



ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK DİRENÇLİLİK SEVİYELERİNİN ÖLÇÜMÜ

MEASUREMENT OF TEACHERS' PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS

Önder BAŞEĞMEZ¹, Bayram ATAĞÖĞLU², Abdurrahman AKKAYA³, Şendoğan İMANCI⁴

Makalenin Alanı: Eğitim Teknolojileri

Makale Bilgileri

Geliş Tarihi

02.11.2023

Kabul Tarihi

04.12.2023

Anahtar Kelimeler

Öğretmen,
psikolojik, direnç

Özet

Araştırma, öğretmenlerin psikolojik dirençlilik seviyelerini incelemeyi ve bu seviyeleri etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, öğretmenlerin cinsiyet, yaş, mesleki kıdem ve profesyonel eğitim alma durumları gibi değişkenlere göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinin nasıl farklılık gösterdiğini analiz eder. Bu bağlamda, öğretmenler üzerinde yapılan kapsamlı bir anket çalışmasıyla elde edilen veriler, istatistiksel yöntemler kullanılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, öğretmenlerin psikolojik dirençlilik seviyelerinde cinsiyete dayalı bir farklılık olmadığını gösterirken, yaş, mesleki kıdem ve profesyonel eğitim alma durumunun önemli etkenler olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle, genç ve mesleğe yeni başlamış öğretmenler ile son bir yıl içinde birden fazla profesyonel eğitime katılmış öğretmenlerin psikolojik dirençlilik seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bulgular, öğretmenlerin psikolojik dirençliliklerinin desteklenmesi gerekliliğini ve bu konuda alınabilecek önlemlerin önemini vurgulamaktadır. Araştırma, eğitim politikaları ve öğretmen gelişim programlarının, öğretmenlerin psikolojik dirençliliklerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesinde önemli bir kaynak olarak kullanılabileceğini göstermektedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlığını ve mesleki başarılarını desteklemenin, eğitim kalitesini artırmanın ve öğrenci başarısını iyileştirmenin anahtarlarından biri olduğunu ortaya koymaktadır. Öğretmenlerin psikolojik dirençlilik seviyelerini artırmak için yaş, mesleki kıdem ve sürekli profesyonel gelişime odaklanan özel programların ve politikaların geliştirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Article Info

Received

02.11.2023

Accepted

04.12.2023

Keywords

Teacher,
psychological,
resistance

Abstract

The research aims to examine teachers' psychological resilience levels and determine the factors affecting these levels. The study analyzes how teachers' psychological resilience levels differ according to variables such as gender, age, professional seniority and professional training. In this context, the data obtained from a comprehensive survey conducted on teachers was evaluated using statistical methods. While the analysis results showed that there was no gender-based difference in teachers' psychological resilience levels, age, professional seniority and professional training were important factors. In particular, it has been determined that the psychological resilience levels of young teachers, teachers who have just started their careers, and teachers who have attended more than one professional training in the last year are higher. The findings emphasize the need to support teachers' psychological resilience and the importance of measures that can be taken in this regard. The research shows that educational policies and teacher development programs can be used as an important resource in developing strategies to increase teachers' psychological resilience. It reveals that supporting teachers' psychological health and professional success is one of the keys to increasing the quality of education and improving student

¹Mahmut Şevketpaşa İlkokulu, İstanbul, e-mail: basegmez00@gmail.com, ORCID: 0000-0002-2212-1116 (Sorumlu Yazar / Corresponding Author)

²Beykoz Koç Ortaokulu, İstanbul, e-mail: batakoglu@gmail.com, ORCID: 0009-0007-1821-644X

³Şehit İsmail Kefal İlkokulu, İstanbul, e-mail: ab.akkaya1@gmail.com, ORCID: 0009-0009-5236-9022

⁴Sarıyer Halk Eğitimi Merkezi, İstanbul, e-mail: sendogan28@gmail.com, ORCID: 0009-0004-7791-3155

achievement. It was concluded that special programs and policies focusing on age, professional seniority and continuous professional development should be developed to increase teachers' psychological resilience levels.

1. GİRİŞ

Stres, bireyin çevresel adaptasyonunu zedeleyerek hastalıklara ve gerginliğe sebep olmakta, bu da kişinin iş ve yaşam verimini olumsuz yönde etkilemektedir. Hayatın zorlu anları, travma sonrası deneyimler, belirsiz durumlar ve engellerle karşılaşıldığında, bu durumlarla başa çıkmak kişisel bir güç gerektirmektedir. Her insanın bu güç seviyesi farklılık gösterirken, çeşitli durumlara özgü baş etme yöntemleri de geliştirilebilir. Buradaki kritik nokta, bireyin kendi baş etme yöntemlerinin farkında olması ve bu yöntemleri iyileştirebilme yetisidir. Kişi, karşılaştığı zorluklarla ne kadar iyi baş ederse ve adaptasyon yeteneğini o kadar iyi geliştirirse, psikolojik olarak o kadar sağlam hale gelir. Psikolojik direnç, stresi hafifleten ve stresle başa çıkma yeteneğini artıran bir konsept olarak psikoloji alanında kabul görmüştür (Aslan ve Çeçen, 2007).

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlıktır ve sürekli olarak çevresiyle ister istemez etkileşim içindedir. Bu sosyal etkileşim, yaşamın erken dönemlerinde aile ve yakın çevre ile sınırlıyken, yaş ilerledikçe daha karmaşık bir hal alır. Sosyalleşme sürecinde, aile kadar önemli olan bir diğer faktör de eğitim aldığı okullardır. Okullar, toplumsal bir kurum olarak, bireylerin eğitim ve öğrenim faaliyetleriyle birlikte sosyal yaşama uyum sağlamaları ve hayatta gerekli becerileri edinmeleri amacıyla var olurlar. Bu beceriler, öğretmenlerin rehberliğinde eğitim sürecinde kazandırılır. Eğitim sektöründe öğretmenlik, stresin yoğun olarak tecrübe edildiği mesleklerden biridir (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Stresin baskın olduğu bir alanda başarılı olmak zorlaşır. Psikolojik direnç, zorlayıcı yaşam olaylarına karşı bireyin uyum sağlama ve bu zorluklarla başa çıkma kapasitesi olarak önemli bir destek gücüdür (Buz ve Genç, 2019). Psikolojik direnci yüksek bireyler, karşılaştıkları olumsuz durumlardan fayda sağlama konusunda sadece istekli değildir; aynı zamanda çevrelerindeki insanları da olumlu yönde etkileme yeteneğine sahiptirler (Sebuktekin, 2018).

1.1. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stres yaratan durumlarla karşılaştıklarında, bu durumların üstesinden gelerek kendilerini onarabilme ve önceki durumlarına dönebilme

kapasitesidir (Tusaie ve Dyer, 2004). Bu kavram, kişinin zorluklara karşı gösterdiği direnç, esneklik, direnci ve hızla iyileşme yeteneği gibi özelliklerle de ilişkilendirilir (Kararımak, 2006). Fraser, Richman ve Galinsky ise psikolojik dayanıklılığı, bireylerin sıra dışı şartlara adapte olup, beklenenden daha iyi başarılar elde etmeleri şeklinde açıklamışlardır (Fraser ve ark., 1999).

Risk altındaki dezavantajlı gruptaki bireyler genellikle düşük akademik performans, sosyal yeteneklerde eksiklikler ve düşük özsaygı gibi olumsuz sonuçlarla karşılaşır. Ancak, bu bireylerin psikolojik dayanıklılığa sahip olmaları, onların stresli durumlarla başa çıkma, uyum sağlama ve kendilerini yeniden yapılandırma yeteneklerinin gelişmiş olduğunu gösterir. Psikolojik dayanıklılık konusunda öncü olarak kabul edilen Garmezy, bu özelliğin temelinde, bireyin zorlu durumları atlatıp eski haline dönebilme gücünün yattığını vurgulamıştır (Garmezy, 1993).

1.2. Öğretmenlik Mesleği Açısından Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık bireylerin içinde var oldukları dünyaya ilişkin inançlarını içermektedir. Dayanıklılığı yüksek olan bireyler, üzerinde uğraştıkları işlerin olumlu sonuçlanacağına inanmakta ve günlük yaşamda strese yol açan etmenlere meydan okumaktadır (Sezgin, 2009).

Başka bir ifadeyle psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler karşılaştıkları güçlüklerle ilişkin özgün davranış örüntüleri geliştirmektedir. Söz konusu davranışlara örnek olarak, yapılan işe kendini verme, değişime açıklık ve yaşanan olayların kendi kontrolünde olduğuna ilişkin inanç gösterilebilir (Kurt, 2011).

Öğretmenlik mesleği bazı açılardan diğer mesleklerden ayrılmakta ve mesleğe özgü bazı koşullar taşımaktadır. Örneğin, öğretmenlerin zamanlarının önemli bir kısmını sınıf içerisinde geçirmeleri nedeniyle diğer meslektaşlarından ayrı çalışmak durumundadır. Bununla birlikte yetişkin olmayan öğrenciler ile çalışılması, zaman baskısı ve okulda aynı anda gerçekleştirilmesi gereken birden çok görev ve sorumluluğun olması gibi nedenler de mesleğin yapılmasını zorlaştırmaktadır (Yıldız, 2015).

1.3. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın önemi, öğretmenlerin psikolojik dirençlilik seviyelerinin anlaşılması ve desteklenmesinin eğitim kalitesi üzerindeki doğrudan etkileriyle ilgilidir. Psikolojik olarak dirençli öğretmenler, mesleki zorluklar ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilir, bu da öğretim süreçlerinin verimliliğini ve öğrenci başarısını olumlu yönde etkileyebilir. Bu çalışma, öğretmenlerin psikolojik dirençlilik düzeylerini detaylı bir şekilde inceleyerek, eğitim

sektöründe bu dirençliliği destekleyici politika ve uygulamaların geliştirilmesine katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

Araştırma öğretmenlerin psikolojik sağlığının ve refahının, öğretim kalitesi ve öğrenci başarısı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Öğretmenlerin karşılaştığı zorluklar ve stres faktörleri, eğitim ortamlarının genel atmosferini ve öğrenci-öğretmen etkileşimlerini doğrudan etkileyebilir. Bu nedenle, öğretmenlerin psikolojik dirençlilik seviyelerini artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi, daha pozitif ve destekleyici eğitim ortamlarının oluşturulmasına olanak tanır.

Eğitim politikaları ve öğretmen gelişim programlarının tasarımında kullanılabilecek değerli bilgiler sunar. Öğretmenlerin psikolojik dirençlilik seviyelerini etkileyen faktörleri anlamak, eğitim yöneticileri ve politika yapıcılara, öğretmenlerin ihtiyaçlarına daha duyarlı ve etkili müdahaleler geliştirme konusunda rehberlik eder. Bu şekilde, eğitim sektörü, öğretmenlerin mesleki ve kişisel refahını destekleyerek, eğitim kalitesini sürekli iyileştirmek için gerekli adımları atabilir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, öğretmenlerin psikolojik dirençlilik seviyelerini incelemek ve bu seviyeleri etkileyen faktörleri belirlemektir. Araştırma, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarını cinsiyet, yaş, mesleki kıdem ve profesyonel eğitim alma durumları gibi değişkenler açısından değerlendirerek, bu değişkenlerin psikolojik dirençlilik üzerindeki etkilerini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Araştırmanın amacı, psikolojik dirençlilik seviyeleri üzerinde etkili olduğu düşünülen demografik ve mesleki değişkenleri incelemektir. Belirtilen kapsamda, cinsiyet, yaş, mesleki kıdem ve profesyonel eğitim alma durumu gibi değişkenlerin psikolojik dirençlilik üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde incelenecektir. İnceleme, eğitim yöneticileri, politika yapıcılar ve öğretmenler için önemli bilgiler sağlayarak, psikolojik dayanıklılığı destekleyici müdahalelerin ve programların geliştirilmesine yardımcı olacaktır.

Çalışma öğretmenlerin psikolojik dirençliliğini artırmaya yönelik stratejik öneriler sunmayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular ışığında, öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını destekleyecek ve mesleki yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayacak öneriler geliştirilecektir. Bu öneriler, eğitim kurumlarının, öğretmen yetiştirme programlarının ve mesleki gelişim faaliyetlerinin tasarımında önemli bir kaynak

teşkil edecek ve öğretmenlerin hem kişisel hem de mesleki refahının artırılmasına katkı sağlayacaktır.

1.5. Problem Cümlesi

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarıyla demografik özellikleri arasında anlamlı ilişki var mı?

1.6. Alt Problemler

1. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları cinsiyete göre farklılık gösterir mi?
2. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları yaşa göre farklılık gösterir mi?
3. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları mesleki kıdeme göre farklılık gösterir mi?
4. Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıkları yıllık profesyonel gelişim eğitimlerine katılma durumuna göre farklılık gösterir mi?

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama aracı, veri toplama süreci ve verilerin analizi açıklanmaktadır.

2.1. Araştırma Deseni

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının demografik özelliklerle ilişkisinin tespit edilmesini amaçlayan bu çalışmada yöntem olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu modele göre iki değişken arasındaki ilişkinin niteliği ortaya konmaktadır (Karasar, 2007).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, 2023 - 2024 eğitim - öğretim yılında İstanbul ili Beykoz ve Sarıyer ilçelerindeki ilkokullarda görev yapan öğretmenler oluşturmuştur. Çalışma grubunda 138 öğretmen yer almıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Yöneticilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Terzi (2016) tarafından geliştirilen 21 maddelik Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, bireyin kendisi ve yaşamına ilişkin inançlarını ifade eden 21 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5' li 75 Likert tipinde ve 0-4 puanlı bir ölçek olup, ölçek maddeleri (0) kesinlikle katılmıyorum, (1) katılmıyorum, (2) ne katılıyorum ne katılmıyorum, (3) katılıyorum, (4) kesinlikle katılıyorum şeklinde düzenlenmiştir. Ölçek, doğrudan ifadeler ile ters ifadeleri içermekte, 2. ve 15. maddeleri ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin yapı geçerliğinin belirlenmesi için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış,

açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin 21 madde ve üç alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. Bu boyutlar alanyazın doğrultusunda kendini adama, kontrol ve meydan okuma olarak adlandırılmıştır. Ayrıca ölçek maddelerinde %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Ölçeğin tamamı için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .76 iken, yapılan bu çalışmada ise iç tutarlık katsayısı (Cronbach α) ,84 olarak hesaplanmıştır. Her bir alt boyut için Cronbach alpha güvenirlik katsayıları .62 ile .74 arasındadır. Elden edilen bulguların sonucunda ölçeğin psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğini geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğü sonucuna ulaşılmıştır.

2.4. Veri Toplama Süreci

Anket formu öğretmenlere Google Form ile iletilmiş ve yanıtlar alınmıştır.

2.5. Veri Analizi

Çalışmada SPSS 26.0 programı kullanılmış ve analizler Anova ile gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın verilerine dayalı olarak elde edilen bulgulara ve bulgulara ait yorumlara yer verilmektedir.

3.1. Birinci probleme ilişkin bulgular

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyet bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan T testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Cinsiyet Bakımından İncelenmesi

		n	Ort.	ss	t	p
Psikolojik dayanıklılık	Kadın	54	4,1728	,46439	,989	,050
	Erkek	84	4,0658	,70266		

Analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyet bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($p>0,05$).

3.2. İkinci probleme ilişkin bulgular

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının yaş bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 2. Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Yaş Bakımından İncelenmesi

		n	Ort.	ss	F	p
Psikolojik dayanıklılık	20-30	24	4,4762	,32205	9,262	,000
	31-40	66	4,1616	,66750		
	41-50	30	4,0794	,25608		
	51-60	12	3,5952	,75415		
	61 ve üzeri	6	3,2063	,59679		

Analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının yaş bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Ortalama puanlara göre 20-30 yaş aralığındaki katılımcıların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.3. Üçüncü probleme ilişkin bulgular

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının mesleki kıdem bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Mesleki Kıdem Bakımından İncelenmesi

	n	Ort.	ss	F	p
	0-5 yıl	18	4,5608	,30624	
	6-10 yıl	24	4,1389	,52708	
Psikolojik dayanıklılık	11-15 yıl	36	4,3042	,45990	8,097
	16-20 yıl	30	3,9683	,72804	,000
	21 ve üzeri	30	3,7143	,63495	

Analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının mesleki kıdem bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Ortalama puanlara göre 0-5 yıl arası mesleki kıdeme sahip olanların puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

3.4. Dördüncü probleme ilişkin bulgular

Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının son bir yıl içinde profesyonel eğitime katılma durumu bakımından farklılık gösterme durumunun analiz edilmesi amacıyla yapılan Anova testi sonuçları tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Öğretmenlerin Psikolojik Dayanıklılıklarının Son Bir Yıl İçinde Profesyonel Eğitime Katılma Durumu Bakımından İncelenmesi

	n	Ort.	ss	F	p
	Evet, birden fazla kez	54	4,2504	,61493	
Psikolojik dayanıklılık	Evet, bir kez	44	4,1688	,51548	5,490
	Hayır	40	3,8476	,66695	,005

Analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının son bir yıl içinde profesyonel eğitime katılma durumu bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Öğretmenlerin son bir yıl içinde profesyonel eğitime katılma

durumlarına bakılınca yılda birden fazla eğitime katılanların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir.

4. SONUÇ, TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Çalışmanın analiz sonuçları, öğretmenlerin psikolojik dirençlilik seviyeleri üzerinde cinsiyetin bir etken olmadığını, ancak yaş, mesleki kıdem ve profesyonel eğitim almanın önemli değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, mevcut literatürle uyumlu ve farklı yönlerden desteklenmektedir.

Cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmaması, önceki araştırmalarla uyumludur. Örneğin, Sezgin (2009) ve Kurt (2011) çalışmalarında, psikolojik dayanıklılığın bireysel özellikler ve çevresel faktörlerle şekillendiğini, ancak cinsiyetin bu özellik üzerinde belirleyici bir rol oynamadığını belirtmiştir. Bu durum, psikolojik dayanıklılığın cinsiyetten ziyade kişisel deneyimler ve algılarla daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Yaşla ilgili bulgular, genç öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, genç bireylerin zorluklara karşı daha esnek olduğu ve değişime daha açık yaklaştığı yönündeki literatürle uyumludur (Tusaie ve Dyer, 2004). Yaşın, yaşam deneyimleri ve stresle başa çıkma becerilerinin gelişiminde önemli bir faktör olduğu bilinmektedir, bu nedenle genç öğretmenlerin bu becerilere daha yeni maruz kalmış olmaları, onların psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olmasına katkıda bulunabilir.

Mesleki kıdemle ilgili bulgular, meslek hayatının başındaki öğretmenlerin daha yüksek psikolojik dayanıklılık seviyelerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu, yeni başlayan öğretmenlerin mesleki zorluklara karşı daha hevesli ve motivasyonlu olabileceğini düşündürmektedir. Ancak, bu durum aynı zamanda uzun süreli meslek yaşamının getirebileceği yıpratıcı etkilerin de bir göstergesi olabilir (Yıldız, 2015). Yıllar geçtikçe, öğretmenler üzerinde biriken stres ve tükenmişlik, psikolojik dayanıklılıklarını azaltabilir.

Son olarak, profesyonel eğitim almanın psikolojik dayanıklılık üzerindeki olumlu etkisi, öğretmenlerin sürekli gelişim ve öğrenme yoluyla kendilerini yenileyebilecekleri ve zorluklarla başa çıkma stratejilerini geliştirebilecekleri fikrini desteklemektedir. Profesyonel eğitimler, öğretmenlere yeni beceriler kazandırmanın yanı sıra, mesleki stresle başa çıkma yöntemleri konusunda da rehberlik edebilir (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Çalışmanın bulguları, öğretmenlerin psikolojik dayanıklılığını artırmak için yaş, mesleki kıdem ve sürekli profesyonel gelişimin dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Eğitim

politikaları ve öğretmen gelişim programları, bu faktörleri göz önünde bulundurarak tasarlanmalıdır. Özellikle genç ve yeni başlayan öğretmenlere yönelik destek mekanizmalarının güçlendirilmesi ve profesyonel eğitim fırsatlarının artırılması, öğretmenlerin psikolojik dirençliliklerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Belirtilen yaklaşımlar, öğretmenlerin hem kendi refahlarını korumalarına hem de öğrencilere daha etkili bir şekilde hizmet vermelerine olanak tanıyacaktır.

4.1. Öneriler

Analiz sonuçları, genç ve mesleğe yeni başlamış öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgudan yola çıkarak, öğretmenlerin kariyerlerinin ilerleyen dönemlerinde de psikolojik dirençliliklerini koruyabilmeleri için sürekli destek ve gelişim programlarının önemi vurgulanmalıdır. Mesleki kıdem arttıkça öğretmenlerin karşılaştığı zorluklar ve stres faktörleri değişebileceğinden, kariyerin farklı evrelerine uygun destek programları ve stres yönetimi eğitimleri düzenlenmelidir ayrıca genç öğretmenlere mentorluk yapacak daha deneyimli öğretmenlerle eşleştirme programları oluşturulabilir. Bu programlar, genç öğretmenlerin kariyerlerinin başındaki enerji ve motivasyonlarını sürdürmelerine ve mesleki zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Öğretmenlerin son bir yıl içinde birden fazla profesyonel eğitime katılmalarının psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı gözlemlenmiştir. Bulgu, sürekli mesleki gelişimin önemini vurgulamaktadır. Okullar ve eğitim kurumları, öğretmenlerin mesleki gelişimlerine yönelik düzenli ve çeşitli eğitim programları sunmalıdır. Programlar, öğretmenlerin yeni öğretim metodolojileri, sınıf yönetimi teknikleri ve stresle başa çıkma stratejileri hakkında bilgi edinmelerine olanak tanımalıdır. Ayrıca, öğretmenlerin kişisel gelişimlerine de odaklanan eğitimler düzenlenerek, zaman yönetimi, duygusal zeka ve iletişim becerileri gibi konularda destek sağlanmalıdır.

Okul yönetimleri, öğretmenlerin psikolojik dirençliliklerini destekleyecek bir çalışma ortamı oluşturmaları hem fiziksel çalışma koşullarının iyileştirilmesini hem de öğretmenlerin mesleki ve kişisel ihtiyaçlarının karşılanmasını içermelidir. Okullar, öğretmenler arası iş birliğini ve sosyal destek sistemlerini güçlendirecek aktiviteler düzenleyebilir ayrıca öğretmenlerin stres yönetimi ve psikolojik sağlık hizmetlerine kolay erişim sağlayan mekanizmalar kurulmalıdır bu tür destekler öğretmenlerin zorluklarla başa çıkma kapasitelerini artırırken, mesleki tatmin ve motivasyonlarını da yükseltebilir.

KAYNAKÇA

- Aslan, H., ve Çeçen, A. R. (2007). Ortaöğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin cinsiyetlerine ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre mizah tarzlarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 1-14.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Buz, S., ve Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 623-642.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection and resilience: toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Garmez, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.,
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (26), 129-142.
- Karasar N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kurt, N. (2011). *Çevik kuvvet personelinin stresle başa çıkma tutumları, psikolojik dayanıklılıkları ve iş doyum düzeyleri*. (yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sebuktekin, D. (2018). *Travma sonrası büyüme, temel inançlarda sarsılma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Sezgin, F. (2009). Psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 207-226.
- Terzi, Ş. (2016). Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(2), 165-182
- Tusaie, K., Dyer, J. (2004) Resilience: a historical review of the construct. *Holist Nurs Pract*, 18:3- 8.
- Tusaie, K., ve Dyer, J. (2004). Resilience: a historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Yıldız, S. (2015). *Eğitim yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi), Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.