



İSTANBUL
TOPKAPI
ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erkan TAŞTAN

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Spor Yöneticiliği Bilim Dalı

TEMMUZ, 2024



İSTANBUL
TOPKAPI
ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNDE PSİKOLOJİK
ESNEKLİĞİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI
BELİRLEMEDEKİ ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erkan TAŞTAN
22221101009

Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Spor Yöneticiliği Bilim Dalı

Tez Danışmanı:
Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm YILMAZ

TEMMUZ, 2024

17/07/2024

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Enstitümüz Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Spor Yöneticiliği (Tezli) Yüksek Lisans Programı 22221101009 numaralı öğrencisi Erkan TAŞTAN'ın **“BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNDE PSİKOLOJİK ESNEKLİĞİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BELİRLEMEDEKİ ROLÜ”** konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 31/05/2024 tarihli ve 2024/10 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği ile 17/07/2024 tarihinde kabul edilmiştir.

	<u>Unvan</u>	<u>Adı Soyadı</u>	<u>Üniversite</u>	<u>İmza</u>
ASIL ÜYELER				
Danışman	Dr. Öğr. Üyesi	Gülsüm YILMAZ	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Meryem GÜLER YILMAZ	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Aliye BÜYÜKERGÜN	İstanbul Esenyurt Üniversitesi	
YEDEK ÜYE				
1. Üye	Dr. Öğr. Üyesi	Bahadır BAYARSLAN	İstanbul Topkapı Üniversitesi	
2. Üye	Doç. Dr.	Barış GÜROL	Eskişehir Teknik Üniversitesi	

ONAY

Prof. Dr. Özlem KUNDAY
Enstitü Müdürü

(*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(**) Kabul / Ret veya Düzeltme kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “**Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Psikolojik Esnekliğin Psikolojik Sağlamlığı Belirlemedeki Rolü**” başlıklı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmam içerisinde kullanıldıkları her yerde atıf yapıldığını belirtir ve onurumla doğrularım.

27.05.2024

Erkan TAŞTAN



TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca yanımda olan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Gülsüm YILMAZ 'a

Değerli katkılarından dolayı jüri üyeleri; Dr. Öğr. Üyesi Aliye BÜYÜKERGÜN ve Dr. Öğr. Üyesi Meryem GÜLER YILMAZ'a

Çalışmamın her aşamasında beni yönlendiren, fikir veren, benden desteğini hiç esirgemeyen, yorulduğumda beni motive eden, yüksek lisans eğitimimin her aşamasında yanımda olan eşim Zarife TAŞTAN'a,

Ve evimizin neşesi, varlığıyla enerji veren, beni oyun oynamak için sabırla bekleyen, güzel kızım İdil Neva'ya sonsuz teşekkür ederim.

Erkan TAŞTAN

İÇİNDEKİLER

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ	vii
KISALTMALAR ve SİMGELER.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
BÖLÜM I	1
1.GİRİŞ	1
1.1. Psikolojik Sağlamlık.....	2
1.2. Psikolojik Esneklik	5
1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	6
1.3.1. Kabul.....	8
1.3.2.Bilişsel ayrışma	8
1.3.3. An ile temas.....	9
1.3.4. Bağlamsal benlik	9
1.3.5. Değerler.....	10
1.3.6. Değerlerle ilişkili davranışlar	10
1.4. İlgili Araştırmalar.	11
1.4.1. Yurt içinde yapılan çalışmalar.....	11
1.4.2. Yurt dışında yapılan çalışmalar	12
1.5. Amaç.....	14
1.6. Problem Cümlesi	14
1.6.1. Alt Problemler	14
1.7. Araştırmanın Önemi	15
1.8. Sayıtlılar	15
1.9. Sınırlılıklar	15
BÖLÜM II.....	15
2. YÖNTEM	15
2.1. Araştırmanın Modeli.....	15
2.2. Örneklem.....	15
2.3. Veri Toplama Araçları	16
2.3.1. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği	16
2.3.2. Öğretmen psikolojik esneklik ölçeği	16
2.4. Verilerin Analizi.....	16

BÖLÜM III	18
3.BULGULAR.....	18
3.1.“Beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik esneklik psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular.....	19
3.2. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde cinsiyete göre anlamlı farklılık var mıdır?” alt problemine İlişkin Bulgular.....	19
3.3. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında vepsikolojik esnekliğinde medeni duruma göre anlamlı farklılık var mıdır?” alt problemine İlişkin Bulgular.....	20
3.4. Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık var mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular.....	20
3.5.“ Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında vepsikolojik esnekliğinde mesleki yıla göre anlamlı farklılık var mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular.....	21
BÖLÜM IV	23
4.TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	23
4.1.Tartışma	23
4.2. Öneriler	28
KAYNAKÇA.....	29
EKLER.....	39
EK-1: Etik Kurul Raporu.....	39
Ek-2: Meb Anket Onay Formu	40
Ek-3:Öğretmen Psikolojik Esneklik Ölçeği ve Anketi.....	41
Ek-4 K ısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Anket İzni.....	43
ÖZGEÇMİŞ.....	44

TABLÖLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 2.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler.....	15
Tablo 3.1. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki korelasyon değerleri.....	18
Tablo 3.2. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları.....	19
Tablo 3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	20
Tablo 3.4. Medeni Durum Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi sonuçları.....	20
Tablo 3.5. Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları.....	21
Tablo 3.6. Mesleki Yılı Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları.....	21

KISALTMALAR

KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı



ÖZET

Beden Eğitimi Öğretmenlerinde Psikolojik Esnekliğin Psikolojik Sağlamlığı Belirlemedeki Rolü

Öğretmenler akademik konuları öğretmenin yanı sıra, motivasyon sağlayan, karakter şekillendiren ve yaşam değerlerini aşılayan rol modellerdir. Öğretmenlik mesleği, kendini adanmışlık, ilgi, yüksek iletişim becerileri ve büyük duygusal yatırım gerektiren bir meslek olmakla birlikte, yorgunluk veya tükenmişlik koşullarına karşı savunmasızdır. Zayıf öğretmen performansı, aynı zamanda sınıf yönetimi becerilerini etkiler, problemlili davranışların artmasına ve öğrenci başarısının düşmesine neden olur ve öğretmen devamsızlığını etkiler. Psikolojik olarak sağlam olan öğretmenler bir ülkenin eğitim sistemine önemli katkılar yapacak ve zor koşullarda hayatta kalmaya, değişime daha kolay uyum sağlamaya eğilimli olacaklardır. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik esnekliğin psikolojik sağlamlığı belirlemedeki rolünü incelemektir. Araştırma, ilişkisel araştırma deseninde tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çalışan Beden Eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Örnekleme, kolaylıkla bulunabileni örnekleme ile belirlenen 245 (% 54,9)'i kadın 201 (% 45,1)'i erkek öğretmen olmak üzere toplam 446 öğretmen oluşturmaktadır. Veri analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik esneklik ölçeğinin alt boyutları olan benliğe bağlamsal bakış ve değerler doğrultusunda davranış psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olarak bulunmazken, diğer alt boyutların psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Çalışmamızın diğer bulgularına göre, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik puan ortalamalarının cinsiyete ve düzenli spor yapma değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik esneklik puan ortalamalarının medeni duruma göre farklılık göstermezken psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının evli olanlar lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik esneklik puan ortalamalarının mesleki kıdeme göre farklılık göstermezken psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının mesleki kıdeme göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, öğretmenlerin iyilik halindeki bir artış, öğrencilerin performansını artırabilir ve öğrencilerin performansındaki bir artış, öğretmenlerin iyilik halini artırabilir.

Anahtar Kelimeler: beden eğitim, öğretmen, psikolojik esneklik, psikolojik sağlamlık

ABSTRACT

The Role of Psychological Resilience in Determining Psychological Resilience in Physical Education and Sports Teachers

In addition to their responsibilities regarding the transmission of knowledge, teachers are expected to serve as role models, inspiring their students, guiding their moral development, and instilling values that will guide their students' lives. The teaching profession demands a high level of dedication, care, communication skills and emotional investment. However, it is susceptible to conditions that can lead to fatigue or burnout. Furthermore, suboptimal teacher performance has been linked to diminished classroom management skills, an increase in problematic student behaviour, and a decline in student achievement. Additionally, it has been associated with elevated rates of teacher absenteeism. Those with a sound psychological profile are more likely to make a significant contribution to a country's education system and to demonstrate resilience in the face of adversity and adaptability to change. The objective of this study is to examine the role of psychological flexibility in determining psychological resilience in physical education teachers. The research was designed according to a relational research design. The study sample comprises physical education and sports teachers employed in schools affiliated with the Ministry of National Education in Istanbul during the 2023-2024 academic year. The sample comprises a total of 446 teachers, 245 (54.9%) of whom are female and 201 (45.1%) of whom are male. The sample was selected using convenience sampling. The data were analysed using an independent sample t-test, one-way analysis of variance (ANOVA) and multiple linear regression analysis. The results of the study indicate that the sub-dimensions of the psychological resilience scale, namely the contextual view of self and behaviour in line with values, were not found to be significant predictors of psychological resilience. In contrast, the remaining sub-dimensions were identified as significant predictors of psychological resilience. Additionally, the study findings suggest that there was no significant difference in the mean scores of teachers' psychological resilience and psychological flexibility according to gender and regular sports practice. The mean scores of teachers' psychological resilience did not differ according to marital status. However, it was concluded that the mean scores of psychological resilience differed in favour of married teachers. The mean scores of teachers' psychological resilience did not differ according to professional seniority. However, it was concluded that the mean scores of psychological resilience differed according to professional seniority. Consequently, an increase in teachers' well-being can improve students' performance, and an increase in students' performance can improve teachers' well-being.

Keywords: physical education and sport, teacher, psychological flexibility, psychological resilience

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

Eğitim sisteminde öğretmenler eğitim kalitesini değerlendirmenin ana göstergelerinden biridir. Öğretmenler akademik konuları öğretmenin yanı sıra, motivasyon sağlayan, karakter şekillendiren ve yaşam değerlerini aşıl原因an rol modellerdir. Öğretmenlik kuşkusuz zor bir meslek olup, ara sıra iş ile ilgili stres ve tükenmişlik yaşansa da, çoğu öğretmen görevlerini yüksek bir bağlılıkla yerine getirmektedir (Schaufeli vd., 2009). İşine daha fazla bağlı olan öğretmenler genellikle enerjik, işine adanmış ve tutkuludur, zorluklarla karşılaştıklarında ısrarcıdırlar ve yaptıkları işe derinden bağlıdırlar. Öğretmenlik mesleği duygusal dalgalanmalarla doludur ve bunun sınıfta nasıl yansıdığına dikkat edilmelidir. Öğretmenlerin genellikle öfke, üzüntü ve hayal kırıklığı gibi negatif duyguları bastırmaları beklenir (Oplatka, 2009). Benzer şekilde, Schaubroeck ve Jones (2000), öğretmen-öğrenci etkileşimlerinde öğretmenlerin pozitif duygular sergilemeleri ve negatif duyguları düzenlemeleri gerektiğini savunmuşlardır. Etkin bir öğretmen, öğrencilerin uyumlu motivasyonel kalıplarını teşvik eder, sosyo-duygusal yeterliliklerin gelişimini destekler (Bardach vd., 2021). Öğretmenlik ve öğretmen olma süreci karmaşık sosyo-kültürel bağlamlarda gerçekleşir. Bu nedenle, öğretmenlerin bu bağlamlarda öğrenciler, okul yöneticileri, ebeveynler, meslektaşlar ve öğretmen eğitim programlarındaki öğretmenler gibi önemli kişilerle yüksek kaliteli ilişkiler kurma ve sürdürme çabalarına da dikkat edilmelidir (Roorda vd., 2011).

Öğretmenlerin çalışma hayatları boyunca sürekli olarak yüksek düzeyde beceriler kazanmaya yönelik artan bir ihtiyaç vardır; bu ihtiyaç, yeni teknolojik gelişmelere ve sürekli değişen iş gereksinimlerine uyum sağlamak için ortaya çıkmaktadır (Boswell, 2003). Bunun yanı sıra öğretmenlerin psikolojik temel ihtiyaçları da bulunmaktadır. Örneğin, okul idarecileri tarafından desteklenmediğini hisseden yeni başlayan öğretmenler, aidiyet ihtiyaçlarının karşılanmadığını düşünerek (Fox vd., 2010), yeterli olmadığı hissini yaşayabilir ve bu da düşük iş tatmini, stres ve

işten ayrılma gibi istenmeyen sonuçlarla ilişkilendirilebilir(Skaalvik&Skaalvik, 2014). Öğretmenlerin iyi oluş halinin, aşırı iş yükü, kötü iş–yaşam dengesi, yetersiz kaynaklar ve bazı durumlarda okul liderlerinden algılanan destek eksikliği tarafından olumsuz etkilendiği belirlenmiştir (Brady& Wilson, 2020). Öğretmenlerin başarısız uygulayıcı olarak tanımlanma korkusuyla, sanki bir cam panelin arkasındaymış gibi davrandıkları; sürekli olarak öğrenciler, meslektaşlar ve yöneticiler tarafından yargılandıklarını hissettikleri belirtilmiştir (Brady& Wilson, 2020). Öğretmenlik mesleği, kendini adamışlık, ilgi, yüksek iletişim becerileri ve büyük duygusal yatırım gerektiren bir meslek olmakla birlikte, yorgunluk veya tükenmişlik koşullarına karşı savunmasızdır. Zayıf öğretmen performansı, aynı zamanda sınıf yönetimi becerilerini etkiler, problemli davranışların artmasına ve öğrenci başarısının düşmesine neden olur ve öğretmen devamsızlığını etkiler. Psikolojik olarak sağlam olan öğretmenler bir ülkenin eğitim sistemine önemli katkılar yapacak ve zor koşullarda hayatta kalmaya, değişime daha kolay uyum sağlamaya eğilimli olacaklardır. Öğretmenler, işlerini daha etkili bir şekilde nasıl yerine getireceklerini keşfettikçe, yetkinlikleri artmakta, özgüven ve ustalık duyguları artmaktadır. Sosyo-ekonomik koşullar, altyapı ve zorlu coğrafi koşullarda, öğretmenler yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık ve esnekliğe ihtiyaç duymaktadırlar. Bu nedenle, psikolojik esnekliğin ve psikolojik sağlamlığın nasıl birbirini etkilediğini anlamak, eğitim ve iş ortamlarında öğretmenlerin ve diğer çalışanların başarısını artırmak için kritik öneme sahiptir.

1.1. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorluklarla karşılaşmasına rağmen iyilik hali gösterebilme ve olumlu bir şekilde uyum sağlama kapasitesini ifade eder (Ungar, 2013). Diğer bir ifade ile tanımlandığında, sağlamlık “önemli zorluklar karşısında olumlu uyum sağlama” olarak ifade edilebilir (Luthar vd., 2000). Beltman (2021) tarafından, sağlamlık kavramı dört şekilde ele alınmaktadır. İlk kavramsallaştırma, birey merkezli olup sağlamlığı travmatik anlarda kendini gösteren bir bireysel özellik olarak değerlendirir. Bu bakış açısına göre, psikolojik olarak sağlam bir kişi, zorluklarla karşılaştığında geri dönebilme yeteneğine sahip olan kişidir (Doney, 2013). İkinci kavramsallaştırma, süreç merkezli veya kişi-bağlam perspektifidir ve sağlamlığı kişi-bağlam etkileşiminin bir sonucu olarak değerlendirir. Psikolojik sağlamlık, bir kişinin zorluklarla karşılaştığında iyilik halini korumak için uygun stratejiler

kullanarak aktif olarak yürüttüğü bir süreç olarak tanımlanır. Bağlam merkezli sağlamlık kavramı, bireysel kapasiteler ve stratejilerin yanı sıra verilen bağlamın da çok önemli olduğunu savunur. Bu bakış açısına göre, psikolojik sağlamlık, gerilimli bir bağlama uyum sağlama ve zorlu bir sosyo-kültürel bağlamda kişisel yeteneği sürdürme yeteneğidir (Johnson vd., 2014). Son kavramsallaştırma, sistem merkezli olup sağlamlığı hem içsel hem de dışsal birçok sistemin dinamik etkileşimi olarak değerlendirir.

Mansfield vd.(2012), öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını incelemek için bir çerçeve oluşturmuşlardır. Mezun olan ve erken kariyer aşamasındaki öğretmenlerin algılarına dayanarak sağlamlığın dört boyutunu tanımlamışlardır:

- **Mesleki Faktörler:** Kararlı öğrenciler, organizasyon ve hazırlık, etkili öğretim becerileri, uyum sağlama, yansıtma;
- **Sosyal Faktörler:** Güçlü kişilerarası ve iletişim becerileri, problem çözme, destek ve ilişkiler geliştirme, yardım arama;
- **Motivasyonel Faktörler:** İyimserlik, ısrarcılık, gelişime odaklanma, öz-yeterlilik, gerçekçi hedefler ve beklentiler belirleme, motivasyon ve coşkuyu sürdürme, zorluklardan keyif alma;
- **Duygusal Faktörler:** Mizah duygusu, kişisel olarak almama, duyguları düzenleme, zorluklardan geri dönme, başa çıkma becerileri, kendi iyilik haline özen gösterme.

Psikolojik sağlamlığın gelişme kapasitesi çevresel koşullar ve zorluklara bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Perrachione vd.,(2011), yüksek motivasyonlu öğrenciler, akran desteği, olumlu okul ortamı ve küçük sınıf boyutlarını öğretmenleri etkileyen bağlamsal faktörler olarak tanımlamıştır. Liderlik, kültür ve öğretmen iş yükü, öğretmenleri desteklemek ve sağlamlığı artırmak için teşvik edici müdahalelere dönüştürülebilir (Ainsworth&Oldfield, 2019).Destekleyici meslektaş ilişkileri, öğretmen psikolojik sağlamlığının geliştirilmesi ve sürdürülmesi için gereklidir (Mansfield vd.,2016).Okul liderlerinin desteği de, özellikle liderler işbirlikçi ilişkiler kurduğunda ve profesyonel gelişimi teşvik ettiğinde psikolojik sağlamlığı artırmaktadır (Papatraianou& Le Cornu, 2014).

Papatraianou ve Le Cornu (2014), kişisel ve mesleki ağların öğretmenlere beş önemli şekilde destek sağladığını öne sürmüşlerdir:

- (1) dinleme ve duygusal destek gösterme;
- (2) kaynak, fikir ve bilgi paylaşımı yoluyla somut yardım sağlama;
- (3) minnettarlık, övgü ve empati ile görev takdirinde bulunma;
- (4) öğretmenlerin perspektif ve deneyimlerini anlama;
- (5) öğretmenlerin tutumlarını, duygularını ve görev yaklaşımlarını incelemelerini teşvik ederek profesyonel yansıma ve büyüme fırsatları sunma.

Bu profesyonel ağlardan kaynaklanan ilişki güveni ve destek duygusu, psikolojik sağlamlığı, iş tatminini ve iyilik halini artırmakla güçlü bir şekilde ilişkilidir (Ainsworth&Oldfield, 2019). Bunun yanı sıra öğretmenlerin yüksek iş yükü, sınırlı destek, zorluklardan korkma, zaman yönetimi eksikliği ve öğrencilerin davranışlarını kontrol etme ve ihtiyaçlarını karşılama konusundaki bilgi eksikliği de psikolojik sağlamlık ile yakından ilişkilidir (Kelly vd., 2018). Öğretmenlerin artan iş yükü altında akademik hedefleri karşılarken aynı zamanda öğrencilerinin sosyal ve duygusal gelişimini de desteklemeleri beklenmektedir. Bu nedenle başarılı olabilmek için öğretmenlerin olağanüstü seviyelerde psikolojik sağlamlığa sahip olmaları gerekmektedir. Öğretmenler, sınıfa kendi duygularını, hislerini ve değerlerini taşıırken, mental iyilik halleri ve içsel durumları tüm eğitim bağlamlarında son derece önemlidir (Li & Dewaele, 2020; Wang vd., 202). Her öğretmen, kendi kişilik özellikleri, değer sistemleri, ideolojileri ve bilişsel stilleriyle sınıf uygulamalarına özgün katkılarda bulunur ve bu faktörler, karar verme süreçlerini ve sınıf içindeki faaliyetleri önemli ölçüde etkiler (Pretsch vd., 2012). Öğretmenlerin başa çıkma teknikleri veya stratejileri ve kişisel faktörler, sağlamlığı artırmada önemli rol oynamaktadır. Özellikle, öğretmenler sosyal kimliklerini sağlam bir şekilde anladıklarında, zorluklarla başa çıkma eğilimleri artmaktadır. Kişilik özellikleri ile öğretmenlerde psikolojik sağlamlık ilişkisini inceleyen çalışmalarda sağlamlığın dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve açıklık ile olumlu bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür (Pretsch vd., 2012).

Psikolojik olarak sağlam olan öğretmenlerin daha motive ve bağlı oldukları, profesyonel olarak gelişmeye devam ettikleri ve ğretim kalitelerini artırma yönündeki sürekli istekli oldukları belirtilmektedir (Day & Gu, 2010). Psikolojik olarak sağlam öğretmenler, zor durumlarda başarılı olmak için gerekli yeterliliğe sahip olan, sınıf yönetiminde iyi olan, öğrencileriyle iyi ilişkiler kuran, olumlu algılara sahip, tatmin duygusu yaşıyan ve mesleklerine daha bağlı olan kişilerdir (Howard& Johnson, 2004). Ayrıca, bu öğretmenlerin ğrencilerinin daha etkili öğrenme sonuçlarına sahip olma olasılığı daha yüksektir (Day, 2008; Day & Gu, 2014).

Öğretmenlik, entelektüel, duygusal ve hizmet sunma doğası nedeniyle dünyanın en zorlu ve karmaşık mesleklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Wang, 2021). "Toplumların direkleri" olarak kabul edilen öğretmenler, "ne ğreteceklerini", "nasıl ğreteceklerini" ve "eğitimsel zorluklarla nasıl başa çıkacaklarını" bilmelidir (Pishghadam vd., 2021; Sikma, 2021). Bu nedenle ğretmen eğitim programlarının öğretmenleri işin gerçekleri, gerilimleri ve zorlukları ile başa çıkmaları ve güçlü kalmaları konusunda hazırlamalıdır. Bu programlar genellikle öğretmenlerin pedagojik becerilerini ve öğrencilerin test performansını geliştirmeye odaklanmakta, öğretimin sosyal ve duygusal yönlerine değinmemektedir. Bu şekilde eğitilen teknik olarak alanında uzman bir ğretmen, mesleğinin duygusal yönleriyle etkili bir şekilde başa çıkamayabilir ve bu da işten ayrılma ve tükenmişliğe yol açabilir. Bu sebeple, ğretmen eğitim programlarının, öğretmenler için problem oluşturan negatif durumlar yerine, öğretmenlerin zorluklara rağmen mesleklerinde kalmalarını teşvik eden pozitif faktörler ve duygulara odaklanması gerekmektedir.

1.2. Psikolojik Esneklik

Psikolojik esneklik, içsel deneyimlerle temas halinde kalabilme, bu deneyimlerin faydalı olduğunda var olmalarına izin verme, düşünceleri sadece düşünceler olarak görme, yaşam yönelimi konusunda güçlü bir hisse sahip olma ve anlamlı şeylere yönelme yeteneğidir (Hayes vd., 2013). Fletcher ve Hayes (2005), psikolojik esnekliği, negatif olanlar da dahil olmak üzere o anki tüm düşünce ve duyguların tamamen farkında olarak anda olma ve deneyimlere karşı açık ve kabul edici olma ve son olarak kişinin değerleriyle uyumlu eylem veya davranışlara bağlı kalma yeteneği olarak tanımlamaktadır. Psikolojik esneklik; yokluğu, depresyon, anksiyete, stres, madde bağımlılığı, negatif beden imajı, bozuk yeme alışkanlıkları,

düşünce bastırma, iş tükenmişliği ve iş devamsızlığı gibi birçok kavramla ilişkilidir (Yüksel, 2024). Daha yüksek psikolojik esneklik, sağlık ve sağlıklı davranışlar ile ilişkilendirilirken, daha yüksek psikolojik esneklik eksikliği daha fazla stres ve daha kötü sağlık sonuçları ile ilişkilidir. İşyerinde psikolojik esneklik, artan iyilik hali, iş tatmini ve performans ile birlikte geliştirilmiş stres yönetimi ile ilişkilidir (Bond & Bunce, 2000; Bond vd., 2008).

Kabul ve Kararlılık Terapisine (KKT) göre psikolojik esneklik, hepsi birlikte çalışan altı psikolojik değişim sürecinden oluşmaktadır (Hayes vd., 2013). Bu değişim süreci “kabul ve bilinçli farkındalık” süreçleri ile “davranış değişikliği” süreçleri olarak ayrılmaktadır. Kabul ve bilinçli farkındalık süreçleri kabul, ayrışma, anda olma ve bağlamsal benliği içermektedir. Davranış değişikliği süreçleri ise davranış değişikliği yönlerini belirlemeyi ve bu değişimi kolaylaştırmak için desteklenen teknikleri kullanmayı içermektedir. İlk bakışta bu iki süreç grubu farklı gibi görünse de, üzerinde çalışıldığında kabul ve bilinçli farkındalık süreçleri ile davranış değişikliği süreçlerinin birbiriyle ilişkili olduğu daha net anlaşılmaktadır.

1.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), danışanların, yaşam için yararlı olmayan sosyal-sözel kurallar tarafından yönlendirilen olumsuz içsel deneyimlerle uyumsuz bir mücadele içinde olduklarını öne sürer. KKT terapistleri psikolojik acıyı ortadan kaldırmaya çalışmazlar. Bunun yerine KKT'nin temel amacı, danışanların psikolojik esneklik geliştirmelerine yardımcı olmak, yani olumsuz içsel deneyimler ile uyumsuz davranışlar arasındaki bağı zayıflatmak ve danışanların hoş olmayan düşünceler, duygular veya hislerle temas etmelerine neden olsa bile hedefleri ve değerleri doğrultusunda davranma yeteneklerini güçlendirmektir. KKT tedavisinin bir başka amacı, kişinin bu tür işlevsiz davranış süreçlerinde sıkışıp kalmasını azaltarak psikolojik esnekliği artırmaktır. Psikolojik esnekliği artırmak, kişisel değerlerle uyumlu davranışlara devam etmeyi öğrenmeyi gerektirir. İstenmeyen içsel deneyimleri tolere ederken aynı zamanda değer verilen eylemlere katılmak (ve bu şekilde düzenli olarak davranma taahhüdü vermek) psikolojik esnekliği artırır ve bu, hem klinik hem de klinik olmayan ortamlarda birçok istenen sonuçla ilişkilidir. Bu sonuçlar şunları içerir:

- Artan iyilik hali (Wersebe vd., 2018)
- Sosyal ortamlarda etkileşim yeteneğinin iyileşmesi (Hebert vd., 2018)
- Depresyon yaşayan hastalarda yaşam kalitesinin artması (A-Tjak vd., 2018)
- Günlük yaşamda ağrı müdahalesinin azalması (Wetherell vd., 2011)
- Madde kullanımında azalma (Lanza vd., 2014)
- Sporcular ve çalışanlar için bahsedilen performans sonuçları (Bond ve Bunce, 2003; Bond ve Flaxman, 2006).

Bu sonuçlar, KKT'nin çeşitli alanlardaki etkinliğini ve psikolojik esnekliğin sağladığı faydaları göstermektedir.

KKT perspektifinden bakıldığında psikolojik sağlık, bir yandan tarihsel olarak üretilmiş özel tepkilerle (düşünceler, duygular, anılar, bedensel hisler) savunmacı olmayan bir teması sürdürürken, diğer yandan hayatı seçilen değerlerle uyumlu bir şekilde giderek daha fazla yaşama sürecidir (Twohig, 2009).

Psikolojik sağlık için kullanılan KKT uygulamaları:

- Terapide egzersizlerin ve süreç odaklı dilin kullanılması yoluyla bilişsel kaynaşmayı azaltmak;
- Danışanın değerleriyle yarattığı çatışmayla yüzleşerek deneyimsel kaçınmayı zayıflatmak;
- Alternatif bir başa çıkma tepkisi olarak kabullenmeyi ve istekliliği öğretmek, sorunlu düşüncelere, duygulara, bedensel hislere ve benzerlerine kasıtlı olarak etkisiz hale getirilmiş durumlar ile pratik yapmak;
- Egzersizler ve uygulamalar kullanarak danışanın kabullenme ve bilişsel ayrışmayı daha az korkutucu hale getiren bir benlik duygusuyla temasını sürdürmesine yardımcı olmak;
- Yaşam değerlerini netleştirmek;
- Davranışsal bağlılık stratejileri aracılığıyla seçilen değerlere uygun davranmak.

Psikolojik esnekliği artırmak için KKT altı temel psikolojik süreçten bahsetmektedir: (1) kabul, (2) bilişsel ayrışma, (3) an ile temas, (4) bağlamsal benlik, (5) değerler ve (6) değerler ile ilişkili davranışlar (Hayes vd., 2013).

1.3.1. Kabul

Kabul, kişinin geçmişinden kaynaklanan özel olayların, sıklıklarını veya biçimlerini değiştirmek için girişimlerde bulunmadan, aktif ve bilinçli bir şekilde kucaklanmasını içerir (Hayes, vd., 2006). Kabullenme, içsel deneyimleri şu anda meydana gelirken aktif bir şekilde kucaklamayı içerir (Twohig, 2009). Kabul, içsel deneyimlerin şu anda veya gelecekte varlıklarını değiştirmeye veya azaltmaya çalışmadan gerçekleşmesine izin vermeyi içerir (Twohig, 2009). Bu bir eylemdir; bir tutum ya da görüş değildir. Kabullenici davranmayı seçebilir ya da içsel deneyimlerimizi düzenlemek için çalışabiliriz (Twohig, 2009). Kabullenme, deneyimsel kaçınmaya bir alternatif olarak öğretilir (Hayes, vd., 2006). Kabullenme hoşgörüden farklıdır çünkü kabullenme bir seçim olarak görülür ve içsel deneyime karşı daha kucaklayıcı bir duruşu içerir. Kabul, içsel bir deneyimin gerçekleştiği bağlamı hedef alır ve kişinin belirli içsel deneyimleri kontrol etmek veya düzenlemek için harcadığı çabayı azaltır. Deneyimsel kaçınmaya örnek olarak, anksiyete bozukluğu olan bir bireyin anksiyete yaratan durumlardan kaçınması veya kaçması ya da anksiyete yaratan bir durumdayken bu anksiyeteyi azaltmaya yönelik içsel diyaloglara girmesi verilebilir (Twohig, 2009).

1.3.2. Bilişsel ayrışma

Bilişsel ayrışma teknikleri, düşüncelerin ve diğer özel olayların biçimini, sıklığını veya durumsal hassasiyetini değiştirmeye çalışmak yerine, bunların istenmeyen işlevlerini değiştirmeye çalışır. Başka bir deyişle KKT, kişinin düşüncelerle etkileşim veya ilişki kurma biçimini, bunların yararlı olmayan işlevlerinin azaldığı bağlamlar yaratarak değiştirmeye çalışır. Çok çeşitli klinik sunumlar için geliştirilmiş bu tür çok sayıda teknik vardır (Hayes & Strosahl, 2005). Örneğin, “Değersizim” düşüncesiyle karşılaşan bir kişi için, bu düşüncüyü sadece kelimeler ve sesler olarak deneyimlemek ve bunun eylemleri üzerinde etkili olmasına izin vermemek daha faydalı olabilir (Twohig, 2009). Ayrışmanın sonucu, genellikle özel olayların sıklığında ani bir değişiklikten ziyade, bu olaylara olan inanç veya bağlılığın azalmasıdır (Hayes, vd., 2006). Bilişsel ayrışma, içsel deneyimlerin gerçekleştiği bağlamı değiştirerek bu deneyimlerin otomatik etkisini ve önemini azaltmayı ve bunları devam eden bir süreç olarak görmeyi ifade eder (Twohig, 2009). İçsel deneyimlerle ayrışmak, bu deneyimleri oldukları gibi (bir ses, sembol, sadece bir

düşünce) görmeyi içerir; dönüşmüş işlevlerini (aklın eklediği şeyler) içermez (Twohig, 2009).

1.3.3. An ile temas

KKT, psikolojik ve çevresel olaylarla, meydana geldikleri anda, yargılayıcı olmayan sürekli bir teması teşvik eder. Amaç, danışanların dünyayı daha doğrudan denetimlemelerini sağlamak, böylece davranışlarının daha esnek olmasını ve dolayısıyla eylemlerinin sahip oldukları değerlerle daha tutarlı olmasını sağlamaktır (Hayes, vd., 2006). Anda olmak, içsel deneyimlerimizi ve çevremizdeki olayları geçmişteki veya gelecekteki olaylara odaklanmak yerine, şu anda gerçekleşiyor olarak deneyimlemek anlamına gelir. Anda olmak, genel olarak içsel ve dışsal olaylara anda oldukları şekilde, değerlendirme veya yargılama bağlamına bağlı kalmadan, esnek, akıcı ve gönüllü bir dikkat olarak tanımlanır. Kişinin içsel ve dışsal çevresiyle anda olmak, dünyayı olduğu gibi deneyimlemeye yardımcı olur ve bilişsel olarak inşa edilmiş dünyanın etkisini azaltır. Anda olmak en az üç beceriyi içerir: şimdiye dikkat düzenleme yeteneği; olanı açıkça ve tam olarak deneyimleme; ve bu olayları yargılayıcı olmayan bir şekilde etiketleme ve tanımlamadır. Anda olmanın ters yönü, geçmiş veya geleceğin bilişsel temsiline bağlı olmaktır. Anda olmamanın yaygın örnekleri, düşüncelere dalmak veya endişelenmek sırasında görülür. Bu durumlarda, birey anda olan olaylarla temas halinde değildir, ancak geçmişte olmuş veya gelecekte olabilecek olaylarla meşguldür (Twohig, 2009).

1.3.4. Bağlamsal benlik

Bağlam olarak benlik önemlidir çünkü bu bakış açısından, kişi kendi deneyim akışının farkında olabilir, onlara bağlanmadan ayrışma ve kabullenmeye teşvik edilir. Bağlam olarak benlik KKT'de farkındalık egzersizleri, metaforlar ve deneyimsel süreçlerle desteklenir (Hayes vd., 2006). Bağlamsal benlik, kendimizi nasıl düşündüğümüzdür. İnsanların benlik kavramını korumak, sürdürmek veya bu kavramı etkisiz eylemlere yol açsa bile korumaya çalışmaları Klinik sorundur. Örneğin, kendini “depresyonda” olarak etiketleyen bir kişi, benlik tanımını devam ettiren davranışlara girebilir, çünkü kendini koruma temel inancına sahiptir. KKT' te, benlik olarak bağlam geliştirmeye çalışıyoruz; burada benlik, içsel ve dışsal olayların “ben/burada/şimdi”

perspektifinden deneyimlenmesine olanak tanıyan bir farkındalık veya bakış açısıdır (Twohig, 2009).

1.3.5. Değerler

Değerler, asla bir nesne olarak elde edilemeyen ancak an be an somutlaştırılabilen, amaca yönelik eylemin seçilmiş nitelikleridir (Hayes, 2006). KKT' te değerler, hayatımızda önem verdiğimiz ve bizi belirli aktivitelerle meşgul olmaya motive eden unsurlardır. Çoğu insanın paylaştığı bazı ortak değerler olsa da, değerler bireysel olarak seçilir. Değerler genellikle hedeflerle karşılaştırılır. Hedefler, evlilik gibi elde edilebilecek şeylerdir. Değerler ise sadece devam eden eylemlerin bir yönü olarak somutlaştırılabilir; örneğin, sevgi dolu ve nazik bir eş olmak gibi. Bu nedenle değerler, isimlerden çok zarf gibidir. Hayat boyunca takip edilebilirler, ancak nesneler gibi sahiplenilemezler. Değerler, eylemlerimize rehberlik, anlam ve amaç sağlar. İşlevsel olarak, değerlerin netleştirilmesi, bu değerleri takip etme sürecinde olayların pekiştirme ve ceza verme işlevlerini etkiler. Bu nedenle, bir danışanın değerlerini netleştirmek, onun kaçınmayı teşvik eden uyarıcılara yaklaşmasını daha olası hale getirmeye yardımcı olabilir; ayrıca, az etkili olan pekiştireçler daha güçlü hale gelebilir (Twohig, 2009). KKT' te değerler, kişinin önemli bulduğu ve eylemleri motive eden yaşam alanlarıdır. Konuşma yoluyla, eylemler değerlere bağlanabilir, böylece bu küçük eylemler daha anlamlı hale gelir. Örneğin, bir baba ailesini önemsiyorsa, terapist şöyle diyebilir: “Bu egzersizi yapmak seni ailenle olan birlikteliğinde bir adım daha ileriye götürecektir. Bunun için bunu yapalım.” (Twohig, 2009).

1.3.6. Değerlerle ilişkili davranışlar

Bu alan, KKT' de geleneksel davranış değişikliği yöntemlerinin terapiye entegre edildiği bölümdür. KKT' deki diğer tüm süreçler, içsel deneyimlerin gerçekleştiği bağlamı değiştirmeyi veya uyarıcıların pekiştirme ya da ceza verme etkilerini değiştirmeyi amaçlar (Twohig, 2009). Bu açıdan KKT geleneksel davranış terapisine çok benzemektedir. Maruz bırakma, beceri edinme, şekillendirme yöntemleri ve hedef belirleme olmak üzere neredeyse tüm davranışsal olarak tutarlı davranış değiştirme yöntemleri bir KKT protokolüne yerleştirilebilir. Davranışsal bağlılık daha çok beceri temellidir ve genellikle kabul, ayrışma, anda olma ve kendiliği içsel deneyimlerin gerçekleştiği bağlam olarak ele alma pratiği yaparken değerlerinizi gerçekleştirmeyi

içerir. Davranışsal bağlılık, değerle ilişkilendirilmiş daha büyük ve daha esnek etkili davranış desenleri oluşturmak için davranışın sürekli yönlendirilmesini ifade eder. Bu, kişisel hedefleri tanımlamayı ve bu hedefler doğrultusunda hareket etmeyi, diğer KKT stratejilerini uygulayarak değer odaklı eylem desenlerini oluşturmayı içerir. KKT ile tutarlı olduğu sürece herhangi bir davranışsal müdahale yöntemi KKT'in bir parçası olarak entegre edilebilir (Twohig, 2009).

1.4. İlgili Araştırmalar

1.4.1. Yurtiçinde yapılan çalışmalar

Hoşoğlu vd. (2018) çalışmasında öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete, maddi kazanca, anne-baba tutumuna ve yaşadığı yere göre araştırdığı çalışmasında, öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık seviyelerinin aile maddi gelirine ve cinsiyete göre farklılık gösterdiğini; algılanan anne-baba tutumu ve yaşadığı yere göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Aydın ve Egemberdiyeva (2018), araştırmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini incelemiştir. Bulgulara göre; psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı; bunun yanında bölüm türüne göre farklılık olduğu görülmüştür.

Yelpaze(2021), uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde, psikolojik sağlamlık ve bilişsel esnekliğin yordayıcılığını incelemiştir. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ilebilişsel esneklikleri arasında doğru bir orantıya ulaşmış; bilişsel esneklik düzeyleri ile de yalnızlık düzeyleri ters orantılı olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Yoca (2022), araştırmasında üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında algılanan stres, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, algılanan başarı durumu, algılanan gelir durumu ve olumsuz yaşam olayı yaşama durumu değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada; değişken olarak sınıf düzeyinde algılanan stres, psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik seviyelerine göre anlamlı bir fark bulunmuştur.

Subaşı (2022), öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık, öz duyarlık ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucunda; öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin, psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aydoğdu vd. (2023), öğretmenlerin psikolojik esnekliklerini çeşitli demografik özelliklerine göre değerlendirdikleri çalışmalarında kadın öğretmenlerin psikolojik esnekliklerinin erkek öğretmenlere göre yüksek olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Öğretmenlerin medeni durumları ve eğitim durumlarına göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

1.4.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Hjemdal vd. (2006), yetişkinlerin stresli yaşam olaylarında psikolojik bir yönelim olup olmadığını incelemiş ve bunların psikolojik sağlamlığın yordayıcı rolünü incelemişlerdir. Araştırmadan çıkan sonuçlara göre psikolojik sağlamlığın, stresli yaşam olaylarına maruz kalan kişilerin psikolojik semptom geliştirmelerinde önleyen koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür.

Masuda vd. (2010), çalışmalarında, yemek yeme ile ilgili algılama bozukluğu, psikolojik esneklik ve zayıf psikolojik etkileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, hem yemek yeme ile ilgili algılama bozukluklarının hem de psikolojik esnekliğin, stresli kişilerde genel psikolojik rahatsızlık ve duygusal sıkıntının öngörüsü olduğunu ortaya koymuşlardır. Psikolojik esneklik ile inanç bozukluklarının, ters orantılı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Beauvais vd. (2014), yaptıkları çalışmalarında, lisans ve lisansüstü sağlık öğrencisinin duygusal zeka, psikolojik güçlendirme, psikolojik sağlamlık, ruhsal iyi oluş ve akademik başarısı arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırma sonucunda; akademik başarı, genel ruhsal iyi oluş, psikolojik güçlendirme ve psikolojik sağlamlık ile ilişkili bulunmuştur.

Allen vd. (2014), İngiltere’de yaptığı çalışmada; üniversite birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının yıl sonu akademik başarılarına etkisini

incelemeyi amaçlamıştır. İncelemeler sonucunda; kadınların psikolojik sağlamlığın artışı, akademik başarılarını daha kolaylaştırdığı, ancak erkeklerde yüksek psikolojik sağlamlığın ise akademik performansla düşüş bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bulgular ise, psikolojik sağlamlığı “düşük” olan erkeklerin, psikolojik sağlamlığı “düşük” olan kadınlardan daha yüksek psikolojik sağlamlık ortalamalarına sahip, sonucunu bulmuştur.

Gentili vd. (2019), çalışmalarında kronik ağrıları olan katılımcılarda psikolojik esnekliğin, psikolojik sağlamlığa etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, kronik ağrı ve anksiyetesi olan kişilerde psikolojik sağlamlığın, psikolojik esnekliğine etkisinin önemini ortaya çıkarmıştır.

1.5. Amaç

Bu doğrultuda araştırmamızın amacı beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik esnekliğin psikolojik sağlamlığı belirlemedeki rolünü incelemektir. Çalışmanın sonunda eğitimin yapı taşlarından olan öğretmenlerimizin psikolojik olarak sağlam ve esnek olma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

1.6. Problem Cümlesi

Bu araştırmada “Beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik esneklik psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı mıdır?” sorusuna bağlı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1.6.1. Alt problemler

1- Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde cinsiyete göre anlamlı farklılık var mıdır?

2- Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde medeni duruma göre anlamlı farklılık var mıdır?

3- Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık var mıdır?

4- Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde mesleki yıla göre anlamlı farklılık var mıdır?

1.7.Araştırmanın Önemi

Psikolojik olarak sağlam ve esnek ęřretmenler kaliteli eğitim sşrdşrmek için ęnemlidir. Bu araştırmanın sonuçları, ęřretmenlerin psikolojik olarak sağlamlık ve esnekliği hakkında bilgi sağlayacak ve aynı zamanda ęřretmenlerin psikolojik olarak sağlam ve esnek olabilmesi için gerekli faktörler hakkında bilgi sağlayacaktır. Bu şekilde eğitimde, eğitim kalitesini iyileştirmek için daha uygun yaklaşımları desteklemek, geliştirmek için stratejiler ve mşdahaleler geliştirebilirler.

1.8. Sayıtlar

- 1) Araştırmaya katılan ęřretmenler çalışmaya gönüllş olarak katılmıştır.
- 2) Araştırmadaki katılımcılar uygulanan ۆlme araçlarını doğru ve gerçeği yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.

1.9. Sınırlılıklar

1. Araştırma sadece kullanılan ۆlekler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın alışma grubu İstanbul ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda alışan Beden Eğitimi ęřretmenleri ile sınırlıdır.

BÖLÜM II

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada Beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik esnekliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olup olmadığı incelendiğinden nicel bir araştırma niteliği taşımaktadır. Araştırma, ilişkisel araştırma deseninde tasarlanmıştır. İlişkisel araştırma, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında ilişki olup olmadığını veya değişkenlerin düzeylerine göre farklılık olup olmadığını belirlemeye yönelik modellerdir (Erkuş, 2021).

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında İstanbul ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda çalışan Beden Eğitimi öğretmenleri oluşturmaktadır. Örneklemi, kolaylıkla bulunabileni örnekleme ile belirlenen 245 (% 54,9)'i kadın 201 (% 45,1)'i erkek öğretmen olmak üzere toplam 446 öğretmen oluşturmaktadır. Katılımcılara ilişkin demografik bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 2.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Bulgular

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Kadın	245	54,9
	Erkek	201	45,1
Medeni durum	Evli	247	55,4
	Bekar	199	44,6
Mesleki kıdem	0-8 yıl	109	24,4
	8-15 yıl	120	26,9
	15-22 yıl	114	25,6
	23 yıl ve üzeri	103	23,1
Spor Yapma Durumu	Yapıyorum	250	56,1
	Yapmıyorum	196	43,9

2.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama işlemine geçmeden önce İstanbul Topkapı Üniversitesi etik kurulundan 2400006487sayı ve 14.04.2024 tarih (Ek 1) ile izin alınmıştır.

Araştırmayla ilgili verilerin toplanması aşamasında Kişisel Bilgi Formu, Öğretmen Psikolojik Esneklik ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler başlıkları altında verilmiştir.

2.3.1. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği

Smith vd. (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Doğan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek, 6 maddeden oluşan, 5’li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekte ‘Hiç katılmıyorum’ seçeneği 1, ‘Tamamen katılıyorum’ seçeneği 5 olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Doğan’ın (2015) çalışmasında, ölçeğin iç tutarlık katsayısını .83 olarak hesaplamıştır. Çalışmamızda ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2. Öğretmen psikolojik esneklik ölçeği

Öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeylerini belirleyebilmek için Çelik-Aslan ve Tuzgöl-Dost (2023) tarafından geliştirilen Öğretmen Psikolojik Esneklik ölçeği, 6 faktör ve 23 maddeli bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçeğin altı faktörlü yapısı psikolojik esneklik kavramını oluşturan temel bileşenleri oluşturmaktadır. Ölçeğin alt faktörleri düşünceden ayrışma, şimdiki anla temas, benliğe bağlamsal bakış, kabul, değerlerde berraklaşma ve değerler doğrultusunda davranış olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Çalışmamızda iç tutarlık Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Veri analizi öncesinde veriler analize hazır hale getirilmiştir. Öncelikle kayıp veri ve hatalı veriler kontrol edilip uç değer olup olmadığı kontrol edilmiştir. Daha sonra verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Çarpıklık katsayısının -1 ve + 1 aralığında olmasının dağılımın normalden aşırı sapmadığını işaret ettiğinden dağılımın normal olduğu kabul edilmiştir (Köklü vd., 2007). Elde edilen verilerin normal dağılım göstermesi durumunda demografik bilgilere göre bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu doğrusal regresyon analizi

uygulanmıştır. Ayrıca oklu doğrusal regresyon analizinin varsayımları olan; çok değişkenli normal dağılım, doğrusallık, çoklu bağlantı, eş varyanslılık test edilmiştir. Sayıltıların sağlanması sonucunda çoklu doğrusal regresyon analizinde Enter metodu kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS 27.0 paket programı kullanılmıştır.



BÖLÜM III

3.BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sorularının her biri için yapılan analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Öğretmenlerin psikolojik sağlık ve psikolojik esneklik alt boyutları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon değerleri hesaplanmış ve analiz sonuçları Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Öğretmenlerin Psikolojik Sağlık ve Psikolojik Esneklik Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
Psikolojik sağlık	1	-,295**	,264**	-,041	-,103*	,139**	,089
Şimdiki anla temas		1	,078	-,099*	,154**	-,022	-,066
Düşünceden ayrışma			1	,308**	,530**	,477**	,477**
Benliğe bağlamsal bakış				1	,597**	,552**	,486**
Kabul					1	,557**	,550**
Değerlerde berraklaşma						1	,712**
Değerler doğrultusunda davranış							1

** .Korelasyonlar 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

*. Korelasyonlar 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 3. 1 incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile şimdiki anla temas ve kabul arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile düşünceden ayrışma ve değerlerde berraklaşma arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile benliğe bağlamsal bakış ve değerler doğrultusunda davranış arasındaki ilişki ise anlamlı değildir.

3.1.“Beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik esneklik psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular

Araştırma problemine yanıt aramak için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.2. 'de verilmiştir.

Tablo 3.2.Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	B	Standart Hata β	Standart β	t	p
Sabit		,329		11,941	,000
Şimdiki Anla Temas	-,342	,051	-,292	-6,703	,000
Düşünceden Ayırışma	,524	,067	,404	7,858	,000
Benliğe Bağlamsal Bakış	-,138	,074	-,105	-1,859	,064
Kabul	-,358	,077	-,290	-4,680	,000
Değerlerde Berraklaşma	,273	,089	,197	3,065	,002
Değerler Doğrultusunda Davranış	-,067	,080	-,052	-,836	,404
R=.499 $R^2=.24$					
F (6, 439)= 24,319 $p<.05$					

Tablo 3.2 incelendiğinde bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlık şimdiki anla temas, düşünceden ayırışma, benliğe bağlamsal bakış, kabul, değerlerde berraklaşma, değerler doğrultusunda davranış değişkenleri ile oluşturulan regresyon eşitliği istatistiksel açıdan anlamlıdır ($F(6,439)=24,319, p<.05$). Bütün bağımsız değişkenler bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlıktaki değişkenliğin % 24 ünü açıklamaktadır. Bağımsız değişkenin bağımlı değişkenin anlamlı yordayıcısı olup olmadığı incelendiğinde şimdiki anla temas, düşünceden ayırışma, değerlerde berraklaşma, kabul değişkenlerinin anlamlı yordayıcı olduğu ($p<.05$), ancak benliğe bağlamsal bakış ve değerler doğrultusunda davranış değişkenlerinin anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki göreceli önem sırasını belirlemek üzere standartlaştırılmış regresyon katsayıları ile incelendiğinde bu sıranın düşünceden ayırışma, şimdiki anla temas kabul, değerlerde berraklaşma, benliğe bağlamsal bakış ve değerler doğrultusunda davranış olduğu görülmektedir.

3.2.“ Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde cinsiyete göre anlamlı farklılık var mıdır?”Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırma alt problemine yanıt aramak için yapılan bağımsız örneklem T testi analizi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.3.'de verilmiştir.

Tablo3.3.Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Psikolojik Esneklik	Kadın	245	3,8673	,35122	444	,079	,937
	Erkek	201	3,8646	,36312			
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	245	3,8429	,69421	444	-,987	,324
	Erkek	201	3,9080	,69139			

Tablo 3.3 incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete göre incelenmesi sonucunda kadın ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = .079$, $p > .05$). Öğretmenlerin psikolojik esnekliğinin cinsiyete göre incelenmesi sonucunda ise kadın ve erkeklerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -.987$, $p > .05$).

3.3.“ Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde medeni duruma göre anlamlı farklılık var mıdır?”Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırma alt problemine yanıt aramak için yapılan bağımsız örneklem T testi analizi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.4. 'te verilmiştir.

Tablo 3.4.Medeni Durum Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	MedeniDurum	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Psikolojik Esneklik	Evli	246	3,8436	,36562	443	-1,554	,121
	Bekar	199	3,8962	,34223			
Psikolojik Sağlamlık	Evli	246	3,9404	,62275	443	2,367	,018
	Bekar	199	3,7848	,76405			

Tablo 3.4 incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının medeni duruma göre incelenmesi sonucunda evli ve bekar öğretmenlerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t = -1.554$, $p > .05$). Öğretmenlerin psikolojik esnekliğinin ise medeni duruma göre incelenmesi sonucunda ise evli ve bekar öğretmenlerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak evli öğretmenler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($t = 2.367$, $p < .05$).

3.4.“ Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık var mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular

Araştırma alt problemine yanıt aramak için yapılan bağımsız örneklem T testi analizi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.5. 'te verilmiştir.

Tablo 3.5. Spor Yapma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

Spor Yapma Durumu		N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Psikolojik Esneklik	Evet	250	3,8849	,35439	443	1,192	,234
	Hayır	195	3,8444	,35749			
Psikolojik Sağlamlık	Evet	250	3,9147	,66754	443	1,514	,131
	Hayır	195	3,8145	,72228			

Tablo 3.5 incelendiğinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının spor yapma durumuna göre incelenmesi sonucunda düzenli spor yapan ve yapmayan öğretmenlerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.192$, $p>.05$). Öğretmenlerin psikolojik esnekliğinin ise spor yapma durumuna göre incelenmesi sonucunda düzenli spor yapan ve yapmayan öğretmenlerin ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t= 1.514$, $p>.05$).

3.5.“ Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığında ve psikolojik esnekliğinde mesleki yıla göre anlamlı farklılık var mıdır?” Problemine İlişkin Bulgular

Araştırma alt problemine yanıt aramak için yapılan ilişkisiz örneklem için tek faktörlü ANOVA analizi sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 3.6. 'da verilmiştir.

Tablo3.6. Mesleki Yıl Değişkenine Göre İlişkisiz Örneklem için Tek Faktörlü ANOVA Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı		Kareler Toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Psikolojik Esneklik	Gruplararası	,690	3	,230	1,822	,142	
	Gruplariçi	55,781	442	,126			
	Toplam	56,471	445				
Psikolojik Sağlamlık	Gruplararası	11,096	3	3,699	8,071	,000	0-8 yıl ile 8-15 yıl,
	Gruplariçi	202,563	442	,458			0-8 yıl ile 15-22 yıl
	Toplam	213,660	445				23 yıl ve üzeri

Tablo 3.6 incelendiğinde psikolojik esneklik için gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($F(3,442)=1,822$, $p>.05$), psikolojik sağlamlık için ise anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(3,442)=8,071$, $p<.05$). Yapılan Games-Howell

post-hoc testleri sonucunda anlamlı farkın mesleki yılı 0-8 yıl olan öğretmenlerle mesleki yılı 8-15 yıl olan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında olduğu ve mesleki yılı 8-15 yıl olan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin mesleki yılı 0-8 yıl olan öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mesleki yılı 0-8 yıl olan öğretmenlerle mesleki yılı 15-22 yıl olan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da anlamlı fark olduğu ve bu farkın mesleki yılı 15-22 yıl olan öğretmenler lehine psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca mesleki yılı 0-8 yıl olan öğretmenlerle mesleki yılı 23 yıl ve üzeri olan öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da anlamlı fark olduğu ve bu farkın mesleki yılı 23 yıl ve üzeri olan öğretmenler lehine psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.



BÖLÜM IV

4. TARTIŞMA VE ÖNERİLER

4.1.Tartışma

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik esnekliğin psikolojik sağlamlığı belirlemedeki rolünü incelemektir.

Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik esneklik ölçeğinin alt boyutları olan benliğe bağlamsal bakış ve değerler doğrultusunda davranış psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olarak bulunmazken, diğer alt boyutların psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık, zorluklara uyum sağlayabilme kapasitesini, yani stresli olaylardan toparlanabilme ve yaşamda amacını sürdürebilme yeteneğini temsil etmektedir (Connor & Davidson, 2003). Psikolojik esneklik ise, zorlu düşüncelere ve duygulara rağmen, mevcut an içinde değerli aktivitelere katılma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2013). Hem psikolojik esneklik hem de psikolojik sağlamlık, çevresel taleplere yanıt olarak uyumlu başa çıkma stratejileri kullanma ve davranışı ayarlama yeteneğine vurgu yapmaktadır. Hem ortama duyarlı sağlamlık hem de psikolojik esneklik, sıkıntı karşısında uyumlu işlevselliği ve değerlerin peşinden gitmeyi vurgulamaktadır (Dawson & Golijani-Moghaddam, 2020). Bu nedenle, psikolojik esneklik, dirençliliğin anahtar bir faktörü olarak görülmektedir (Meyer vd., 2019; Pakenham vd., 2023). Bu bilgiler ışığında, psikolojik esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında önemli bir örtüşme olduğu söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Subaşı (2022) öğretmen adaylarının psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeyleri psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mirza vd. (2022), 451 şehit eşi üzerinde yaptıkları çalışmalarında psikolojik esnekliğin psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yavuz (2019) bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelediği çalışmasında bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Soltani (2013), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, bilişsel esneklik ile sağlamlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bilişsel esnekliğin sağlamlıkla pozitif ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Seçim (2020), psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özellikleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışmada bilişsel esneklik, psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulmuştur. Güleç (2020), çalışmada bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında psikolojik esnekliğin dayanıklılık kaynağı olarak rolünü inceleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Daks vd., 2020; McCracken vd., 2021).

Çalışmamızın bir diğer bulgusu olarak, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve psikolojik esneklik puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Erkekler ve kadınlar psikolojik sağlamlığı ve esnekliği, genellikle farklı yollarla elde etmektedir (Baguri vd., 2022). İsraili yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada, kadınların, erkeklerden daha fazla hem duygusal hem de problem odaklı başa çıkma taktikleri kullandığı bulunmuştur (Laufer, 2023). Çalışmamızın bulgusu dikkate alındığında örneklemimizde yer alan öğretmenlerin cinsiyet fark etmeksizin psikolojik sağlamlığını ve psikolojik esnekliğini geliştirmek için benzer başa çıkma taktikleri kullandığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Özgüray vd. (2023), öğretmen adayları ile yaptığı çalışmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Seçim (2020), psikolojik danışman adaylarının psikolojik sağlamlık, düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Önen (2021), psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirlemiştir. Acar (2022), üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esnekliği incelediği çalışmada öğrencilerin psikolojik esneklik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Yavuz (2019) bedensel engelli sporcular üzerine yaptığı çalışmada psikolojik katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinde cinsiyete göre fark tespit edilmemiştir. Aydın ve Egemberdiyeva (2018), çalışmalarında öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda çalışmamızın sonuçlarından benzer sonuçlara ulaşan

başka çalışmalarda mevcuttur (Bolat, 2013; Aydoğdu, 2013; Akyol-Kol, 2023). Çalışmamızın bulgularından farklı olarak Hoşoğlu (2018), öğretmen adaylarının psikolojik sağlık düzeylerini incelediği çalışmasında erkek katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Aydoğdu vd. (2023), çalışmalarında öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeylerinin kadınlarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yoca (2022), üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik ve psikolojik sağlık düzeylerini incelediği araştırmasında, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Düzen ve Yazıcılar-Özçelik (2022), ise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerini incelediği çalışmasında psikolojik sağlık puanlarında kadınlar lehine anlamlı fark bulmuştur. Açıkgöz (2016), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada psikolojik sağlık puanının, cinsiyetlere göre anlamlı fark gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Yukay-Yüksel vd. (2020), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada bilişsel esneklik puanlarında erkek öğrencilerin puanlarının kız öğrencilerden daha düşük olduğu görülmektedir. Doğan ve Eren-Yavuz (2020) çalışmalarında, cinsiyete göre psikolojik sağlamlığın anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu olarak, öğretmenlerin psikolojik sağlık ve psikolojik esneklik puan ortalamalarının düzenli spor yapma durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlık ve esneklik, sporcuların yaşadıkları baskılara dayanabilmek için bir dizi zihinsel nitelikleri kullanmaları ve optimize etmeleri için önemlidir. Psikolojik sağlık, kişinin spor ortamında çevreyle etkileşimleri bağlamında zamanla gelişen bir kapasitedir (Sarkar & Fletcher, 2014). Fiziksel aktivitenin ve sporun stresle başa çıkmaya ilgili olarak hem fiziksel hem de psikolojik sağlamlığı arttırdığı görülmektedir (Şahin vd., 2012). Çalışmamızda öğretmenlerin psikolojik sağlık ve psikolojik esneklik puan ortalamalarının düzenli spor yapma durumuna göre farklılaşmaması örneklemin yalnızca beden eğitimi öğretmenlerinden seçilmiş olmasından kaynaklanmış olabilir. Çalışmamızın bulgularıyla benzer olarak Şar (2016), spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında, katılımcıların spor yapma durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Ancak, spor yapan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğunu

ortaya koymuştur. Bingöl (2015), farklı branşlardaki sporcuların psikolojik sağlamlık düzeylerini spor branşlarına göre incelediği çalışmasında psikolojik sağlamlık toplam puanları arasında farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızın bulgularından farklı olarak; Düzen ve Yazıcılar-Özçelik (2022), lise öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerini inceledikleri çalışmalarında, psikolojik sağlamlık spor yapma durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuşlardır. Düzen ve Yazıcılar-Özçelik (2022), lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile spor yapma durumu arasında spor yapan öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulmuşlardır. Benzer şekilde, Beşikçi vd., (2021) ve Tükel (2021) alışmalarında fiziksel aktiviteye düzenli katılan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin katılmayanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu olarak, öğretmenlerin psikolojik esneklik puan ortalamalarının medeni duruma göre farklılık göstermezken psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının evli olanlar lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Medeni durumu bekar olan bireylerin depresyon oranlarının daha fazla olduğu belirtilmektedir (Karakış & Karaaziz, 2024). Evli bireylerin zor zamanlarda sorunların üstesinden gelmek için eşlerinden destek aldığı söylenebilir. Çalışmamız bulgularıyla benzer olarak Aydoğdu vd. (2023) öğretmenler üzerine yaptıkları çalışmada psikolojik medeni durumlarına göre öğretmenlerin esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularını destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur. Özgüray vd. (2023), öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık düzeylerini incelediği çalışmasında öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin medeni duruma göre anlamlı olarak evli olanlar lehine farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Kavsara (2024), evlilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamasının boşanmış olanlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızın bulgularından farklı olarak Yavuz (2019), çalışmasında medeni durum kapsamında engelli sporcuların bilişsel esneklik düzeylerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oranlarda olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Sadedemir (2016) ve Batan (2016) alışmalarında, bireylerin psikolojik dayanıklılığın medeni duruma göre değişmediği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu olarak, öğretmenlerin psikolojik esneklik puan ortalamalarının mesleki kıdeme göre farklılık göstermezken psikolojik sağlık puan ortalamalarının mesleki kıdeme göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Zorluklar karşısında yaşanan her bir deneyim bireyi bir sonraki zorluk için hazırlar (Brouskeli, Kaltsi, & Loumakou, 2018). Büyük zorluklarla karşılaşmanın ve zorluklar ile mücadelenin olumlu değişime yol açabileceği belirtilmektedir (Tedeschi & Calhoun, 2004). Deneyim yılı arttıkça bireylerin karşılaştığı zorluklar ve bu zorlukların neden olduğu olumlu değişimlerin öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını artırdığı söylenebilir. Çalışmamızın bulguları ile benzer olarak, Özgüray (2023), öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin öğretmenlerin mesleki kariyer unvanlarına göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde çalışmamızın bulgularından farklı olarak Kavsara (2024), psikolojik danışmanlar üzerine yaptığı çalışmada psikolojik sağlık puanlarında mesleki deneyim süreleri arasında anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Benzer şekilde, Tepecik-Yörük (2023), öğretmenlerin psikolojik sağlık algıları ile yaşam kalitesi algıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının kıdemlerine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Brouskeli vd. (2018), öğretmenler üzerine yaptıkları çalışmalarında, psikolojik sağlık ile deneyim yılı arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

Sonuç olarak elde edilen bulgulara göre psikolojik esneklik ölçeğinin alt boyutları olan benliğe bağlamsal bakış ve değerler doğrultusunda davranış psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olarak bulunmazken, diğer alt boyutların psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Ayrıca psikolojik esneklik ve psikolojik sağlık puan ortalamalarının cinsiyete ve düzenli spor yapma durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer bulgu olarak, öğretmenlerin psikolojik esneklik puan ortalamalarının medeni duruma göre farklılık göstermezken psikolojik sağlık puan ortalamalarının evli olanlar lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik esneklik puan ortalamalarının mesleki kıdeme göre farklılık göstermezken psikolojik sağlık puan ortalamalarının mesleki kıdeme göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik olarak dayanıklı ve esnek öğretmenler, okul ortamı için olumlu sonuçlar doğuracağı öngörülmektedir. Öğretmen iyilik hali ile öğrencilerin performansı arasındaki ilişki ise çift yönlü gibi görünmektedir: öğretmenlerin iyilik halindeki bir artış, öğrencilerin performansını

artırabilir ve öğrencilerin performansındaki bir artış, öğretmenlerin iyilik halini artırabileceği düşünülmektedir (Briner & Dewberry, 2007).

4.2. Öneriler

Çalışma Beden eğitimi öğretmenleri ile sınırlı tutulmuştur. Benzer ölçme araçları ile farklı örneklem grupları üzerinde çalışma yapılabilir. Ayrıca Çalışmanın örneklemini İstanbul ili sınırlı kalmaktadır. Farklı bölgelerde görevini sürdüren öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve esneklikleri karşılaştırılabilir. Ö



KAYNAKÇA

- Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 31-45. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1035566>
- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez no. 443054) [Yüksek lisans tezi, Çığ Üniversitesi].Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ainsworth, S., Oldfield, J. (2019). Quantifying teacher resilience: Context matters. *Teaching and Teacher Education*, 82, (117-128). <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.03.012>
- Akar, H. (2018). Meta-analysis of organizational trust studies conducted in educational organizations between the years 2008-2018. *International Journal of Educational Methodology*, 4(4), 287-302. <https://doi.org/10.12973/ijem.4.4.287>
- Akyol-Kol, H. (2023). Narsisizmin iki yüzü: büyüklenmeci ve kırılğan narsisizmin gelişimsel temelleri üzerine bir gözden geçirme. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi*, 4(4), 6-29. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tedd/issue/83868/1460581>
- Allen, J., Balfour, R., Bell, R., Marmot, M. (2014). Social determinants of mental health. *Int Rev Psychiatry*, 26(4): 392-407. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.928270>
- A-Tjak, J.G.L. Morina, N. Topper, M. Emmelkamp, P.M.G. (2018). A randomized controlled trial in routine clinical practice comparing acceptance and commitment therapy with cognitive behavioral therapy for the treatment of major depressive disorder. *Psychother Psychosom* (2018) 87 (3): 154–163. <https://doi.org/10.1159/000486807>
- Aydın, M. & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turkegitimdergisi/issue/37897/333333>
- Aydoğdu, F., Demir, M. ve Demir, B. (2023). Öğretmenlerde yaşam doyumunun bir yordayıcısı: Psikolojik esneklik. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 78-95. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maunef/issue/78511/1276298>
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Tez no. 333557) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Baguri, E.M. Roslan, S. Hassan, S.A. Krauss, S.E. Zaremohzzabieh, Z. (2022). How do self-esteem, dispositional hope, crisis self-efficacy, mattering, and gender differences affect teacher resilience during covid-19 school closures? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 4150. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074150>
- Bardach, L. & Klassen, R.M. & Perry, N.E. (2021). Teachers' psychological characteristics: do they matter for teacher effectiveness, teachers' well-being, retention, and interpersonal relations? an integrative review. *Educational Psychology Review*. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09614-9>
- Batan, S. N. (2016). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri. (Tez No. 427470) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Beauvais, A.M., Stewart, J.G., DeNisco, S., Beauvais, J.E. (2014). Factors related to academic success among nursing students: a descriptive correlational research study. *Nurse Educ Today*. Jun;34(6): 918-23. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2013.12.005>
- Beltman, S. (2021). Understanding and examining teacher resilience from multiple perspectives. C.F. Mansfield (Ed.) *In Cultivating teacher resilience international approaches, applications and impact içinde* (pp.11-26) Springer. <https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1>
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E. ve Abay-Beşikçi, E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458. <https://doi.org/10.25307/jssr.988161>
- Bingöl, E. (2015). *Farklı branşlardaki sporcuların egzersiz bağımlılık ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 419979) [Yüksek lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi
- Bond, F. W. & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused work site stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 156–163. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.1.156>
- Bond, F. W. & Flaxman, P. E. (2006). The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 113-130 https://doi.org/10.1300/J075v26n01_05
- Bond, F. W. ve Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88, 1057–1067. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.6.1057>

- Bond, F. W., Flaxman, P. & Bunce, D. (2008). The influence of psychological flexibility on work redesign: media moderated of a work reorganization intervention. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), pp. 645-654. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.645>
- Bond, F.W. ve Flaxman, P. E. (2006). The ability of psychological flexibility and job control to predict learning, job performance, and mental health. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26, 113–130.
- Boswell, W.R. (2003). Book review of thomas p. bechet’s “strategic staffing: a practical toolkit for workforce planning.” *Human Resource Management*, 42, 95-97. <https://doi.org/10.1002/hrm.10067>
- Brady, J. & Wilson, E. (2020). Teacher wellbeing in England: teacher responses to school-level initiatives, *Cambridge Journal of Education*, <https://doi.org/10.1080/0305764X.2020.1775789>
- Briner, R. & Dewberry, C. (2007). Staff wellbeing is key to school success. A research study into the links between staff wellbeing and school performance. Worklife Support. <http://www3.lancashire.gov.uk/corporate/web/viewdoc.asp?id=44615>
- Brouskeli, V., Kaltsi, V. & Loumakou, M. (2018). Resilience and occupational well-being of secondary education teachers in Greece. *Issues in Educational Research*, 28(1), 43–60. Retrieved from <http://www.iier.org.au/iier28/brouskeli.pdf>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Çelik-Aslan, H. Tuzgöl-Dost M. (2023). Öğretmen psikolojik esneklik ölçeği’ nin geliştirilmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2023; 22(85): 86-102. <https://doi.org/10.17755/esosder.1197849>
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of contextual behavioral science*, 18, 16–27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- Dawson, D. L., & Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological flexibility, coping, mental health, and wellbeing in the UK during the pandemic. *Journal of contextual behavioral science*, 17, 126–134. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.010>
- Day, C. (2008). Committed for life? Variations in teachers’ work, lives and effectiveness. *Journal of Educational Change*, 9(3), 243-260. <https://doi.org/10.1007/s10833-007-9054-6>
- Day, C. and Gu, Q. (2010). *The new lives of teachers*. Routledge

- Day, C. & Gu, Q. (2014). *Resilient teachers, resilient schools: Building and sustaining quality in testing times*. Routledge.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://toad.halileksi.net/olcek/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi/>
- Doğan, T., Eren Yavuz K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*; 12 (Suppl 1): 312-330. <https://doi:10.18863/pgy.750839>
- Doney, P. A. (2013). Fostering Resilience: A necessary skill for teacher retention. *Journal of Science Teacher Education*, 24(4), 645-664. <https://doi.org/10.1007/s10972-012-9324-x>
- Düzen, A. Ç., Yazıcılar-Özçelik, İ. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191. <https://doi.10.38021/asbid.1078952>
- Erkuş, A. (2021). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (7. Baskı), Seçkin.
- Fletcher, L. and Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 315-336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Fox, A., Deane, R. & Wilson, E. (2010). Examining beginning teachers' perceptions of workplace support. *Journal of Workplace Learning*, 22(4), 212-227. <https://doi:10.1108/13665621011040671>
- Glassman, A., Giedion, U., Sakuma, Y. & Smith, P. C. (2016). Defining a Health Benefits Package: What Are the Necessary Processes? *Health Systems & Reform*, 2(1), 39-50. <https://doi.org/10.1080/23288604.2016.1124171>
- Güleç, S. (2020). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide yaşam amaçlarının aracı rolü. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi (GPD)* 1(1):27-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gpd/issue/50139/740073>
- Hayes, S. C. & Strosahl, K. D. (2005) (Eds.), *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer-Verlag.
- Hayes, S.C., Levin, M.E., Villardaga, J.P., Villatte, J.L. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy* 44(2):180-98. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>

- Hebert, M., Kearns, D.M., Hayes, J.B., Bazis, P. and Cooper S. (2018). Why children with dyslexia struggle with writing and how to help them. *Lang Speech HearServSch*. 2018 Oct; 49(4): 843–863. https://doi.org/10.1044/2018_LSHSS-DYSLC-18-0024
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H. ve Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(3), 194-201. <https://doi.org/10.1002/cpp.488>
- Hoşoğlu, R., Fırıncı-Kodaz, A., Yılmaz-Bingöl, T., Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7, 399-420. <https://doi.org/10.1007/s11218-004-0975-0>
- Johnson, D. W., Johnson, R. T. & Smith, K. A. (2014). Cooperative learning: Improving university instruction by basing practice on validated theory. *Journal on Excellence in College Teaching*, 25(3&4), 85-118. https://www.researchgate.net/publication/284471328_Cooperative_Learning_Improving_university_instruction_by_basing_practice_on_validated_theory
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H. Stenling, A., Lindwall, M. Tornberg R & Böröy J. (2019). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: an rct study. *Mindfulness* 10, 1518–1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Karakış, S., & Karaaziz, M. (2024). Türkiye'de deprem kaygısı, anksiyete, stres ve depresyon ilişkisinin psikolojik esneklik açısından incelenmesi. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(2), 131-144. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12511620>
- Kavsara R. (2024). Psikolojik danışmanların mesleki doyum düzeylerinin yıldıрма, psikolojik sağlamlık ve örgütsel bağlılık açısından incelenmesi (Tez No. 868685) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kelly, Y.J., Zilanawala, A., Booker, C.L., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: findings from the uk millennium cohort study. *E Clinical Medicine*, 6, 59 - 68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Köklü, N., Büyükoztürk, Ş., Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem A.
- Lanza, P.V., García, P.F, Lamelas, F.R, González-Menéndez, A. (2014). Acceptance and commitment therapy versus cognitive behavioral therapy in the treatment of

- substance use disorder with in carcerated women. *J ClinPsychol.* Jul;70(7):644-57. <https://doi.org/10.1002/jclp.22060>
- Laufer, A., & Bitton, M. S. (2023). Parents' perceptions of children's behavioral difficulties and the parent-child interaction during the COVID-19 Lockdown. *Journal of family issues*, 44(3), 725–744. <https://doi.org/10.1177/0192513X211054460>
- Li, C., & Dewaele, J.-M. (2020). The predictive effects of trait emotional intelligence and online learning achievement perceptions on foreign language class boredom among chinese university students. *Foreign Languages and Their Teaching* 5: 33-44. <https://doi.org/10.13458/j.cnki.flatt.004711>
- Luthar S, Cicchetti D, Becker B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*: 71:543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mansfield, J., Genin, S., Magori, S., Citovsky, V., Sriariyanum, M., Ronald, P., Dow, M., Verdier, V., Beer, S.V, Machado, M.A, Toth, I, Salmond. G, Foster G.D. (2012). Top 10 plant pathogenic bacteria in molecular plant pathology. *Mol Plant Patho.* 13(6):614-29. <https://doi.org/10.1111/j.1364-3703.2012.00804.x>.
- Mansfield, C.F. Beltman, S., Broadley, T., Weatherby-FellN. (2016). Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education* 54, (77-87). <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.11.016>
- Masuda, A.; Price, M.; Anderson, P. L.; Wendell, J. W. (2010). Disorderedeating-related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behavior Modification*, 34(1), 3–15. <https://doi.org/10.1177/0145445509351569>
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M., & Brocki, K. C. (2021). The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: Associations with depression, anxiety, and insomnia. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 28–35. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.003>
- Meyer, V.D., Hefter, J., Köhler, P., Tiedemann, R., Gersonde, R., Wacker, L., Mollenhauer, G. (2019). Contents and fractional abundances of homohopane isomers in sediment core SO201-2-12KL [dataset]. PANGAEA, <https://doi.org/10.1594/PANGAEA.901958>,
- Mirza, N., Umar, M., & Mangafic, J. (2023). Covid-19 vaccines and investment performance: Evidence from equity funds in European Union. *Finance research letters*, 53, 103650. <https://doi.org/10.1016/j.frl.2023.103650>
- Mullen, C.A., Shields, L.B., Tienken, C.H. (2021). Developing teacher resilience and resilient school cultures. *AASA Journal of Scholarship & Practice*, 18,1 (8-24). https://www.researchgate.net/publication/350530376_Mullen_Shields_Tienken_AASA_JSP_2021_vol_18_no_1

- Oplatka, I.(2009). Organizational citizenship behavior in teaching: The consequences for teachers, pupils, and the school. *International Journal of Educational Management*, 23, 375-389. <https://doi.org/10.1108/09513540910970476>
- Önen, C. İ. (2021). *Yaygın anksiyete semptomlarının yordanmasında üstbiliş, bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin rolü*. (Tez No. 664672) [Yüksek lisans tezi İstanbul Kent Üniversitesi].Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özgüray, Ö., Özgüray, A., Uysal, M., Solak, B., Çövüt, R., Akşit Uludağ, C. (2023). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 10(93), 616–627. <https://doi.org/10.26450/jshsr.3582>
- Pakenham, K.I.; Landi, G. (2023). A pilot randomised control trial of an online acceptance and commitment therapy (ACT) resilience training program for people with multiple sclerosis. *Sclerosis* , 1, 27-50. <https://doi.org/10.3390/sclerosis1010005>
- Papatraianou, L., & Le Cornu, R. (2014). Problematising the role of personal and professional relationships in early career teacher resilience. *Australian Journal of Teacher Education*, 39(1), 100-116. Article 7. <https://doi.org/10.14221/ajte.2014v39n1.7>
- Perrachione, T.K., Lee, J., Louisa, Y., Ha, Y., Patrick, C., Wong, M. (2011). Learning a novel phonological contrast depends on interactions between individual differences and training paradigm design. *J. Acoust. Soc. Am.* 1; 130 (1): 461–472.<https://doi: 10.1121/1.3593366>.
- Pishghadam, R., Derakhshan, A., Zhaleh, K. and Al-Obaydi, L. H. (2021). Students' willingness to attend EFL classes with respect to teachers' credibility, stroke, and success: a cross-cultural study of Iranian and Iraqi students' perceptions. *Curr. Psychol.* <https://doi:10.1007/s12144-021-01738-z>
- Pretsch, J., Flunger, B., & Schmitt, M. (2012). Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees. *Social Psychology of Education: An International Journal*, 15(3), 321–336. <https://doi.org/10.1007/s11218-012-9180-8>
- Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). the influence of affective teacher–student relationships on students’ school engagement and achievement: A meta-analytic approach. *Review of Educational Research*, 81(4), 493-529. <https://doi.org/10.3102/0034654311421793>
- Sadedemir, H. (2016). *Evli olan ve olmayan bireylerde karar verme stratejisinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi*. (Tez No. 449911) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Sarkar, M. & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1–16.<https://doi: 10.1080/02640414.2014.901551>.

- Schaubroeck, J. & Jones, J. R. (2000). Antecedents of workplace emotional labor dimensions and moderators of their effects on physical symptoms. *Journal of Organizational Behavior*, 21(Spec Issue), 163–183. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(200003\)21:2<163::AID-JOB37>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(200003)21:2<163::AID-JOB37>3.0.CO;2-L)
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., van der Heijden, F. M. M. A., & Prins, J. T. (2009). Workaholism among medical residents: It is the combination of working excessively and compulsively that counts. *International Journal of Stress Management*, 16(4), 249–272. <https://doi.org/10.1037/a0017537>
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Cilt 18, Sayı 2, 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>
- Sikma, L. (2021). “Building resilience: using brite with beginning teachers in the united states,” in *Cultivating Teacher Resilience*, ed C. F. Mansfield (Singapore: Springer), 85–101. https://doi:10.1007/978-981-15-5963-1_6
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2014). Teacher self-efficacy and perceived autonomy: relations with teacher engagement, job satisfaction, and emotional exhaustion. *Psychological Reports*, 114, 68-77 <https://doi:10.2466/14.02.PR0.114k14w0>
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi: 10.1080/10705500802222972>
- Soltani, N.(2013). *Produits phytopharmaceutiques et protection des cultures : état des lieux et perspectives*. Séminaire International. Protection Phytosanitaire: Situation et Perspectives Batna, le 17-19 novembre 2013 (Conférence Plénière).
- Subaşı, A. R (2022). *Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 481997) [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şahin, M., Yetim, A.A., Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380. http://dx.doi.org/10.9761/jasss_405
- Şar, N. Ş. (2016). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Tez No. 454691) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tedeschi, R. G. & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Tepecik-Yörük, Ç. (2023). *Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık algıları ile yaşam kalitesi algıları arasındaki ilişki* [Tezsiz Yüksek Lisans Projesi]. Pamukkale Üniversitesi.

- Tükel, Y. (2021). Covid 19 sürecinde rekreatif faaliyetlere katılan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 6(1), 91-104. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/busbid/issue/82650/1417401>
- Twohig, M. P. (2009). The application of acceptance and commitment therapy to obsessive-compulsive disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 18–28. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.02.008>
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, violence, & abuse*, 14(3), 255-266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>
- Wang, Y. (2021). Building teachers' resilience: practical applications for teacher education of china. *Front Psychol.* 12: 738606. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738606>
- Wang, Y., Derakhshan, A. and Zhang, L.J. (2021). Researching and practicing positive psychology in second/foreign language learning and teaching: the past, current status and future directions. *Front. Psychol.* 12:731721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.731721>
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P., & Gloster, A. T. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an acceptance and commitment therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2017.09.002>
- Wetherell, J.L., Afari, N., Rutledge, T., Sorrell, J.T., Stoddard, J.A., Petkus, J.A., Brittany, C.S., Lehman, D.H., Liu, L., Lang, J., Atkinson, H. (2011). A randomized, controlled trial of acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy for chronic pain. *Pain* 152(9):p 2098-2107. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2011.05.016>
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. (Tez No. 569118), [Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yelpaze, İ. (2021). Ergenlerin problemleri sosyal medya kullanımlarında yalnızlık düzeyleri ve duyguları yönetme becerilerinin çoklu rolü. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(38), 144-173. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.787149>
- Yoca, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algılanan stres, savunmacı kötümserlik, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 821193) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yukay Yüksel, M., Sayın, M., & Dinç, S. (2020). Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının yordanmasında bilişsel esneklik ve ruminasyonun etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* 202-218. <https://doi.org/10.21733/ibad.776439>

Yüksel, T. (2024). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli analitik okuma müdahale uygulamasının depresyon, kaygı ve stres düzeyleri üzerindeki etkisi*. (Tez No. 821193) [Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi]. <http://docs.neu.edu.tr/library/9687864378.pdf>



EKLER

EK-1: ETİK KURUL RAPORU



T.C.
İSTANBUL TOPKAPI ÜNİVERSİTESİ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu



Sayı : E-49846378-302.14.1-2400006487

14.04.2024

Konu : Etik Kurul (Erkan Taştan)

Sayın İlgili,

“*Beden eğitimi öğretmenlerinde psikolojik esnekliğin psikolojik sağlamlığı belirlemedeki rolü*” konulu başvuru, 04.04.2024 tarih 2024/3 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu’nda görüşülmüş ve çalışmanın bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına **uygun** olduğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Aziz EKŞİ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonu Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: 536B6E8

Doğrulama Adresi: <https://ebys.topkapi.edu.tr/BelgeDogrulama>

Ayvansaray Caddesi, No:45, 34087, Balat-Fatih/İstanbul
Tél: 4447696 Faks: +90 212 6214503
E-Posta: info@topkapi.edu.tr Elektronik Ağ: www.topkapi.edu.tr
Kep Adresi: istanbultopkapiuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi: Ayşe SALTİKALP
Raportör - Bilimsel Araş. ve Yayın Etiği
Kom.



EK-2: MEB ANKET ONAY FORMU



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-59090411-20-102775032
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Erkan TAŞTAN)

22/05/2024

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Topkapı Üniversitesinin 03.05.2024 tarihli ve E-31675095-044-2400007341 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 20.05.2024 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Beden Eğitimi Öğretmenlerinde, Psikolojik Esnekliğin Psikolojik Sağlamlığı Belirlemedeki Rolü
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : İstanbul
Araştırma Yapılacak Kişiler : Lise Öğretmenleri
Araştırmanın Süresi : 2023 - 2024 Eğitim - Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Murat Mücahit YENTÜR
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR

Mustafa KAYA
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (4 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 32 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
E-posta : strategijelistirme34@meb.gov.tr Unvanı : Büro Hizmetleri
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evmkscorun.meb.gov.tr/adresinden> 2c6e-4dc7-3831-a113-1941 kodu ile teyit edilebilir

EK-3: ÖĞRETMEN PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ VE ANKET İZNİ
ÖĞRETMEN PSİKOLOJİK ESNEKLİK ÖLÇEĞİ

Değerli Öğretmenler;

Bu ölçek öğretmenlerin psikolojik esneklik düzeyini belirlemeye yönelik hazırlanmıştır. Aşağıda verilen maddeleri okul yaşantılarınızı dikkate alarak değerlendirmeniz beklenmektedir. Lütfen her bir maddeye katılım durumunuza göre kendinize puan veriniz. Puanlamayı içten bir şekilde yaptığınız için teşekkür ederim.

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Kısmen Uygun	Bana Çoğunlukla Uygun	Bana Tamamen Uygun
① Bana Hiç Uygun Değil					
② Bana Uygun Değil					
③ Kısmen Uygun					
④ Bana Çoğunlukla Uygun					
⑤ Bana Tamamen Uygun					
1) Öğrencilere öfkeliyken ne gibi hatalı davranışlarda bulunduğumu gözlemleyebilirim.	①	②	③	④	⑤
2) Hoşuma gitmese de okulda yapmam gereken bir görevi belli bir sürede tamamlayabilirim.	①	②	③	④	⑤
3) Öğrencilerle ve öğretmenlerle ilişkilerimde doğal davranmadığım zamanları fark edebilirim.	①	②	③	④	⑤
4) Okulda bir sorun yaşadığımda değerlerim doğrultusunda tepki veriyorum.	①	②	③	④	⑤
5) Düşüncelerimin ve duygularımın davranışlarım üzerindeki etkisini gözlemleyebilirim.	①	②	③	④	⑤
6) Nasıl bir eğitimci olmak istediğime ilişkin değerlerim vardır.	①	②	③	④	⑤
7) Öğrencilerimle ve okul personeliyle değerlerim doğrultusunda ilişkiler kuruyorum.	①	②	③	④	⑤
8) Etkili bir öğretmen olmaya çabalamak benim için önemlidir.	①	②	③	④	⑤
9) Okulda zorlayıcı duygular yaşadığımda bile okul dışı işlerimi devam ettirebilirim.	①	②	③	④	⑤
10) Bir öğretmen olarak hayatıma yön veren ilkelerimi biliyorum.	①	②	③	④	⑤
11) Okulda, yaşadığım duyguların ne olduğunu fark edemediğim olur.	①	②	③	④	⑤
12) Mesleki kararlarımın değerlerimle uyumlu olması için çabalıyorum.	①	②	③	④	⑤
13) Duygularımın ve düşüncelerimin ders anlatırken beni nasıl etkilediğini gözlemleyebilirim.	①	②	③	④	⑤
14) Ders sırasından geçmiş ya da geleceği düşünerek andan koptuğum zamanlar olur.	①	②	③	④	⑤
15) Mesleğimde benim için nelerin önemli olduğunun bilincindeyim.	①	②	③	④	⑤
16) Okulda yaptığım seçimler değerlerim doğrultusundadır.	①	②	③	④	⑤

17) Yöneticilerle ilişkilerimi önem verdiğim ilkelerime göre düzenleyebiliyorum.	①	②	③	④	⑤
18) Okuldaki verimliliğimi düşüren olumsuz düşüncelerimin beni etkilemesine izin vermem.	①	②	③	④	⑤
19) Okuldayken özel hayatımla ilgili düşüncelere dalaabilirim.	①	②	③	④	⑤
20) Okulda geçen zamanımın büyük oranda mutlu anlardan oluşmasını beklerim.	①	②	③	④	⑤
21) Kendime haksızlık ettiğim düşüncelerimin beni sarmalamasına izin vermem.	①	②	③	④	⑤
22) Meslektaşlarımla ilişkilerimde genelleme içeren düşüncelerimi fark edip, durdurabilirim	①	②	③	④	⑤
23) “Okulda haksızlıklar hep beni bulur” gibi düşüncelerin enerjimi olumsuz etkilemesini engellerim.	①	②	③	④	⑤

Merhaba Erkan,
 Ölçeği alıntılama kurallarına uygun olarak araştırmanızda kullanabilirsiniz. Ölçekle birlikte ölçeğin değerlendirilmesine yönelik açıklamalar ekte verilmiştir. Ölçeğin künyesi de ekte yer almaktadır. Bu izin ölçeğin, yalnızca sizin bilimsel amaçla kullanmanız için verilmiştir. Bir başkasının bu ölçekle çalışma yapması için tekrar izin alması gerekmektedir. Son olarak yapmış olduğunuz çalışma yayımlandığında bana da yönlendirmenizi rica ediyorum.
 Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.
 Dr. Hayrunnisa ÇELİK

EK-4**KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ VE ANKET KULLANIM İZNİ**

Bu ölçek öğretmenlerin psikolojik sağlamlığının düzeyini belirlemeye yönelik hazırlanmıştır. Aşağıda verilen maddeleri okul yaşantılarınızı dikkate alarak değerlendirmeniz beklenmektedir. Lütfen her bir maddeye katılım durumunuza göre kendinize puan veriniz. Puanlamayı içten bir şekilde yaptığınız için teşekkür ederim.

	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

*Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı: Erkan TAŞTAN

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Okul Öncesi Öğretmenliği	Cumhuriyet Üniversitesi	2009-2013
Yüksek Lisans	Spor Yöneticiliği	İstanbul Topkapı Üniversitesi	2022-2024