama ve eğlenme amaçlı sosyal katılım.

2.10. Sosyal Destek Türleri

Brim (1974); Caplan (1976); Cobb (1976); Foa (1971); Gottlieb (1978); Hirsch (1980); Kaplan, Cassel ve Gore (1977); Pattison (1977); Tolsdorf (1976); Weiss (1973); House (1981) gibi araştırmacılar da yaptıkları çalışmalarda sosyal desteği ayrı görüş belirterek emsal kategorilerde sınıflandırmışlardır (Barrera ve Ainley, 1983).

2.10.1. Duygusal Destek

Kişinin çevresinden aitlik hissinin oluşturulduğu, saygı görüldüğü destek türüdür. Duygusal olarak bireye sağlanan destek genel olarak onu dinleme eylemini hissettirerek başlamaktadır. Bu şekilde kişi sosyal bir paylaşım sağlamakta, şevkat görmekte ve dinlenildiğini hissetmektedir. Duygusal destek genel olarak bireye olumlu bir destek sağlamaktadır. Bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinde olumlu bir artış yaşanması konusunda önemli bir etki sağladığı ortaya çıkarılmıştır. Duygusal destek gören birey, kişisel olarak kendisini özgüven aşımakta ve kendi benliğindeki başarılı noktaları gün yüzüne çıkarabilmektedir. Bu şekilde motive olmakta ve ruh halinde olumlu düzeyde düzelme ve dengelenme yaşanmaktadır.

2.10.2. Bilgisel Destek

Sorunun tanımlanması, anlaşılabilir olması ve problemler ile tam olarak baş edebilmesi için bilgisel destek önemlidir. Kişi bilgisel destek aracılığı ile çevresinde var olan birtakım sorunları öğrenmekte ve bu sorunlara göre hayatını şekillendirmektedir. Bilgi vermek tavsiye etmek, öğüt vermek gibi benzeri bilgi şekli anlamına da gelmektedir. Kişi yaşadığı soruna karşılık olarak başkalarından bilgi desteğine gereksinim duyabilmektedir. Bu gibi durumlarda kişi çoğunlukla işin içinden çıkamamakta ve başkalarından destek görmeye ihtiyacı bulunmaktadır. Bilgisel destek diğer bir tanım ile rehberlik etmek ve ilgilenmek anlamına da gelmektedir.

2.10.3. Değerlendirmesal Destek

Kişinin kendi davranışlarına karşılık olarak, duygu ve düşüncelerini geri bildirim şeklinde sağladığı destektir. Kişiler çeşitli ve belirsiz alanlarda kendi tavır, davranış ve düşüncelerini farklı kişiler ile kıyaslayabilmektedir. Bu bir değerlendirme olarak ifade edilmektedir. Bu destek genel olarak bireyin kendini değerlendirmesini sağlamaktadır. Öte yandan yine kişi kendisini gözlemlene imkânı bulmakta ve davranışlarındaki farklılıkları iyileştirme yoluna gitmektedir. Değerlendirmesal destek çoğunlukla kişiye katkı sağlayan bir destek olarak tanımlanmaktadır.

2.10.4. Araçsal (İşlevsel) Destek

Finansal destek genel olarak gereksinim duyulan hizmetlerin tanınması durumudur. İş, kaynak, zaman ve çevre gibi olguları kapsamaktadır. Bu desteğe en benzer örnek yine başka kişilere para ve mali ödünç gibi destek sağlanmasıdır. Bu destek genel olarak, alışveriş, iş, ev ve para gibi davranışların yardımı dönüşmesidir. İşlevsel destek, işlevsel problemlerin direkt olarak çözülmesi anlamına gelmektedir. Kişi bu şekilde rahatlamakta ve kagısı biraz olsun azalmaktadır. Bunun yanında diğer sosyal destekler ise yine kişi adına tanımlanmış olarak sorunların çözümü ile ilgilidir ve kişiye fayda sağlamaktadır.

Richman vd. sağlamış oldukları çalışma ile sosyal desteği gruplara ayırmışlardır. Bu gruplar ise şu şekildedir. Bunlar (Richman, Rosenfeld ve Bowen, 1998);

1. Dinlenme Desteği: kişiyi ön yargı ile yaklaşmadan dinleme ve öğüt vermedir. Bir nevi duygudaşlık kurulmaktadır.

2. Duygusal Destek: bireye yanında bulunduğunu ve güvende olduğunu hissettiren desteklerden birisidir.

3. Duygusal Meydan Okuma: bireye genel olarak düşünce, duygu ve tutumlarına karşılık olarak değerlendirme sırasında meydan okunmasıdır.

4. Gerçeği Doğrulama Desteği: yardım gösterilen birey ile benzer bir bakış açısına sahip değildir. Bu bakış açısı ile genel olarak ispat etme de denilebilmektedir.

5. İş Takdir Desteği: destek gösterilen kişinin sağlamış olduğu çaba ve gayretin takdire dönüştürülmesi halidir.

6. İşe Meydan Okuma: bireyin bu konuda kendi yaratıcılığını kullanması, işe olan faaliyetlerini ve desteğini davranışlara dönüştürme halidir.

7. Gözle Görülür Yardım: destek olan birey hediye almakta ve mali açıdan destek görebilmektedir.

8. Kişisel Yardım: kişinin yerine yapılan destek olarak tanımlanmaktadır.

Richman vd. (1998: 310) sağlamış oldukları bu çalışma türünde çevreden sağlanan ve algılanan sosyal destek kişileri ya da grupları dâhil etmektedir. Bu şekilde açıklamakta olunan sosyal destek tanımlanması bakımından daha etkin ve daha faydalı olmaktadır.

2.11.Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki kompleks bir konudur. Psikolojik sağlamlık, bireyin stresle başa çıkma, zorluklarla baş etme ve olumsuz durumlar karşısında esnek olma yeteneği olarak tanımlanırken, sosyal destek algısı ise bireyin çeşitli sosyal ilişkiler ve destek kaynaklarına olan inancını içerir.

Öğretmenler, genellikle zorlu çalışma koşulları, öğrenci iletişimi, sınıf yönetimi gibi bir dizi stres kaynağıyla karşılaşılır. Bu durumda, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları, bu stres faktörleriyle başa çıkma becerilerini ve duygusal dayanıklılıklarını içerir. Bir öğretmenin psikolojik sağlamlığı yüksekse, olumsuz durumlar karşısında daha dirençli olma eğilimindedir.

Sosyal destek algısı ise öğretmenlerin çevresindeki sosyal ilişkilerden ve destek kaynaklarından ne kadar fayda sağladığını gösterir. İyi bir sosyal destek ağı, öğretmenin stresle baş etmesini kolaylaştırabilir ve duygusal olarak desteklenmiş hissetmelerine yardımcı olabilir. Arkadaşlar, meslektaşlar, aile üyeleri veya yöneticilerden gelen olumlu destek, öğretmenin psikolojik sağlamlığını artırabilir.

Bu iki faktör arasındaki ilişki karmaşık olabilir çünkü bir öğretmenin psikolojik sağlamlığı, sosyal destek algısı üzerinde etkili olabilir ve aynı zamanda sosyal destek algısı da psikolojik sağlamlığı etkileyebilir. Örneğin, güçlü bir sosyal destek ağı, öğretmenin stresle baş etmesine yardımcı olabilir ve bu da psikolojik sağlamlığını artırabilir. Ancak, her

birey farklıdır ve genellemelerden kaçınılmalıdır. Bir öğretmenin psikolojik sağlamlığı ve sosyal destek algısı, kişisel deneyimlere, kişilik özelliklerine ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bu nedenle, her öğretmenin bu konudaki deneyimleri bireysel olarak değerlendirilmelidir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlığı ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi düşündüğümüzde, bu iki faktör arasındaki etkileşim, bir öğretmenin profesyonel ve kişisel yaşamında belirleyici bir rol oynayabilir.

Psikolojik sağlamlık, öğretmenin zorluklarla başa çıkma yeteneğini ifade ederken, sosyal destek algısı da öğretmenin çevresindeki insanlardan gelen destekle şekillenir. Öğretmenler, sınıfta karşılaştıkları öğrenci davranışları, aile iletişimi, ders planlaması gibi çeşitli zorluklarla başa çıkarken, psikolojik sağlamlıkları, bu zorluklarla nasıl başa çıktıklarını ve bu süreçten nasıl öğrendiklerini yansıtabilir.

Sosyal destek algısı, öğretmenin meslektaşları, yöneticileri, ailesi ve arkadaşlarıyla kurduğu ilişkilere dayanır. Bir öğretmen, bu destek ağından aldığı güçle stresle baş etme yeteneğini artırabilir. Örneğin, bir öğrenci sorunuyla karşılaşıldığında, bu durumu diğer öğretmenlerle paylaşmak veya yöneticiden yardım istemek, sosyal destek algısını güçlendirebilir. Ancak, her öğretmenin ihtiyaçları ve algıları farklıdır. Bazıları daha bağımsız çalışabilirken, bazıları güçlü bir destek ağına daha fazla ihtiyaç duyabilir. Ayrıca, zaman içinde yaşanan değişiklikler, öğretmenin psikolojik sağlamlığı ve sosyal destek algısını etkileyebilir. Meslektaşlar arasında olumlu bir işbirliği ortamı oluşturmak, atölye çalışmalarına katılmak veya danışmanlık hizmetlerinden yararlanmak gibi faktörler, öğretmenin bu iki önemli özellik arasındaki dengeyi bulmasına yardımcı olabilir.

Öğretmenlik, sadece bilgi aktarımı değil, aynı zamanda duygusal ve zihinsel enerji gerektiren bir meslek. Öğretmenler, sınıf içindeki dinamiklerle başa çıkarken sıklıkla stresle karşılaşır. Bu noktada, öğretmenin psikolojik sağlamlığı devreye girer. Psikolojik sağlamlık, bir öğretmenin bu stresle yüzleşme yeteneğini belirler ve bu da iş performansını doğrudan etkiler. Örneğin, bir öğrencinin öğrenme zorluklarıyla başa çıkma veya veli ile iletişim sorunlarıyla baş etme durumlarında, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bir öğretmen, olumsuz durumları daha etkili bir şekilde yönetebilir.

Diğer yandan, bu zorluklarla baş etmekte sosyal destek algısı da kritik bir rol oynar. Öğretmenler, aileleri, meslektaşları ve yöneticileri arasında kurdukları sosyal destek ağı ile güçlenirler. Bu destek ağı, öğretmenin duygusal olarak desteklenmiş hissetmesine ve zorlukları paylaşmasına olanak tanır. Meslektaşlar arası dayanışma, bir probleme çözüm bulma sürecinde veya sınıfta yaşanan zor bir durumla başa çıkarken öğretmenin moralini yükseltebilir. Ancak, her öğretmenin ihtiyaçları farklıdır. Kimi öğretmenler daha bağımsız çalışmayı tercih ederken, kimileri için güçlü bir destek ağı vazgeçilmezdir. Bu noktada, okul kültürü, yönetim politikaları ve meslektaş ilişkileri gibi faktörler, öğretmenin sosyal destek algısını etkiler.

Sonuç olarak, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısı arasındaki ilişki, bireysel deneyimler, mesleki çevre ve kişisel özelliklere bağlı olarak şekillenir. Bu nedenle, bu faktörleri anlamak ve desteklemek, öğretmenlerin daha etkili ve memnun bir şekilde çalışmalarına katkı sağlayabilir. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlığı ile sosyal destek algısı arasındaki ilişki, kişisel özellikler, işyeri dinamikleri ve dış etmenlerle şekillenen bir dengeyi ifade eder. Bu denge, bir öğretmenin uzun vadeli motivasyonunu, iş tatminini ve etkili bir eğitim ortamını oluştururken kritik bir rol oynar.

2.12.İlgili Araştırmalar

Yapılan araştırmalar incelendiğinde algılanan sosyal destek konusuna ilişkin birçok araştırmacının bu konuya son yıllarda daha fazla ağırlık verdiği görülmüştür.

Tekirdağ şehrinde özel eğitim okullarında çalışan 174 öğretmen ile yapılan çalışmada, öğretmenlerin algıladığı mesleki sosyal desteğin kurucu, veli, öğrenciden algılanmasının, öğretmen yeterliliği alt boyutlarıyla olumlu yönde ilişkili gözlenmiş ve meslektaş desteğinin, öğretmen yeterlilik inancı ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmen mesleki yeterlilik inancının öğretmenin demografik niteliklerine yani cinsiyetine, yaşına, eğitim durumuna, mezun olduğu bölüme göre fark belirtmediği fakat özel eğitim çalışma süresinin ve öğretmenlik tecrübesinin aile ile etkili iletişim konusunda pozitif yönde fark olduğu gözlenmiştir. (Deveci ve Ergin, 2018).

Kenny (1990)'nin 159 lisans öğrencisiyle yaptığı araştırmada; erkek öğrencilerin orta düzey, kız öğrencilerin ise yüksek düzeyde aileden sosyal destek algıladıklarını saptamıştır. Kız öğrencilerin zorlu yaşam olaylarında fazlaca ebeveyn dayanağına ihtiyaç hissettiğini

gözlemlemiştir. Yine bu araştırmaya göre birinci sınıf ve son sınıf öğrencilerinin aileden alınan destekler arasında bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir..

Altıparmak (2009) 'a göre, sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Yine sosyal desteğin gelir düzeyleri arasında ekonomik durumu yüksek olanların düşük olanlara göre ,kadınlarda erkeklere göre ve evli veya boşanmış eşi vefat etmiş olanlarda bekarlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır..

Akyol (2013) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, parçalanmış ailesi olanlar ebeveynleri bir arada olan ergenlere göre sosyal destek algılarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ergenlerin sosyal destek düzeyleri üzerinde demografik durumlarının etkisi anlamlı düzeyde bir fark oluşturmadığı gözlenmiştir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik sağlamlık konulu araştırmalar ilk olarak Gizir (2004) tarafından yapıldığı, ortaokul son sınıfta eğitim gören maddi durumu düşük çocukların eğitsel güçlerinin gelişmesinde etkili olan öznel ve çevresel önleyici unsurları araştırmak amacıyla yapıldığı tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları; öğrencilerin akademik güçlerini etkileyen çevresel önleyici unsurların; anne babaların fazla arzularının, sosyal arkadaşlıklarında yakın olma, ebeveynlerin tutum ile davranışları, eğitim kurumundaki iletişimde samimi tutum gözlenmiştir. Çocukların güçlülüğünü yorumlayan öznel unsurların ise kendine yönelik olumlu benlik algıları, empati yeteneği, otokontrollü olma, geleceğe umutla bakma gibi faktörler olduğu görülmüştür (Gizir, 2004).

Özcan tarafından 2005 yılında yapılan çalışmada ergenlerin kız erkek ve ebeveynlerinin bir veya ayrı olma özelliklerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri ve önleyici unsurları arasındaki ilişki baz alınmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, anne babaları birlikte olan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, parçalanmış aile çocuklarına göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Eminağoğlu (2006), İzmir şehrinde ikamet eden evsiz çocukların sağlamlık nitelikleri, kontrol grubu olarak seçilen iş yapan çocukların sağlamlık niteliklerinden nasıl ayrıştığını bulmak için araştırma yapmıştır. Aynı zamanda evsiz çocukların niteliklerinin onları hayatın zorluklarına karşı güçlendirdiğinin tespit edilmesi hedeflenmiştir. Bu hedef doğrultusunda evsiz çocuklarla ve kontrol grubu olarak seçilen iş yapan çocuklarla iletişim kurularak, sağlamlık nitelikleri hazırlanmıştır. Çalışmanın bitiminde evsiz çocukların birlikte olma

tutumları gösterme, sosyal iletişimde samimilik kurma isteği iş yapan çocuklardan daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir..Evsiz çocukların iş yapan çocuklara göre insanlar arası diyalogları daha pozitif, birlikte olma arzusuna daha eğilimli ve daha fazla samimilik kurma beklentisine sahip oldukları saptanmıştır. (Eminağoğlu, 2006).

Siyez (2006), ergenlik dönemindeki sorunlu tutumları gözlemlemiş; önleyici ve risk unsurlarının sorunlu eylemleri nasıl belirlediğini bulmayı hedeflemiştir. Çalışma neticesinde elde edilen bulgulara bakıldığında, ergenlerin sorunlu tutumlar gösterme oranının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiş; fakat önleyici unsurların artması ile birlikte sorun davranışların azaldığı ve risk unsurları arttıkça sorun eylemlerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Elder ve arkadaşları 1985 yılında yapmış oldukları araştırmada da ailesel risk unsurlarının ergenlerin hayatlarını güçleştirip güçleştirmedini belirlemek için 167 ergeni gözlem altına almışlardır. Ebeveynlerin içinde bulunduğu sosyo ekonomik güçlükler ile ergenin gelişmesi arasındaki ilişkiyi anlamak ve babanın ergene karşı tutumunun ergenin sosyal-duygusal tutumlarına tesirini görmek için yapılmıştır. Çalışma neticesinde; ekonomik güçlüklerin ve babanın negatif davranışlarının, ergenlerde psikolojik problemlere yol açtığını ve özgüveninin düşmesine yine araştırma neticesinde ergenin belirlemiş olduğu amaçları elde edebilme, yaşanılanlar üzerinde düşünmeyi, yeteneklerini aktive edebilme sorunlarına neden olduğu tespit edilmiştir. (Elder ve ark., 1985: 361)

3. ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren, örneklem, veri toplama aracı, verilerin toplanması ve yorumlanmasında kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma “nicel ilişkisel tarama” modelinde düzenlenmiştir. “Tarama modelleri, geçmişte veya mevcutta bulunan olayı öznel nitelikleri içinde ve aynen betimlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir. Bu tarama modeli değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek ve olabilecek bulguları yordamak için kullanılır. İlişkisel tarama modelleri, açıklayıcı model ve tahmin modeli olmak üzere iki çeşittir. Açıklayıcı modelde, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin gücü araştırılmak istendiğinde bu modelden yararlanır. Yine açıklacıyı modelde bir değişkendeki farklılığın diğer değişkeni nasıl değiştirdiğini açıklamak için kullanılır. Tahmin modelinde ise bir değişkenin belli olmayan değerleri, o değişkeni tanımlayan gözlenebilen değişkenler aracılığıyla yordanmaya çalışılır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Denizli ili Pamukkale ilçesinde görev yapan 204 öğretmen oluşturmaktadır. Evrenden tesadüfi örnekleme yoluyla seçilmiş olan kişiler araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırma evrenini temsil edecek öğretmenler arasından “Seçkisiz örnekleme” yöntemiyle seçilen 204 öğretmene ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan ve anket sorularına verdikleri cevaplar değerlendirilmeye alınan 204 öğretmenin kişisel demografik özellikleri aşağıdaki Tablo 3.1’de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Kişisel Özelliklerine Göre Dağılımları

	Değişkenler	Katılımcı	Oran (%)
Cinsiyet	Kadın	129	%63,24
	Erkek	75	%36,27
Yaş	22-35	94	%46,08
	36-45	76	%37,25
	46 ve üzeri	34	%16,67
Medeni Durum	Evli	140	%68,63
	Bekâr	64	%31,37
Unvanı	Öğretmen	167	%80,42
	Okul Yöneticisi	37	%17,18
	Okul Öncesi+İlkokul	56	%27,45
Görev Kademesi	Ortaokul	46	%22,55
	Lise	102	%50,00
Öğrenim Durumu	Lisans	125	%61,80
	Lisansüstü	79	%39,20
Toplam		204	%100

Yukarıda gösterilmekte olan Tablo 3.1.'de araştırma kapsamında katılım sağlayan bireylerin sosyodemoğrafik özellikleri verilmektedir. Katılım sağlayan bireylerin kişisel olarak sağladıkları bilgilerin betimleyici istatistikleri genel olarak derlenmiş ve oran orantı şeklinde değerlendirilmiştir. Katılım sağlayan bireylerin sosyodemoğrafik özellikleri arasında öncelikle cinsiyet bilgisi eklenmiştir. Verilen yanıtlar bağlamında katılım sağlayan bireylerin 129'u (%63,24) kadın olurken, 75'ü (%36,27) erkek katılımcı olmuştur. Bu veriler ışığında gene katılımcı dağılımına bakıldığında kadın katılımcıların yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılım sağlayan bireylere yöneltilen bir diğer soru ise yaş sorusu olmuştur. Yaş ile ilgili sağlayan soru içerisinde dört farklı yaş grubu esas alınmıştır. Yöneltilen yaş grup içerisinde 22-35, 36-45, 46 ve üzeri değerler verilmiştir. Bu değerlere göre katılım sağlayan yaş dağılımında 22-35 yaş grubunda 94 (%46,08) katılım sağlanmıştır. 36-45 yaş grubunda katılım sağlayan kişi sayısı ise 76 (%37,25)'dir. 46 ve üzeri yaş grubunda katılım sağlayan kişi sayısı ise 34 (%16,67) olmuştur.

Araştırma kapsamında yürütülen anketin bir diğer sorusu ise bireylerin medeni durumu ilgili sorudur. Soruya yanıt veren kişi sayısı toplamda 204'dür. 204 kişiden evli olan

katılımcı sayısı 140 (%68,63) olmuştur. Bekâr olan katılımcı sayısı ise 64 (%31,37) olmuştur. Anket değerlerine bakıldığında evli olan katılımcı sayısı daha fazla olduğu çıkarılmıştır. Görev unvanı ile ilgili sorulan soruya verilen cevaplar da aynı şekilde 204 kişinin katılımı ile sağlanmıştır. 204 katılım sağlayan kişi arasından öğrenmen olan kişi sayısı 167 (%80,42) kişidir. Okul yöneticisi olarak katılım sağlayan kişi sayısı ise 37 (%17,18) olarak teyit edilmiştir.

Tablo 1.'de verilen ve ankette de sorulan bir diğer istatistik görev yapılan öğrenim kademesi olmuştur. Katılım sağlayan bireylere dört kademeyi içeren bir soru yöneltilmiştir. Sorulan soru kapsamında verilen cevaplarda okulöncesi+ ilkökul öğretmenini görevine sahip katılımcı sayısı 56 (%27,45) olmuştur. Ortaokul öğretmenliğinde görev alan kişi sayısı ise 46 (%22,55) olmuştur. Son olarak lise öğretmenliğinde görev alan öğretmen sayısı ise 102 (%50.00) olmuştur. Ankete katılım sağlayan bireylere kişisel soruların sorulduğu birinci bölümde son olarak öğrenim durumlarını kapsayan bir sorusu daha sorulmuştur. Diğer sorularda olduğu gibi bu soruda da üç soru yöneltilmiştir. Yöneltilen soru ile birlikte lisans eğitimini tamalamış kişi sayısı 125 (%61,80) kişi olmuştur. Lisansüstü eğitimini tamamlamış katılımcı sayısı ise 79 (%39,20) kişi olmuştur.

3.3. Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama yöntemi olarak; “Kişisel Bilgiler Formu”, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASD)” kullanılmıştır. “Kişisel Bilgiler Formu” 9 sorudan oluşmaktadır. Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)” ve Zimet ve arkadaşları tarafından 1988’de geliştirilen “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASD)” kullanılmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği, 5’li likert tipinde, 6 maddelik, öznel bilgi içeren bir ölçme aracıdır. Türkçe uyarlaması geçerlik ile güvenirlik çalışması Doğan (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekte var olan ve tersten kodlanan maddeler puanlandıktan sonra, elde edilen yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışmaları dört farklı araştırma grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Buna göre ilk iki grubu üniversite öğrencileri, sonraki iki grubu ise kalp ve fibromiyalji hastaları oluşturmuştur. Ölçeğin, yapı geçerliğini belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonucu, 4 farklı örneklem grubu için sırasıyla,

toplam varyansın % 61 % 61, % 57 ve % 67'sini açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerine ilişkin faktör yükleri ise 68 ile 91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. 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. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında, KPSÖ ile diğer ölçekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Buna göre KPSÖ ile kişilik sağlamlığı, iyimserlik, yaşam hedefleri, sosyal destek, olumlu başa çıkma stratejileri ve pozitif duygular arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. KPSÖ ile kötümserlik, depresyon, anksiyete, olumsuz duygular, algılanan stres ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, insanların algıladıkları sosyal destek unsurlarını belirlemeye yönelik geliştirilen bir ölçektir. Türkiye’de 1995 yılında Eker ve Arkar (1995) tarafından geçerlilik ile güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.78-0,92 olarak belirlenmiştir. Toplam 12 maddeden oluşan ölçek "kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 kesinlikle evet” şeklinde 7 dereceli (1-7) olarak geliştirilmiş. Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin kişinin destek kaynaklarını belirten aile, arkadaş, özel kişi desteği olmak üzere dört maddeden oluşan üç alt ölçeği vardır. Ölçekte bulunan 3.4.8.11. maddeler aile, 6.7.9.12. maddeler arkadaş desteğini ve 1.2.5.10. maddeler de özel bir kişi desteğini ölçmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28’dir. Ölçeğin tamamından elde edilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84’tür. 38 Elde edilen puanın yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir (Eker & Arkar, 1995; Eker, Arkar & Yıldız, 2001).

3.4.Verilerin Analizi

Anketler öğretmenlere Google form üzerinden iletilmiştir. Öğretmenlerin veri toplama aracına verdikleri yanıtlar, analizleri gerçekleştirebilecek olan SPSS istatistik paket programına kodlanarak girişleri yapılmış, gerekli olan saptamalar yapılmıştır. Yanıtların normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş olup, analizlerde parametrik testlerin kullanılması uygun görülmüştür. Verilerin analizlerinde ayrıyeten;

1) Öğretmenlerin yaş, cinsiyet, evli bekâr olma, mezuniyetleri gibi niteliklerine göre dağılımlarında betimsel istatistikler, frekans, yüzde değerlerine bakılmıştır.

2) Boyutlar ve genel seviyelerin yordanmasında betimsel analizlerden ortalama, standart sapma ve yüzde değerleri bakılarak sonuca ulaşılmıştır.

3) Karşılaştırmalarda ikili kategorilerde cinsiyet, öğrenim düzeyi vb. “Bağımsız Örneklem T” testi kullanılmıştır. İki den fazla kategorilerde yaş, kıdem vb. “tek yönlü varyans analizi (One way Anova)” analizi kullanılmıştır.

4) Anlamlılık değeri, 05 olarak göz önünde tutulmuştur.

5) Ortalamaların yordanmasında eşik değerler; 1,00 – 1,80 Çok düşük

1,81 – 2,60 Düşük

2,61 – 3,40 Orta

3,41 – 4,20 Yüksek

4,21 – 5,00 Çok Yüksek şeklinde yordanmıştır..

4. DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde verilerin istatistiksel analizi sonrasında elde edilen bulguları ve yorumları tespit edilmiş,, ayrıca çalışmanın alt problemlerine ilişkin bulgular ve yorumlamalara yer verilmiştir.

4.1. Alt Problemlere İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemleri;

1. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algı düzeyleri ve alt boyutlarına ilişkin algıları/algı düzeyleri nedir?
2. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algı ve alt boyutlarına ilişkin algı düzeyleri kişisel (cinsiyet, yaş, medeni durum, branş, eğitim düzeyi, kıdem, görev yaptığı ilçe) değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algı (ve alt boyutları) düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? şeklindedir. Bu alt problemlere ilişkin bulgular değerlendirilmiştir.

4.1.1. Alt Problemlere İlişkin Bulgular

Araştırma kapsamında yer alan ve alt problemlere ilişkin bulgular genel ekseninde değerlendirmeye alınmıştır. Bu değerlendirme içerisinde katılımcıların sağladığı veriler ile birlikte bir durum değerlendirmesi yapılmıştır. Değerlendirmeyi içeren tablolar aşağıda verilmektedir. Araştırmanın birinci alt problemi “Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algı düzeyleri ve alt boyutlarına ilişkin /algı düzeyleri nedir?” sorusudur. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algıları boyutlar analiz edilerek bulgular tablo 4.1’de verilmiştir.

Tablo 4.1. *Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Algı Düzeylerine İlişkin Algıları*

Alt boyutlar ve genel algıları	<i>n</i>	\bar{X}	<i>S</i>	Düzeyi
Psikolojik sağlık	204	3,67	,71	Yüksek
Arkadaş	204	3,70	,63	Yüksek
Aile	204	3,65	,56	Yüksek
Özel bir insan	204	3,54	,52	Yüksek

Tablo 4.1.'de görüldüğü üzere öğretmenlerin genel psikolojik sağlık ve sosyal destek düzeylerine ilişkin algıları gösterilmiştir. Bu araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile ilgili verilen cevaplar yordandırmıştır. Öğretmenler, stresli durumlarda ya da zor zamanlarında genel olarak psikolojik sağlık düzeylerinin ($\bar{X}=3,67$) yüksek olduğunu göstermiştir.

Anket değerlerine bakıldığında öğretmenler-“yüksek düzeyde” sosyal destek aldığını belirtmiştir. Başka bir ifade ile herhangi bir sorunla karşı karşıya kaldıklarında aile ve arkadaşları tarafından destek gördüğünü belirtmiştir.

4.1.2. İkinci Alt Probleme İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi “Öğretmenlerin psikolojik sağlık ve sosyal destek algı ve alt boyutlarına ilişkin algı düzeyleri kişisel (cinsiyet, yaş, medeni durum, brans, eğitim düzeyi, kıdem, görev yaptığı ilçe) değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” sorusudur. Öğretmenlerin psikolojik sağlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri ve alt boyutlarına ilişkin algılarının cinsiyet değişkenine göre t testi bulguları Tablo 4.2’de verilmiştir.

Tablo 4.2. *Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık ve Sosyal Destek Düzeylerine ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Cinsiyetlerine Göre Analizi*

	Cinsiyet	<i>n</i>	\bar{X}	<i>s</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Psikolojik sağlık	Kadın	129	3,21	,92	204	,63	,55
	Erkek	75	3,05	,88			
Aile	Kadın	129	3,55	,64	204	1,40	,14
	Erkek	75	3,34	,58			
Arkadaş	Kadın	129	3,62	,56	204	,86	,12
	Erkek	75	3,26	,55			
Özel bir insan	Kadın	129	3,52	,73	204	,70	,46
	Erkek	75	3,46	,64			

Tablo 4.2’de görülen bulgulara göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermemektedir ($t= ,62$; $p>0,05$). Algılanan sosyal destek düzeyleri ile ilgili olarak aile boyutunun ($t= 1,40$; $p>0,05$), arkadaş boyutunun ($t= ,86$; $p>0,05$), özel bir insan boyutunun ($t= ,70$; $p>0,05$) öğretmenlerin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği görülmüştür.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri ve alt boyutlarına ilişkin algılarının yaş değişkenine göre Anova testi bulguları Tablo 4.3’te verilmiştir.

Tablo 4.3. *Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Yaşlarına Göre Analizi*

	Yaş	n	\bar{X}	s	sd	F	p	Fark
Genel psikolojik sağlamlık	22-35	94	2,15	,52	2	,24	,77	-
	36-45	76	2,10	,46	159			
Aile	22-35	94	2,63	,58	2	1,23	,32	-
	36-45	76	2,71	,60	265			
Arkadaş	22-35	94	2,53	,47	2	,64	,60	-
	36-45	76	2,61	,53	265			
Özel bir insan	22-35	94	2,62	,66	2	1,18	,39	-
	36-45	76	2,84	,62	265			
	46 ve üstü	34	2,81	,92	286			

* $p<0,05$

1. 22-35

2. 36-45

3. 46 ve üstü

Tablo 4.3’te verildiği üzere öğretmenlerin psikolojik sağlamlık algılarının yaşlarına göre farklılık göstermemiştir ($f=,24$; $p>0,05$). Algılanan sosyal destek ve alt boyutlarına ilişkin algıları yaşlarına göre aile boyutunda ($f=1,23$; $p>0,05$), arkadaş boyutunda ($f=,64$; $p>0,05$), özel bir insan boyutunda ($f=1,18$; $p>0,05$) farklılık göstermemiştir. Bulgular bize öğretmenlerin yaşlarına göre psikolojik sağlamlık algıları ve algılanan sosyal destek ve alt boyutlarına ilişkin algılarının farklılık göstermediği ve algılarının benzerlikler gösterdiği sonucunu ulaştığımızı sağlamıştır..

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık algıları ve algılanan sosyal destek ve alt boyutlarına ilişkin algılarının öğrenim düzeyi değişkenine göre anova testi bulguları Tablo 4.4’de verilmiştir.

Tablo 4.4. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Algıları ve Algılanan Sosyal Destek ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Öğrenim Düzeylerine Göre Analizi

	Öğrenim düzeyi	n	\bar{X}	s	sd	t	p
Psikolojik sağlamlık	Lisans	125	1,28	,51	204	-1,56	,01*
	Lisansüstü	79	1,56	,63			
Aile	Lisans	125	1,62	,59	204	-1,61	,01*
	Lisansüstü	79	1,83	,65			
Arkadaş	Lisans	125	1,24	,57	204	-,95	,54
	Lisansüstü	79	1,65	,50			
Özel bir İnsan	Lisans	125	1,54	,64	204	-1,57	,41
	Lisansüstü	79	1,76	,73			

*p<0,05

Tablo 4.4’de verildiği üzere öğretmenlerin genel psikolojik sağlamlık düzeyleri öğrenim düzeylerine göre farklılık göstermektedir (t= -1,56; p<0,05). Ortalamalara bakıldığında lisansüstü mezunlarının psikolojik sağlamlık düzeyleri lisans mezunlarından anlamlı yüksektir. Algılanan sosyal destek düzeyleri ile ilgili olarak arkadaş boyutunda (t= -,95; p>0,05), özel bir insan boyutunda (t= -1,57; p>0,05), aile boyutunda (t= -1,61; p>0,05) farklılık göstermediği görülmüştür.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık algıları ve algılanan sosyal destek düzeyleri ve alt boyutlarına ilişkin algılarının medeni durum değişkenine göre t testi bulguları Tablo 4.5’te verilmiştir.

Tablo 4.5. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Algıları ve Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Medeni Duruma Göre Analizi

	Medeni Durum	n	\bar{X}	s	sd	t	p
Psikolojik sağlamlık	Evli	140	2,16	,34	204	1,01	,24
	Bekar	64	2,13	,43			
Aile	Evli	140	2,83	,54	204	1,25	,11
	Bekar	64	2,51	,46			
Arkadaş	Evli	140	2,48	,67	204	1,51	,13
	Bekar	64	2,35	,55			

Özel bir insan	Evli	140	2,70	,61	204	,98	,22
	Bekar	64	2,29	,56			

*p<0,05

Tablo 4.5'te verildiği şekilde öğretmenlerin genel psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir ($t= 1,01$; $p>0,05$). Algılanan sosyal destek düzeyi ile ilgili olarak aile boyutuun ($t= 1,25$; $p>0,05$), arkadaş boyutunun ($t= 1,51$; $p>0,05$), özel bir insan boyutunun ($t= ,98$; $p>0,05$) öğretmenlerin medeni durumlarına göre farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Sonuçlar öğretmenlerin evli olup olmadıklarına göre psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaşmadığını göstermektedir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık algıları ve algılanan sosyal destek düzeyleri ve alt boyutlarına ilişkin algılarının çalıştıkları görev kademesi değişkenine göre Anova testi bulguları Tablo 4.6'da verilmiştir

Tablo 4.6. *Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık Algıları ve Sosyal Destek ve Alt Boyutlarına İlişkin Algılarının Çalıştıkları Kademeye Göre Analizi*

	Sınıf	N	\bar{X}	s	sd	F	p	fark
Psikolojik sağlamlık	Okulöncesi+İlkokul	93	3,71	,74	4	1,76	,15	-
	Ortaokul	121	3,25	,53	277			
	Lise	54	3,30	,79				
Aile	Okul öncesi+İlkokul	93	3,51	,74	4	,89	,58	-
	Ortaokul	121	3,69	,65	277			
	Lise	54	3,84	,69				
Arkadaş	Okul öncesi+İlkokul	93	3,53	,63	4	1,35	,25	-
	Ortaokul	121	3,73	,64	277			
	Lise	54	3,52	,58				
Özel bir insan	Okulöncesi+İlkokul	93	3,80	,92	4	,97	,64	-
	Ortaokul	121	3,65	,70	277			
	Lise	54	3,92	,78				

*p<0,05

1. Okul öncesi + İlkokul 3. Ortaokul 4. Lise

Tablo 4.6'da görüldüğü üzere öğretmenlerin psikolojik sağlamlık algıları çalıştıkları görev kademesine göre farklılık göstermemiştir ($f=1,76$; $p>0,05$). Yapılan çalışmanın

sonuçlarına göre öğretmenlerin hangi seviye düzeyinde görev alırlarsa alsınlar psikolojik sağlamlıklarının benzer olduğu şeklinde yordanabilir. Algılanan sosyal destek düzeyleri ve alt boyutlarına ilişkin algılarının çalıştıkları kademelere göre aile boyutunda ($f=,89$; $p>0,05$), genel arkadaş boyutunda ($f=1,35$; $p>0,05$), özel bir insan boyutunda ($f=,97$; $p>0,05$) farklılık göstermemiştir.

4.1.3. Üçüncü Alt Probleme İlişkin Bulgular

Çalışmanın üçüncü alt problemi “Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algı (ve alt boyutları) düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklindedir. Tablo 4.7’de araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular gösterilmiş ve yorumlanmıştır..

Tablo 4.7. *Öğretmenlerin Psikolojik Sağlamlık ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Testi (n=204)*

		Psikolojik sağlamlık
Aile	r	,938*
	p	,884*
Arkadaş	r	,522*
	p	,604*
Özel bir insan	r	,786*
	p	,862*

** $p>0,01$ * $p>0,05$

Tablo 4.7’de Pearson Korelasyon analizi sonucunda öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarıyla sosyal destek algıları ve alt boyutları ilişkisine yer verilmiştir. Psikolojik sağlamlık algılarıyla aile desteği arasında pozitif yönlü ve yüksek seviyeli ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık algılarıyla arkadaş desteği arasında boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlamlık algılarıyla özel bir insan boyutu arasında pozitif yönlü ve yüksek seviyeli ilişki tespit edilmiştir. Buna göre algılanan sosyal destek düzeyleri ile psikolojik sağlamlık algıları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yorumlamada Pearson Korelasyon Testinin sonuçları korelasyon katsayısı ± 0.00 - ± 0.29 aralığında ise düşük, ± 0.30 - ± 0.69 aralığında ise orta, ± 0.70 - ± 1.00 aralığı yüksek ilişki olduğu şeklinde yordanmıştır. (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

5. BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ayrıyeten öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki öğretmenlerin öznel niteliklerine göre değişiklik gösterip göstermediği sonuçlarına ulaşılmaya çalışılmıştır. Yapılan araştırmada şu sonuçlar tespit edilmiştir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin zorlu yaşam olaylarından sonra kendilerini kısa bir süre içinde toplama ve baş edebilme kapasitelerinin en yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar psikolojik sağlamlıklarının yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Bu çalışmaya benzer bir araştırma yapan Akman (2016), öğretmenlerin eğitim süreci boyunca faal çalıştıkları zamanda başarılı olmayı arzuladıklarının bir sonucu olarak psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığını söylemiştir.

Öğretmenlerin genel psikolojik sağlamlık düzeyleri medeni durumlarına göre farklılık göstermemektedir. Algılanan sosyal destek düzeyi ile ilgili olarak aile boyutuun, arkadaş boyutunun, özel bir insan boyutunun öğretmenlerin medeni durumlarına göre farklılık göstermediği görülmüştür. Bulgular, öğretmenlerin medeni durumlarına göre psikolojik sağlamlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaşmadığını göstermektedir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının zor zamanları az bir sıkıntıyla atlatma, zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelmekte güçlük çekme, stresli durumlardan sonra kendine gelmenin uzun zaman almaması, kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmanın zorluğu, hayatındaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmanın uzun zaman alması durumlarının ise biraz uygun (orta) seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu tespite göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülürken iyi veya çok iyi düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin ve alt boyutlarının cinsiyetlerine göre yapılan analiz sonucunda, psikolojik sağlık düzeylerinin farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan sosyal destek düzeyleri ile ilgili olarak aile boyutunun, arkadaş boyutunun, özel bir insan boyutunun öğretmenlerin cinsiyetlerine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Benzer bulgulara Özer'in (2013) yaptığı bir araştırmada görülmüş, cinsiyetin farklı olmasının, psikolojik sağlamlığı etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır..

Öğretmenlerin hangi kademe düzeyinde çalışırlarsa çalışsınlar psikolojik sağlamlıklarının benzer olduğu şeklinde yordandığı görülmüştür. Algılanan sosyal destek düzeyleri ve alt boyutlarına ilişkin algıların çalıştıkları kademelere göre aile boyutunda, genel arkadaş boyutunda, özel bir insan boyutunda farklılık göstermemiştir.

Araştırmalar sonucunda her iki değişkenin birbiri ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu söylemektedir. Sosyal destek kişilerin zorlu, stresli yaşam olayları sürecinde ihtiyaç duyduğu yardım olarak belirtildiğinden (Sarason ve Sarason, 1982), sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerinde etkili olacağı söylenebilir. Psikolojik sağlık algılarıyla aile desteği arasında pozitif yönlü ve yüksek seviyeli ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık algılarıyla arkadaş desteği arasında boyutu arasında pozitif yönlü ve orta seviyeli ilişki tespit edilmiştir. Psikolojik sağlık algılarıyla özel bir insan boyutu arasında pozitif yönlü ve yüksek seviyeli ilişki tespit edilmiştir.

Algılanan sosyal desteğin atmasıyla psikolojik sağlık düzeyinin de arttığı Dayıoğlu'nun (2008) araştırmasının bulguları göstermiştir. Bireylerin algıladıkları sosyal destek ne kadar yüksek ise psikolojik sağlık düzeyleri de o kadar yüksek olduğu görüşüne çok sık rastlanmaktadır.

Sonuç olarak öğretmenler üzerinde yapılan araştırma , tahmin edinilen bir sonuç tablosu sergilemiştir çünkü algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasında yüksek bir ilişki olduğu konusunda yukarıda da belirtildiği üzere birçok çalışma yapılmıştır.. Zorlu yaşam olaylarının biyolojik ve psikolojik etkilerinin yaralayıcı ve stres oluşturmasından ötürü kişiler desteğe ihtiyaç duymakta, bu ihtiyacı da en yakın sosyal çevresi olan ailesi ve arkadaşları tarafından karşılamaktadır.

5.2. Öneriler

- Öğretmenlerin zorlu ve stresli yaşam olaylarıyla başedebilme kapasitelerini arttırmak için psikolojik sağlamlık kavramına yönelik aktiviteler artırılabilir..
- Mesleki Gelişim Programları: - Öğretmenlere, stresle başa çıkma, duygusal zekâ, iletişimin kurulması gibi gelişimsel gelişim ve hizmetiçi programlarının geliştirilmesi. Bu programlar, geliştiricilerin becerilerini geliştirmeleri ve işleriyle başa çıkmaları konusunda yardımcı olabilir.
- Mentorluk Programları: - Tecrübeli eğitimcilerle yeni başlayan öğretmenlerle eşleştirme mentorluk programları oluşturulur. Bu sayede yeni öğretmenler, profesyonelleri paylaşabilir ve deneyimli bir rehberden destek alabilirler.
- İş Yükü Yönetimi: - Okul yönetimi, iş hayatında etkili bir şekilde yönetimlerine yardımcı olacak stratejiler geliştirebilir. Aşırı iş yükü, stres artabilir, bu nedenle düzenli bir çalışma programı oluşturulmalıdır.
- Kendi Kendine Bakım: Öğretmenlere kendi bakımları konusunda eğitim verilebilir. Düzenli egzersiz, yeterli uyku ve sağlıklı beslenme gibi sağlıklı yaşam dağılımı, psikolojik sağlamlığı desteklenebilir
- Sosyal Destek Grupları: Okuldaki eğitimciler arasında sosyal destek grupları oluşturulabilir. Bu gruplar, benzer yaşamlarını paylaşan kişiler arasında destek ve anlayış sağlayabilir. Sosyal desteklerin sınıflandırılması, duygusal sorunların karşılanmasına yardımcı olabilir ve çocuklar arasında güçlü bağların kurulmasına katkıda bulunabilir.
- İyi İletişim: İyi iletişim fizyolojik duygusal sağlamlıklarını desteklemek ve sosyal destek sistemini denemek adına kritik bir rol oynar. Açık İletişim Sorunlar, beklentiler ve başarılar konusunda açık iletişim, güvenin büyümesine ve iş birliğinin arttırılmasına katkı sağlar.
- Öğretmenlere, günlük tutma alışkanlığı kazanmaları konusunda teşvik edici programlar sunulabilir. Bu, duygusal ilişkilerin işleyişi, olumlu gelişmelerin farklılaşması ve gelişim fırsatlarına odaklanma konusunda yardımcı olabilir.
- Grup Çalışmaları ve Paylaşım Platformları: Öğretmenlere düzenli olarak grup çalışmaları ve paylaşım platformları sunmak, mesleki gelişimlerini desteklemek ve sosyal destek ağlarını için önemlidir.

KAYNAKÇA

1739 Milli Eğitim Temel Kanunu. (1973). <https://www.lexpera.com.tr/resmi-gazete/metin/RG801Y1973N14574K1739>.adresinden alındı.

Abay, A. (2009). *İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik şiddet algıları ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Altuntaş, S. ve Genç, H. (2020). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4) 936-948.

Arslan, G. ve Balkış, M. (2016). Ergenlerde yaşanan istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 6 (1) , 8-22.

Arslan, H. (2019). Psikolojik danışmanların mutluluk, psikolojik sağlamlık ve bağımlılık durumları arasındaki ilişkiler. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 1(1) 17-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jedihes/issue/41418/516596>

Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1) 37-53.

Buz, S. ve Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 30(2) 623- 642.

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Camadan, F. ve Kıracı, N. S. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının yordayıcısı olarak benlik saygısı ve çeşitli demografik değişkenlerin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2) 253-263.

Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlılık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2) 61-76. <http://dergipark.gov.tr/download/articlefile/664337>

Carr, A. (2004). *Positive psychology: the science of happiness and human strengths* (birinci baskı). New York: Routledge.

Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (1b.). (Ü. Şendilek, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Cüceloğlu, D. (2019). *Öğretmenim bir bakar mısın?* İstanbul: Final Kültür Sanat Yayıncılık.

Çetin, F, Yeloğlu, H. O. ve Basım, N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (75) 81-92.

Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective Dergisi*, 2(2) 109-121.

Doğan, T. ve Yavuz, K. E. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 12(1): 312- 330.

Ekinci, H. ve Ekici, S (2003). İşletmelerde örgütsel stres yönetim stratejisi olarak sosyal desteğin rolüne ilişkin bir araştırma. Çukurova Üniversitesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 27(1): 109-120.

Elmacı, F. (2006). Parçalanmış ve bütünlüğünü koruyan aileye sahip ergenlerin depresyon ve uyum düzeylerinde sosyal desteğin rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (2): 405-423.

Gizir, C. A. (2004). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28): 113-128.

Gizir, C. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 87-99.

HAK-İŞ (2018). *Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(7), 17.

Hoşoğlu, R., Fırıncı K. A., Yılmaz B. T. ve Batık, V. M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8 (14): 217- 239.

Kaniasty, K. & Norris, G. H. (2009). Distinctions that matter: received social support, perceived social support, and social embeddedness after disasters. Y. Neria, S. Galea ve F.N. Norris (Eds.), *Mental Health and Disasters. New York: Cambridge Univ. Press*, 175-200.

Kararımk, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 130-136.

Kararımk, Ö. ve Çetinkaya S. R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35): 30-43.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (23. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17): 55-77.

Kımtır, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, Milli Mücadele'nin 100. Yılı Özel Sayısı, 574-605.

Oktan, V., Odacı, H. ve Çelik, Ç.B. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1): 140-152.

Öz, F. ve Bahadır Y. E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 16(3): 82-89.

Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusalzeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmış doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.

Özgüven, H. D., Soykan Ç., Haran S. ve Gençöz T. (2003). İntihar girişiminde depresyon ve kaygı belirtileri ile problem çözme becerileri ve algılanan sosyal destek. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (52): 1-11.

Saygın, N. (2019). *Ait olma duygusu ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. Yayınlanmış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sorias, O. (1988). Sosyal destekleri ve ruhsal sağlığı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1): 359-363.

Süloğlu, D. (2019). *Benlik Farklılaşması, algılanan stres düzeyi ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Uçan, A. (2013). *Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının toplumsal konum ile ilgili risk alma ve göç değişkenlerine göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.13(73): 620-631.

Ünsal, P. (1996). *Bir iş ortamında algılanan sosyal desteğin işlevlerine, kaynaklarına, cinsiyet ve mesleğe göre incelenişi*. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar, Boğaziçi Üniversitesi, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 315-325.

Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27): 241-250.

Yılmaz, E. ve ark. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18 (2): 71-79.

EKLER

Ek 1. Anket Uygulama İzni



T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-16605029-44-85053987
Konu : Anket Uygulama İzni

25/09/2023

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : Pamukkale Üniversitesi Rektörlüğünün 08.09.2023 tarihli ve 414741 sayılı yazısı.

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi (İ.Ö.) Tezsiz Yüksek Lisans Programı öğrencisi Tuğba TUNA BORUCU, "Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu proje çalışmasına yönelik hazırlanmış olduğu anket/ölçek formlarını İlgi yazı gereği Müdürlüğümüze bağlı Denizli ili Merkezefendi ve Pamukkale ilçelerinde bulunan resmi temel eğitim ve ortaöğretim kurumları ile halk eğitim merkezlerinde görev yapan öğretmenlere ve yöneticilere uygulamak istemektedir.

Yukarıda adı geçen müracaat ile ilgili (Lisans/Lisansüstü/Doktora) öğrencileri ve Öğretim Görevlilerinin ilgi yazıları ekinde belirtmiş oldukları okullarda, (Ortaöğretim/İlköğretim/Okulöncesi) konuları ile ilgili anket çalışmalarının 2020/2 Nolu "Araştırma Uygulama İzinleri" Genelgesinde belirtilen esaslar gereğince; Okul ve kurumların eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde 2023/2024 eğitim-öğretim yılı içinde denetimi ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul/kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre, onaylı bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ve uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının uygulanması, ilgili genelgenin 28. Maddesi ve "Araştırma İzni Başvuru Taahhünamesi"nin 16. Maddesi gereği **sonuç raporunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde kurumunuz aracılığı ile gönderilmesi** Müdürlüğümüze uygun görülmüştür.

Olurlarınıza arz ederim.

Dr. Emre ÇALIŞKAN
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
25/09/2023
Hamit GENÇ
Vali a.
Vali Yardımcısı V.

T.C.
DENİZLİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Kurumunuzca Müdürlüğümüzden talep edilen araştırma isteklerine ait Makam Onayı ve Müdürlüğümüze Onay verilen anket formları ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Hamit GENÇ
Vali a.
Vali Yardımcısı V.

Ek:

1-Anket Formları

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : M.Akif Ersoy Mah.29 Ekim Bulv.No:174/1
Merkezefendi/DENİZLİ
İnternet Adresi: <http://denizli.meb.gov.tr>
E-Posta: ab20@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Bilgi için: Hüseyin ERKOÇ-V.H.K.İ. / Sefa GELMİŞ-Şef
Telefon No : 0 (258) 234 20 95
Faks : 0 (258)234 20 99



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sarim.meb.gov.tr> adresinden **a28h-0898-3f9a-890e-065h** kodu ile teyit edilebilir.

Sayın Katılımcımız

Katılacağınız bu çalışma, "Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adıyla, Tuğba TUNA BORUCU tarafından 15 Ekim- 1 Aralık tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyleri ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkinin öğretmenlerin iş memnuniyeti, iş performansı ve öğrenci başarısı üzerindeki etkisini araştırmaktır. Ayrıca, öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerini artırmak için sosyal destek algılarının nasıl geliştirilebileceği konusunda öneriler sunmayı hedeflemektedir.

Araştırmanın Nedeni: O Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Okul/Kurum

Araştırma Uygulaması: O Anket

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Tuğba TUNA BORUCU

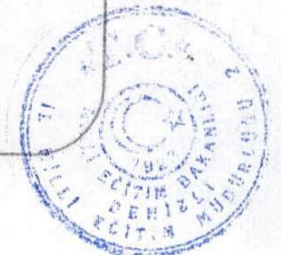
İletişim Bilgileri : pdtugbatunabrc@gmail.com

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

.../.../.....
İsim-Soyisim İmza:

Katılımcı Adı-Soyadı :

Telefon Numarası :



EKLER. Araştırmada Kullanılacak Ölçekler

Değerli Öğretmen,

Bu ölçek, bilimsel bir çalışmada öğretmenlerin görüşlerini belirlemek amacıyla planlanan tezsiz yüksek lisans tezine veri toplamak için geliştirilmiştir. Birinci bölümde kişisel ve mesleki bilgilere ilişkin sorular, ikinci bölümde kısa psikolojik sağlamlık ölçeği ve üçüncü bölümde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğine ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden beklenen, her ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyarak başındaki açıklamaya göre katılma durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği işaretlemenizdir. Toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar için kullanılacak olup hiçbir kişi veya kurum ile paylaşılmayacaktır. Araştırmaya sağlayacağınız katkı ve desteğiniz için teşekkür ederim.

10.201.1.83
3236
6.09.2023
Tuğba TUNA BORUCU
Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
E-posta: tugba-tuna-91@hotmail.com

BÖLÜM I: KİŞİSEL VE MESLEKİ BİLGİLER

Bu bölümde kişisel ve mesleki bilgilere ilişkin sorular yer almaktadır. Lütfen, istenen bilgileri uygun yere yazınız.

1. Cinsiyetiniz Kadın Erkek

2. Yaşınız

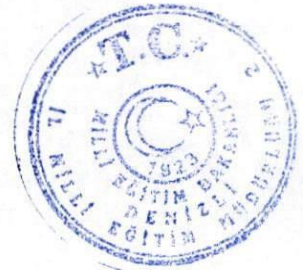
3. Medeni durumunuz: Evli Bekar4. Görev ünvanınız: Öğretmen Okul Yöneticisi (Müdür/Müdür Yardımcısı)5. Görev yaptığınız öğretim kademesi: Okul öncesi İlkokul Ortaokul Lise6. Öğrenim durumunuz: Ön lisans Lisans Yüksek lisans Doktora

7. Branşınız:

8 Kıdeminiz (hizmet süreniz):yıl

9. Mezun olduğunuz fakülte Eğitim Fakültesi Eğitim Yüksek Okulu Diğer**BÖLÜM II : KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ**

Her bir maddeye ne derece katıldığınızı yalnızca bir kutuyu seçerek belirtiniz ve lütfen yanıtız soru bırakmayınız.



	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

BÖLÜM III : ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK

ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız 1 tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birinde bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

1. İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

2. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

3. Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

5. Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar



Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

8. Sorunlarımı ailemle konuşabilirim

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

10. Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

11. Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 **Kesinlikle evet**

10.201.1.83
3236
0.09.2023



EK 2. ÖZGEÇMİŞ