ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ
ISSN: 2149-0848
THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Okul Öncesi Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlığına Yönelik Algılarının Odak Grup Görüşmesiyle İncelenmesi

The Investigation of Preschool Teachers' Perceptions of Psychological Resilience through Focus Group Interview

Rabia Şeyma GÜN*
Selda CAN**
Gülümser Gültekin AKDUMAN***

Geliş/Submitted: 10.04.2022
Kabul/Accepted: 15.06.2022
Yayın/Published: 26.06.2022

10.29228/INESJOURNAL.61922

Makale Türü: **Araştırma Makalesi** Article Information: **Research Article**

Citation / Atıf

Gün, R. Ş, Can, S., ve Akduman, G. G. (2022). Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığına yönelik algılarının odak grup görüşmesiyle incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9 (31), 121-151.

Gün, R. Ş, Can, S., & Akduman, G. G. (2022). The Investigation of preschool teachers' perceptions of psychological resilience through focus group ınterview. *The Journal of International Education Science*, 9 (31), 121-151.

This article was checked by Intihal.net. Bu makale İntihal.net tarafından taranmıştır.
This article is under the Creative Commons license. Bu makale Creative Commons lisansı altındadır.

***Öğr. Gör., Yalova Üniversitesi, rabia.gun@yalova.edu.tr**
****Doktora Öğrencisi, Gazi Üniversitesi, cselda@gmail.com**
*****Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, gulumser@gazi.edu.tr**

ULUSLARARASI EĞİTİM BİLİMLERİ DERGİSİ
ISSN: 2149-0848
THE JOURNAL OF INTERNATIONAL EDUCATION SCIENCE

Okul Öncesi Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlığına Yönelik Algılarının Odak Grup Görüşmesiyle İncelenmesi [1]

The Effect of Workshop Sheets Based on Multi-Intelligence Theory on Mathematics Success and Attitudes of 6th Grade Students of Secondary School

Rabia Şeyma GÜN

Selda CAN

Prof. Dr. Gülümser Gültekin AKDUMAN

Öz: Bu araştırma, okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık üzerine görüşlerini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada odak grup görüşmesi tekniği kullanılmıştır. Araştırma sekiz okul öncesi öğretmeni ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak "Genel Bilgi Formu" ve "Odak Grup Görüşme Formu" kullanılmıştır. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemiyle analiz edilmiştir. Araştırmanın sonucunda okul öncesi öğretmenlerin psikolojik sağlamlık kavramını "zorluklar karşısında dirençli olmak", "zorluklar ile baş edebilmek", "yaşanan olay ve durumlar karşısında duygular ile baş edebilme" şeklinde tanımladığı görülmüştür. Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığını etkileyen faktörlerin "sosyal medya paylaşımları, uyumlu zümre arkadaşları, adaletli idare ve mesleki gelişim" olduğu belirlenmiştir. Psikolojik olarak sağlam çocukların davranış özellikleri; "arkadaşlık ilişkileri iyi olan, yeni durumlara uyum sağlayabilen, liderlik yapabilen, hakkını koruyabilen ve başkasının hakkını savunabilen" şeklinde ortaya çıkmıştır. Çocukların psikolojik sağlamlıklarının geliştirilmesine yönelik "ailelerin psikolojik sağlamlık konusunda bilinçlendirilmesi, rehberlik servislerinden destek alınması, çocuğun ruhen ve bedenen sağlıklı gelişimini esas alan devlet politikalarının geliştirilmesi'' şeklinde sistem düzeyinde yapılabilecekler belirtilmiştir.

---

[1] "COPE-Dergi Editörleri İçin Davranış Kuralları ve En İyi Uygulama İlkeleri" beyanları: Bu çalışma için herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir. Bu çalışma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 04.03.2022 tarih ve 77082166-604.01.02-304179 sayılı onayı çerçevesinde hazırlanmıştır. Katkı Oranı Beyanı: %34-%33-%33. Sorumlu Yazar: Selda CAN

Statements of "COPE-Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journal Editors": No conflicts of interest were reported for this article. This study was prepared with the approval of Gazi University Ethics Committee. Author Contributions: %34-%33-%33. Corresponding Author: Selda CAN

Anahtar Kelimeler: Okul öncesi, psikolojik sağlamlık, okul öncesi öğretmenleri, okul öncesi dönem çocukları, odak grup çalışması.
Abstract: This study was conducted in order to examine the views of pre-school teachers on resilience. Focus group interview technique was utilized in the research. The research was carried out with eight pre-school teachers. General Information Form and Focus Group Interview Form were used as data collection tools. The obtained data were analyzed by content analysis method. As a result of the research, it was seen that pre-school teachers defined the concept of resilience as resilience in the face of difficulties, to cope with difficulties, to cope with emotions in the face of events and situations. It was also determined that the factors affecting the psychological resilience of pre-school teachers involved social media sharing, compatible group mates, fair administration and professional development. Behavioral characteristics of psychologically sound children was found to be as "who has good friendship relations, can adapt to new situations, can take over leadership, protect their rights and defend the rights of others". It has been stated that the actions to be taken at the system level to improve the psychological resilience of children involves raising awareness of families about psychological resilience, receiving support from guidance services, developing state policies based on the mental and physical development of children.
Keywords: Pre-school, resilience, pre-school teachers, pre-school children, focus group study.

Giriş

Psikolojik sağlamlık psikolojide insanın güçlü yönlerini araştırmaya başlamasıyla ilgi duyulan bir alan olarak üzerinde çalışmalar yapılmaktadır. Psikolojik sağlamlığın ana kaynağı bireyin güçlü yönlerine odaklanmasıdır (Şahin ve Güçlü, 2020:3; Cormier ve Hackney, 2018: 19). Latincede "resiliens", İngilizcede "resil-ience" kelimesinden ortaya çıkan psikolojik sağlamlık kavramı, "bir maddenin elastik yapısıyla kolayca aslına dönebilmesi" olarak tanımlanmaktadır (Greene, 2002). Resilience kavramı Türkçe'ye çevirilirken kavram üzerinde herhangi bir uzlaşı sağlanamamıştır ve ortak bir kavramla ifade edilememiştir. Çeşitli araştırmalar incelendiğinde resilience kavramının "psikolojik sağlamlık" (Gizir, 2004; Karaırmak, 2006; Önder ve Gülay Ogelman ,2018), "psikolojik dayanıklılık" (Basım ve Çetin, 2006, Eminağaoğlu,2006) , "yılmazlık" (Gürgan, 2006; Demirbaş, 2010) şeklinde kullanıldığı görülmektedir. Bu çalışmada ise resilience kavramının karşılığı olarak psikolojik sağlamlık kavramı kullanılacaktır.

Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlu yaşam koşullarıyla karşılaşmasına rağmen; bu zorlu yaşam koşullarının üstesinden gelebilmesi ve eski haline dönebilmesi olarak açıklamaktadır (Garmezy 1993; aktaran Şahan Aktan ve Önder, 2018). Psikolojik sağlamlık hayatta başarı, pozitif ruh sağlığı, mutlu kalabilme ve yaşam doyumu için

önemlidir. Psikolojik sağlamlık bireylerin riskli ve zorlu durumlar sonrasında olumsuzluklarla baş edebilmesi uyum sağlayabilmesi ve günlük yaşantılarına devam edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Masten 2001; aktaran Erata ve Özbey, 2020). Bu tanımlardan özetle, psikolojik sağlamlığın yaşanan travmatik olayların etkisinden kurtulma, hayata uyum sağlamak için dezavantajın üstesinden gelme, olumsuz deneyimlere karşı olumlu adapte olma ve strese dayanma dâhil olmak üzere tek bir boyut ile açıklanamayacak geniş ve çeşitli anlamlar içerdiği görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık dinamik bir süreçtir. Bireyin yaşanan olaylar karşısında baş edebilme becerisinin zamanla azalabilme veya artabilme durumu da olabilmektedir Bu sebeple psikolojik sağlamlık geliştirilebilen ve öğrenilebilen bir davranış biçimidir (Gürgan, 2006). Dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyi iyi olan bireylerin belirli bir süre sonra psikolojik açıdan sağlamlıkları azalabilir. Psikolojik sağlamlık gösteren bireyler olağanüstü kişiler olmayıp zorlu koşullarda normal gelişim gösteren bireylerdir (Bektaş ve Özben, 2016). Mayr ve Ulich (2003) tarafından yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlık kişilik özelliklerini, sosyal becerilere sahip, empati kurabilen, sebatkar, olumlu benlik algısına sahip, duygularını doğru ifade edebilen, iyimser, bağımsız ve özerk davranabilen, problem çözme becerisi gelişmiş, ilgi alanları ve hobileri olan, yeni deneyimler edinmekten hoşlanan ve zorluklarla karşılaştığında tekrar toparlanabilme becerisine sahip bireyler olarak ifade etmektedirler (Mayr ve Ulich'den aktaran Özbey, 2019).

Risk bireylerin yaşamını olumsuz yönde etkileyen karmaşık ve çözülmesi zor durumlardır. Bireyin maruz kaldığı riskler bazen tekli bazen de birden fazla durumdan oluşabilir. Dolayısıyla bireylerin zorluklarla başa çıkabilmelerinde koruyucu faktörlerin ve aile, arkadaş, iş çevresi gibi destek sistemlerinin rolü önemlidir (Şahin ve Güçlü, 2020: 11; Savi Çakar, Taşdelen Karçkay ve Apaydın, 2020: 413). Bilindiği gibi psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler arasında en sık vurgulanan sosyal destektir. Bireylerin aile ve yakın çevresi ile yakın duygusal ve sosyal bağlarının olması, kendini değerli hissetmesi, paylaşma ve ait olma gibi psikolojik ihtiyaçların doyurulması sosyal destek etkenini güçlendirmektedir (Savi Çakar, Taşdelen Karçkay ve Apaydın, 2020:408).

Çocukların da olumsuz koşullar ve stres altında sergiledikleri psikolojik sağlamlık, kişilik özellikleri ve çevresel faktörlerin etkisine bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir (Karaırmak, 2006; Bektaş ve Özben, 2016). Çocuklara yönelik en büyük tehditler, insani gelişim için gerekli olan temel koruyucu sistemler zarar gördüğünde veya bozulduğunda ortaya çıkar.

Masten (1997) bir felaketin neden olduğu stres faktörlerinin çocuğun düşünme ve problem çözme becerileri üzerinde olumsuz etki bıraktığını ancak ebeveyn ve diğer sosyal ilişkilerinin ve bilişsel becerilerinin güçlü olduğu durumlarda en sıkıntılı du-

rumlarda bile çocuğun psikolojik olarak sağlam bir duruş gösterilebileceğini ifade etmektedir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığı desteklenen çocukların yetişkin bir birey olduğunda zorluklar ve travmatik olaylar karşısında daha dayanıklı oldukları, ilişkilerinde daha mutlu, okulda ve işlerinde daha başarılı, depresyona girme olasılığı daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Best Start Resource Centre, 2018; aktaran Özbey, 2019). Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar, okul öncesi dönemde çocukların kaliteli bakıma ve öğrenme fırsatlarına, yeterli beslenmeye ve aileler için toplum desteğine sahip olmasının, bilişsel, sosyal ve öz düzenleme becerilerinin olumlu gelişimini kolaylaştırmak için önemli olduğunu göstermektedir (Masten ve Gewirtz, 2006).

Bireylerin iş yaşamında karşılaştığı zorluklarla baş etmeye çalışması ve zorlukları nasıl atlatacağı üzerine düşünmesi, kişi üzerinde stresin oluşmasına neden olmaktadır (Gümüştekin ve Gültekin, 2009). Bilindiği gibi öğretmenlik mesleği stres yaşama ihtimali yüksek, çatışma ortamı yaşamaya müsait olan bir meslek olarak değerlendirilmektedir. Öğretmenlik öğrenme, öğretme, kontrol altında tutma ve pek çok insanla da iletişim kurma gibi birçok faktörle karşı karşıya kalınan çok yönlü bir meslek dalıdır (Chan 2003; aktaran Sönmez, 2011). Öğretmenler, konu öğretimi, zaman yönetimi, materyal sağlama, öğrencilerin davranış yönetimi, öğrencilerin bireysel olarak tepkileri ve ihtiyaçları ile ilgili olarak kararlar almak ve eylemlerde bulunma gibi birçok mesleki beceriyi eş zamanlı olarak yapmak zorundadır (Yılmaz, 2019: 313).

Öğretmenlerin sahip oldukları psikolojik sağlamlık düzeyleri öğretmenleri birçok yönden etkilemektedir. Buna paralel olarak öğretmenlerin psikolojik sağlamlık yönünde kendilerini geliştirmeleri bireysel, ailesel ve toplumsal yapılar açısından koruyucu bir faktör olarak da değerlendirilebilir. Bu yönüyle öğretmenlerin bakış açısıyla psikolojik sağlamlık kavramının incelenmesi hem öğretmenlerin hem de çocukların gelecekte karşılaşabilecekleri olumsuz koşullarda psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişmesine, risk faktörlerinin azaltılmasına, koruyucu faktörlerin artırılmasına yönelik çeşitli koruyucu önlemlerin alınması ve geliştirilmesi noktasında önemli görülmektedir. Bu araştırma nitel bir bakış açısıyla ele alınması ve çocukların okula ve topluma uyum sürecinde önemli bir role sahip olan okul öncesi öğretmenleri ile yapılması araştırmanın önemini artırmaktadır. Bu nedenle bu araştırma, okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık hakkındaki görüşleri, psikolojik sağlamlık ve öğretmenlik, psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler, psikolojik sağlamlık ve çocuklar bağlamında incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

Bu araştırmada nitel veri toplama yöntemlerinden odak grup görüşmesi tekniği kullanılmıştır. Odak grup görüşmesi, birden fazla kişi ile birlikte belirli bir konu ile ilgili bilgi almak amacıyla kullanılan bir görüşme yöntemidir. Bu görüşme bireylerin düşüncelerini özgürce ifade edebildikleri bir ortamda grup dinamiğinin etkisini kulla-

narak dikkatlice planlanmış soru sorma, tartışma ve özetleme teknikleri kullanılarak bir uzman tarafından yönetilir (Güler, Halıcıoğlu ve Taşğın, 2013:125; Balcı, 2013:171).

Çalışma Grubu

Çalışma grubu amaçlı örneklem yöntemi ile gönüllük esasına dayalı olarak belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme çalışmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin durumların seçilerek derinlemesine araştırma yapılmasına olanak tanır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2014: 90). Katılımcılara 2020-2021 eğitim-öğretim yılında okul öncesi öğretmenlerine internet üzerinden çeşitli uygulamalar (Whatsapp, Telegram, Instagram) aracılıyla ulaşılmış olup, araştırmanın konusu, amacı ile ilgili bilgiler verilmiş aralarından katılmaya gönüllü olan 8 okul öncesi öğretmeni çalışmaya dâhil edilmiştir. Tablo 1'de çalışma grubu demografik bilgileri görülmektedir.

Tablo 1. Çalışma Grubu

Kod İsim	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Kıdem	Okul Türü	Şehir
Dilek	37	Kadın	Lisans	15 yıl	Bağımsız Anaokulu	Denizli
Müberra	48	Kadın	Lisans	12 yıl	İlköğretime/Ortaöğretime Bağlı Anasınıfı	Amasya
Özlem	38	Kadın	Yüksek lisans	15 yıl	Bağımsız Anaokulu	Ankara
Duygu	43	Kadın	Lisans	22 yıl	İlköğretime/Ortaöğretime Bağlı Anasınıfı	Antalya
Fatma	38	Kadın	Lisans	19 yıl	İlköğretime/Ortaöğretime Bağlı Anasınıfı	Denizli
Emel	40	Kadın	Lisans	17 yıl	Bağımsız Anaokulu	Antalya
Esra	42	Kadın	Lisans	17 yıl	Bağımsız Anaokulu	Afyonkarahisar
Tuğba	37	Kadın	Lisans	11 yıl	İlköğretime/Ortaöğretime Bağlı Anasınıfı	Konya

Tablo 1'de görüldüğü gibi sekiz öğretmenden oluşan çalışma grubunun tümü kadındır. Bir öğretmen yüksek lisans, diğer yedi öğretmen ise lisans mezunudur. Bu öğretmenlerin yaş aralığı 37 ile 48, kıdemleri de 12 ile 22 yıl arasında çeşitlilik göstermektedir. Dört öğretmen bağımsız anaokulunda 4 öğretmen de ilköğretime bağlı anasınıfında görev yapmaktadır. İki öğretmen Denizli, iki öğretmen Antalya, diğer öğretmenler ise Amasya, Ankara, Afyonkarahisar ve Konya şehirlerinde çalışmaktadırlar.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı; okul öncesi öğretmenlerinin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, meslekteki süre, okul türü, yaşadıkları şehir gibi demografik bilgilerin öğrenilmesine yönelik soruların yer aldığı "Bilgi Formu" kullanılmıştır. Odak Grup Görüşmesinde ise "Odak Grup Görüşme Formu" kullanılmıştır. Bu form, görüşme sırasında konuşulması istenen konuların ya da soruların yazılı olduğu bir formdur. Formda yer alan sorular konu ile ilgili literatürden faydalanılarak hazırlanmış, 3 alan uzmanı akademisyen tarafından amaç, anlam ve kapsam açısından değerlendirilmiştir. İfadelerde ekleme, çıkarma ve birleştirmeler yapılmış, bu aşamalardan sonra görüşme formu son şeklini almıştır. Görüşme formunda psikolojik sağlamlık nedir, psikolojik sağlamlık faktörleri, psikolojik sağlamlık ve öğretmenler, psikolojik sağlamlık ve çocuklar olmak üzere 4 ayrı başlık ve toplamda 10 soru bulunmaktadır. İfadelerin anlaşılırlığının incelenmesi amacıyla 4 kişilik bir pilot uygulama yapılmış soruların anlaşılırlığı belirlendikten sonra asıl uygulamaya geçilmiştir.

Verilerin Toplanması

Odak grup görüşmesi 07.03.2021 tarihinde çevrimiçi platform olan Zoom üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı ve odak grup görüşmesi hakkında açıklayıcı bilgi verilmiştir. Araştırmacı katılımcıları birbirleri ile tanıştırmış, katılımcılar kendileri hakkında kısa bilgiler vermiştir. Araştırmacı odak grup görüşmesine başlamış ve gerektiğinde ek sorular yöneltmiştir. Odak grup görüşme sorularında detaylandırılması istenilen yerlerde sorular araştırmacı tarafından yönlendirmeden kaçınılarak detaylandırılmıştır. Katılımcılardan izin alınarak görüşme, teknik problemlerden kaynaklı veri kaybının olmaması amacıyla 2 ayrı cihaz aracıyla kayıt altına alınmıştır. Odak grup görüşmesi 2 saat sürmüş ve başarılı bir şekilde tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Odak grup görüşmelerinden elde edilen veriler yazılı hale getirilerek görüşme dokümanı elde edilmiştir. Tüm kayıtlar araştırmacılar tarafından tekrar dinlenerek ifadeler veya yanlış yazılan metinler gözden geçirilmiştir. Katılımcıların görüşleri içerik analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. İçerik analizinde organize edilen veriler belirlenen temalar içerisine yerleştirir ve kodlar oluşturulur (Güler, Halıcıoğlu & Taşğın, 2013: 135). Yapılan çalışmada odak grup görüşmesinden elde edilen her rapor metni konu ile ilgili üç araştırmacı tarafından okunarak anlamlı kodlar belirlenmiştir. Bu bağlamda verilerin ayrıntılı kodlaması gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarının geçerliliğini sağlamak amacıyla iki önemli süreç gerçekleştirilmiştir. İlk olarak veri analiz sürecinin ayrıntılı bir şekilde açıklanması ikincisi ise araştırmada elde edilen temalar için onu en iyi temsil ettiği düşünülen doğrudan ayrıntılar seçilerek bu doğru-

dan ayrıntılara bulgular kısmında yer verilmesidir. Doğrudan alıntıların benzerlikleri ve farklılıkları dikkate alınarak karşılaştırılmalı olarak katılımcıların kod isimleri ile temaların altında sunulmuştur.

BULGULAR

Odak grup görüşme sürecinde sorulan her bir soruya ilişkin nitel analizler tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Görüşleri

Temalar	Kodlar	n
Mücadele	Zorluklara karşı dirençli ve dayanıklı olmak	2
	Zorluklar karşısında yılmamak	1
	Olumsuzluklar yaşandığında düştüğün yerden kalmak	1
	Zorluklar ile baş edebilme	1
Duyguları Yönetebilme	Yaşanan travmalara karşı verdiğimiz tepkilerimizi yönetebilmek	1
	Özdenetimi sağlayabilmek	1
	Yaşanan olay ve durumlar karşısında duygular ile baş edebilme	1

Katılımcıların psikolojik sağlamlığı tanımlarken kullandıkları ifadeler iki tema altında kodlanmıştır. Bunlar "mücadele" ve "duyguları ifade edebilme" temalarıdır. Bu iki tema altında ise "zorluklara karşı dirençli ve dayanıklı olmak" (n=2), "zorluklar karşısında yılmamak"(n=1), "olumsuzluklar yaşandığında düştüğün yerden kalmak"(n=1), "zorluklar ile baş edebilme"(n=1), "yaşanan travmalara karşı verdiğimiz tepkilerimizi yönetebilmek"(n=1), "özdenetimi sağlayabilmek"(n=1) ve "yaşanan olay ve durumlar karşısında duygular ile baş edebilme (n=1)" olmak üzere yedi kod bulunmaktadır. Tablo 2' de katılımcıların psikolojik sağlamlığı en fazla "mücadele" teması üzerinden açıkladıkları görülmektedir.

> *Dirençli olmak, zorluklara karşı dirençli olmak, mücadeleci olmak bunlar geliyor aklıma (Özlem)*
>
> *Benim için psikolojik sağlamlık karşılaştığımız travmalara karşı verdiğimiz tepki ve bu travmaları yönetebilmek, özdenetimi sağlayabilmek (Duygu).*
> *Bana göre, insanın hayatta karşılaştığı her durumda, yaşadığı her olayda duyguları ile baş edebilme. Öfke, korku, üzüntü, sevinç. Yaşadığı her zor koşulda, koşullar her ne olursa o duyguları güçlü bir şekilde koruma, zihinle beraber. Tabii ki bunu bilinçli bir şekilde yapma, baş etme duyguları ile baş etme (Emel).*

Odak grup görüşmesinde katılımcılara ek sorular sorularak konu ile ilgili daha derinlemesine bilgilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Katılımcılara "Psikolojik sağlamlığı tek kelime ile nasıl ifade edersiniz?" sorusu sorulmuştur. Katılımcılardan Fatma *"dayanıklılık"*, Duygu *"özdenetim"*, Dilek *"çaba"*, Esra *"mücadele"*, Özlem *"dirençli olmak"*, Tuğba *"yılmamak"*, Emel *"güçlü olma"* kelimeleriyle psikolojik sağlamlığı ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda katılımcıların psikolojik sağlamlık hakkındaki düşünceleri ile tek kelime ile ifade ettikleri birbiri ile örtüşmektedir. Katılımcıların görüşlerinden yola çıkarak psi-

kolojik sağlamlık "bireylerin yaşadıkları sıkıntılı durumlarda gösterdikleri psikolojik direnç ve mücadele etme becerilerini gösterebilme" şeklinde tanımlanabilir.

Tablo 3. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlık Konusunda Önceden Bilgi Edinme Durumu

Temalar	**Kodlar**	**n**
Bilgim yoktu.	Psikolojik sağlamlık hakkında daha önceden bir bilgim yoktu	4
Bilgim vardı.	Psikolojik kitaplardan edindiğim bilgiler var.	2
	Yaşayarak öğreniyoruz.	2

Katılımcıların "Psikolojik sağlamlık konusunda daha önceden bir bilginiz var mıydı? Eğer varsa bu bilgiyi nerden edindiniz? Nasıl bir bilgi edindiniz?" sorusuna verdikleri cevaplar "Bilgim yoktu" ve "Bilgim vardı" şeklinde "iki tema altında kodlanmıştır. Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların bir kısmının bu konu hakkında bilgisinin olmadığı (n=4), bir kısmının kitaplardan edindiği bilgilerinin olduğu (n=2), bir kısmının ise edindikleri bilgileri yaşadıkları tecrübe ve olaylara (n=2) bağladıkları anlaşılmaktadır. Psikolojik sağlamlık konusunda daha önceden bilgisi olmadığını ifade eden katılımcılar aynı zamanda yaşadıkları olaylar karşısında edindikleri tecrübeleri psikolojik sağlamlık olarak ifade etmişlerdir. Bu durum şu şekilde ifadelere yansımıştır.

> *Yoktu. Sadece dediğimiz gibi hayatın içinde yaşayarak aslında bunların içindeyiz* (Fatma).
>
> *Psikolojik sağlamlık, bence gelişimin bir göstergesi. İnsan gelişiminde zaten vardır, psikolojik sağlamlık. Özdenetim, özsaygı, problem çözme, problemleri analiz* (Duygu).

Psikolojik sağlamlık konusunda kitaplardan bilgi edinen Özlem Öğretmen düşüncesini şu şekilde ifade etmiştir.

> *Psikolojik sağlamlık, direkt o tanıma giriyor mu bilmiyorum ama ben biraz psikolojiye ilgim var bu konuda kitaplar da elimden geldiğince okumaya çalışıyorum. En son Gülseren Budayıcıoğlu'nun kitaplarını okumuştum Psikiyatrist Doktor. Onun bir yazısında diyor ki; İlla ki hepimizin hayatında acılar sıkıntılar oluyor. Önemli olan bundan kaçmamak, bunu kabullenmek onu misafir etmek. O bir duygu, o duyguyu misafir edeceksin, ağırlayacaksın. Yani ağlaman gerekiyorsa, ağlayacaksın, yas tutman gerekiyorsa, yasını tutacaksın asla bundan kaçmayacaksın ve daha sonra o gidecek onu uğurlayacaksın hani bunun gibi bir şey aslında. Böyle bir açıklaması vardı Gülseren hanımın, bu da bana biraz bu onu anımsattı. Hani bu şekilde olursak sanki daha dirayetli daha böyle psikolojik anlamda kendimizi sağlam hissedebileceğimizi düşünüyorum ben.*

Duygu öğretmen konuyu farklı bir bakış açısıyla değerlendirerek psikolojik sağlamlığın kişilere özgü olduğunu *"Ama herkesin farklıdır, kimisi daha kolaya kaçar. Yönetimi farklıdır, herkesin psikolojik sağlamlığı farklıdır. Karakteri ile de ilgilidir, yaşadığı çevre hepsi psikolojik sağlamlığını etkiler."* sözleriyle anlatmıştır. Katılımcıların görüşlerinden psikolojik sağlamlığın yaşayarak öğrenildiği ve bu konu ile ilgili yaptıkları okumalar ile bilgi sahibi olunduğu söylenebilir.

Katılımcıların "Psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri nelerdir?" sorusuna verdikleri cevapların analizinde çevre, aile ve bireysel olmak üzere 3 temaya ulaşılmıştır. Bu

üç tema altında 11 kod bulunmaktadır. Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların çoğunun psikolojik sağlamlık ile ilgili risk faktörlerini aile ve çevre bağlamında değerlendirdikleri görülmektedir. Bazı katılımcılarda risk faktörlerini bireyin kişilik özellikleri ve özgüven durumuna bağlamıştır. Bu risk faktörleri şu şekilde ifadelere yansımıştır.

> *Çevre, çevremizdekilerin davranışları, çevreden herhangi bir olay, olumsuz kişi, çok aslında var gibi. Kişiler, olaylar, durumlar, aniden karşılaşılan olaylar olabilir, ölüm olabilir, kaygılar bu tarz şeyler diye düşünüyorum (Esra).*
> *Aile eğitimi yani çocuk öz güven ortamında yetişmemişse, o konuda bir eksikliği varsa ya da ne bileyim, güçlü bir aile yapısı olmamışsa, kavga, şiddet bu yönde olduysa bu onun için büyük bir risk faktörüdür. Ama kimisi bunu tabii ki olumlu ya da çevirebilir ama güçsüz bir iradesi varsa olumsuza da çevirebilir. En önemli şey çevre, aile bunu düşünüyorum (Tuğba).*

Özlem öğretmen diğer katılımcıların görüşlerine katılmakla birlikte düşük özgüvenin de bir risk faktörü olabileceğini *"Bence en önemlisi kişinin ilk önce özgüven hissetmemesi. Varsa bir özgüven sorunu zaten geri kalan her şey risk faktörü olabilir, onun hayatında. En başta da ailesi ve yakın çevresi."* cümleleri ile aktarmıştır. Benzer şekilde Fatma Öğretmen de psikolojik sağlamlıkta ki risk faktörlerini bireyi merkeze alarak "*Kişilerin önce kendi iç denetimini kontrol etmeleri bence zaten o elden gitti mi bütün risk olarak devam eder hayat. Sonra çevresel, aile bunlar etkendir."* ifadeleriyle anlatmıştır. Dilek öğretmen diğer katılımcıların görüşlerine katılarak çocuğun aile ortamında yetiştirilme tarzının ileriki hayatta bir risk faktörü olabileceğini şu şekilde dile getirmiştir.

> *Ben de şöyle düşünüyorum, yaşadığı yer, yetiştirilme tarzı. Ben Özlem hocama o konuda katılıyorum. Yani daha sonradan bir takım şeyler kırılsa da, insanın yapısında oluşan şeyler küçüklüğünden başlayan şeyler bence ne tür şeylerle karşılaştığı, ona neler öğretildiği. Ben kendi yaşantıma da baktığım zaman engelsiz bir takım şeyler ile karşılaştık hep, şu an biz çocukları da birçok aile olarak öyle yaparız da. Ailelerde mesela her şey çocuklara göre uygun ortamı hazırlıyor. Bir cam fanus gibi ama pat diye onu çevreye bıraktığında çocuk dağılıyor. Hani biraz eğer kendi başına baş etme yolu küçüklükten itibaren aile ile başlamadıysa daha sonra bu bireyin çabasına kalıyor hani bunu yapabilir yapamayabilir yani en başta aile ve yetiştirilme tarzı etkiliyor* (Dilek).

Katılımcı öğretmenlerin görüşlerinden psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörlerini alan yazın ile benzer şekilde çevre, aile ve bireysel faktörler ekseninde değerlendirdikleri görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlıkta Risk Faktörleri ile İlgili Görüşleri

Temalar	Kodlar	n
Çevre	Çevremizdeki insanların olumsuz davranışları	8
	Olumsuz kişiler	2
	Aniden karşılaşılan olaylar	1
	Ölüm	1
	Kültürel ortam	1
Aile	Güçlü aile yapısının olmaması	8
	Aile içi şiddet	1
	Aşırı koruyucu aile ortamında yetişmek	1
Bireysel	Kişinin sahip olduğu kişilik özellikleri	3
	Değerli hissedilmeme	2
	Özgüven	2

Tablo 5. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlıkta Koruyucu Faktörler ile İlgili Görüşleri

Temalar	**Kodlar**	**n**
Aile	Ailede yetiştirilme tarzı	5
	Güven ortamında büyümek	2
Çevre	Öğretmen ile olan olumlu ilişki	2
	Arkadaşlık ortamı	2
	Pozitif insanlar ile birlikte olmak	2
	Yönetim	1
Bireysel	Profesyonel destek almak	1
	Özdenetimin olması	1
	Özgüvenin olması	1

Katılımcıların "Psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler nelerdir?" sorusuna verdikleri cevapların analizinde aile, çevre ve bireysel olmak üzere üç temaya ulaşılmıştır. Bu üç tema altında ise 9 kod bulunmaktadır. Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların aile ve çevre temasına vurgu yaptıkları görülmektedir. Katılımcılar psikolojik sağlamlık üzerindeki koruyucu faktörleri ailede yetiştirilme tarzı (n=5), güven ortamında büyümek (n=2), öğretmen ile olan olumlu ilişki (n=2), arkadaşlık ortamı (n=2), pozitif insanlar ile birlikte olmak (n=2), yönetim (n=1), profesyonel destek almak (n=1), özdenetimin olması(n=1), özgüvenin olması (n=1) kodları çerçevesinde ele almışlardır. Katılımcılardan Özlem Öğretmen psikolojik sağlamlıkta aile ve psikolojik destek faktörünü şu şekilde söylemiştir.

> *Aslında risk faktörlerinin zıttı, koruyucu faktörlerdir. Mesela bir çocuğun annesi onun için çok ciddi koruyucu bir faktör olabilirken aynı zamanda yanlış bir yetiştirmeye tarzı varsa ciddi anlamda riskte olabiliyor. Aile tabii en öncelikle, aile en önemli faktör. Ve kendine güvenmesi, kendine olan saygısı, yetişme şekli. Tabi bir de psikolojik destek eğer imkânı varsa alabilecekse bizim için çok ciddi koruyucu destektir her zaman psikolojik anlamda (Özlem).*

Esra öğretmen de aile faktörünün yanında çevre faktörünü "*En başta ailesi, daha sonra ailenin verdiği eğitimle, kendine olan özgüveni, özdenetimi, arkasından çevre, arkadaşlık, aldığı eğitim bunlar gibi geldi aklıma."* cümleleriyle dile getirmiştir. Duygu öğretmende bu görüşlere katılarak farklı bir noktaya değinerek insanların yönetim şekillerinin psikolojik sağlamlıkta koruyucu bir etken olabileceğini *"Aile, öğretmen, çevredeki insanlar, ilk yıllar aile daha sonra yönetim, yönetim şeklimiz, bizi yönetenler, ülkemizi yönetenler bunlar sayılabilir."* sözleriyle bu duruma işaret etmiştir. Bu doğrultuda psikolojik sağlamlıkta risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin birbiri ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 6. Katılımcıların Psikolojik Olarak Kendilerini Sağlam Hissedebilme İle İlgili Görüşleri

Temalar	Kodlar	n
Pozitif Bakış Açısı	Olaylara olumlu yönden bakma	3
	Olumlu tarafı alırım olumsuz tarafı atma	1
Doğuştan Gelen Sağlamlık	Olaylar karşısında sakinliğini korumak daha sonra tepki vermek	1
	Ağlayarak rahatlama	1
	Bu sorunu nasıl aşabilirim düşünerek kendini sorgulama	1
Sonradan Öğrenilen Sağlamlık	Hayat öğretiyor	1
	Kişiler öğretiyor	1
	Farklı eğitimler almak	2
	Farklı bir yön bulabilme	2
	Farklı ilgi odakları bulabilme	2
	Tecrübeler öğretiyor	4
	Olaylar karşısında mücadele edebilme	2

Katılımcıların "Kendinizi psikolojik olarak sağlam hissedebiliyor musunuz?" sorusuna tüm katılımcılar kendilerini psikolojik olarak sağlam gördüklerini söylemişlerdir. Katılımcılar kendilerini psikolojik olarak sağlam hissetmelerinin nedenlerini ve yaşadıkları problemler ile nasıl başa çıktıklarını da ifade etmişlerdir. Katılımcıların kendilerini psikolojik olarak sağlam hissedebilme durumlarının analizinde üç tema oluşturulmuştur. Bunlar "Pozitif bakış açısı", "Doğuştan gelen sağlamlık", ve "Sonradan öğrenilen sağlamlık" temalarıdır. Bu üç tema altında 12 kod bulunmaktadır. Katılımcılar psikolojik sağlamlık durumlarını şu şekilde ifade etmişlerdir.

> *Olaylardan sonra kendi kendime teselli verip, nasıl aşabilirim bu konuyu diye düşünürüm. Kendimi sorgularım. Kendimi hemen salmam sağlam tutmaya çalışırım* (Tuğba).
> *Çok derin bir soru sordunuz ya deminden beri içimde cümleler gidiyor geliyor gidiyor geliyor. Yani sağlam olmasanız da hayat o duruma getiriyor bence psikolojik sağlamlık noktasında sınıyor. Hayat öyle bir şey ki hani karşılaştığınız olaylarla alakalı, mutlu, mutsuz oluşumuzla ilgili. Bence şey psikolojik sağlamlık aynı zamanda kendine farklı bir yön bulabilme. Ben bulabildiğim için şu an kendimi mutlu ve sağlam hissediyorum. Hayat zorluyor Ben çıkış noktamı farklı eğitimlerde kendimi farklı şeylere yönlendirerek buldum daha sağlam olduğumu bana öğretti hayat. Hayat öğretiyor bence bunu, bu çok derin bir konu. (*Dilek).
> *Evet, mutlaka herkes dediği gibi hayatını sıkıntılar yaşadı. Ama zorluklarla başa edebiliyorsak ve üstesinden gelip, hala hayata devam edebiliyorsak, pozitif bakabiliyorsak bu sağlığımız iyi demektir, sağlamım (Fatma).*
> *Tecrübelerimizle ayırt etmeyi öğretince bize o noktadan sonra insan sağlam durabiliyor artık (Tuğba).*
> *İçimde kendimi sakinleştiririm, ondan sonra olaya bakarım, ondan sonra davranışımı gösteririm* (Müberra).

Tablo 7. Katılımcıların İş Hayatında Psikolojik Sağlamlığını Etkileyen Faktörler İle İlgili Görüşleri

Temalar	Kodlar	n
Olumlu	Çocuklar	8
	Sosyal medya paylaşımları	2
	Veliler	8
	Uyumlu zümre arkadaşları	5
	Adaletli idare	8
	Mesleki gelişim	4
Olumsuz	Adaletsiz idare	8
	Kıskanç iş arkadaşları	5
	Veliler	8
	Bakıcı muamelesi/Okul öncesi eğitimine önem verilmemesi	2
	Çocuk gelişimi sertifikası ile iş imkânlarının sunulması	2
	Eğitim sistemi	3

Katılımcıların "Okul öncesi öğretmeni olarak iş hayatınızda psikolojik sağlamlığınızı etkileyen olumlu ve olumsuz faktörler nelerdir?" sorusuna katılımcılar ilk önce hep bir ağızdan olumsuz faktör olarak idareyi söylemişlerdir. Çalışma grubundaki öğretmenlerin iş hayatında psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörler "olumlu" ve "olumsuz" olmak üzere iki tema altında kodlanmıştır. Yapılan içerik analizlerinin sonucunda okul öncesi öğretmenlerini iş hayatında psikolojik sağlamlığını etkileyen olumlu faktörler çocuklar (n=8), sosyal medya paylaşımları (n=2), veliler (n=8), uyumlu zümre arkadaşları(n=5), adaletli idare(n=8), mesleki gelişim (n=4) olarak ifade edilmiştir. Olumsuz faktörler ise adaletsiz idare (n=8), kıskanç iş arkadaşları (n=5), veliler (n=8), bakıcı muamelesi yapılması (n=2), çocuk sertifikası ile iş imkânlarının sunulması (n=2) ve eğitim sistemi (n=3) olarak ortaya çıkmıştır. Odak grup görüşmesinde veliler, zümre arkadaşları ve idare hem olumlu hem de olumsuz faktör arasında yer almıştır. Bu durumun veli- öğretmen, idare- öğretmen, öğretmen-öğretmen arasındaki iletişim tutum ve davranışlara göre değişkenlik göstermesine göre farklılaştığı anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcıların farklı şehir ve okullarda görev yapmış olmaları bu durumu etkilediği söylenebilir. Katılımcıların iş hayatında psikolojik sağlamlıklarını etkileyen olumlu ve olumsuz faktörler görüşlerine şu şekilde yansımıştır.

> *Ben de herkesin dediği gibi öncelikle öğrenciler, çok seviyorum çocukları. Yani öğrenci ve velilerden olumlu dönüt olarak, olumlu dönütler almak hoşuma gidiyor, yani bu da güzel. Okul idaresi, arkadaşlık ortamı güzelse, güzel gidiyor her şey. Ama idare ile problemin varsa, arkadaşlarla sıkıntı varsa illaki yansıyor sana. Bir yandan da okul ortamı olumluysa o da güzel bence çalışma ortamı olarak iyi gidiyor, bu şekilde olumlu. Olumsuz yine eğitim sistemi, bazen yönetmeliği dayatıyorlar o bazen şey oluyor, olumsuzluk veriyor, bazen insanın motivasyonunu falan düşürüyor. Bu dönem bir açıldı bir kapandı okul öncesine gereken önem verilmemesi biraz da isteğe bağlı için olduğu için herhâlde önemsenmemesi herhalde yani onun harici aklıma gelen bunlar (Emel).*
>
> *Olumlu olan çocuklar ve kendim. Olumsuz olan yanımda çalışan iş arkadaşlarım, okul idaresi, bazen de bazı veliler* (Duygu).

Dilek öğretmen eğitim sisteminin olumsuz faktörler arasında yer almasının nedenini şu şekilde açıklamıştır.

> *Milli eğitimde insanların bilinçli olmadığını düşünüyorum. Bizleri yönlendirme konusunda, gelişime açık olmadıklarını düşünüyorum. Bir takım şeylerden habersiz olduklarını düşünüyorum. Bu yüzden de bize ışık olmadıkları gibi birtakım engeller sunuyorlar. Velileri saymıyorum, veliler duruma göre değişen faktörler (Dilek).*

Müberra Öğretmen olumlu faktörler arasında yer alan sosyal medya paylaşımlarını şöyle dile getirmiştir.

> *Arkadaşlarımın söyledikleri çok doğru ben bunları biraz ekleme yapayım. Bu Instagram, Telegram bizde olumlu etki etti diye düşünüyorum. Arkadaşlarla burada paylaşıyoruz hani okulda belki paylaşım olmuyor, anaokullarında bir de hırs var, öyle bir şey ki ben önde olayım Ya önde olunca ne oluyor benim düşüncem şudur, bütün çocuklar yararlansın. Ben yeni bir fikir edindiysem, diğer arkadaşlara da veririm benim öğrencilerimle birlikte o arkadaş da diğer çocuklara yaptığı zaman o etkinliği bütün çocuklar kalkınır, bütün geleceğimiz kalkınır. Ama onlar öyle düşünmüyor, müdür göz boyaması böyle durumlar var. Ama Instagram'da insanlar yüz yüze görmüyor ya herhalde kıskançlık ondan oluşmuyor. O kadar çok güzel şeyler var ki paylaşımlar bunlar bence olumlu etki ediyor branşımıza. Farklı yönden düşünme sağlıyorlar, çok güzel oluyor. Bu ek olarak bunu söylemek istiyorum. Arkadaşlarımın dedikleri doğru, veliler de öyle tatlı oluyor öyle tatlı oluyor, bazen de bir anda her şey alt üst olabiliyor (Müberra).*

Sosyal medya uygulamalarında okul öncesi eğitimi ile ilgili farklı fikir ve etkinliklerin paylaşımı ve öğretmenlerin teknolojiden yararlanmaları mesleki gelişim açısından psikolojik sağlamlığı etkileyen olumlu bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcılardan Duygu öğretmen de mesleki gelişime değinerek psikolojik sağlamlık anlamında ne şekilde olumlu ve olumsuz etkilendiğini *"Mesleki gelişime yönelmek beni olumlu etkiliyor. Mesleki gelişime yönelmeyip, dar bakışlı öğretmenler beni olumsuz etkiliyor."* sözleriyle ifade etmiştir. Odak grup görüşmesinde katılımcıları psikolojik sağlamlık açısından olumsuz yönde etkileyen faktörler olarak çocuk gelişimi sertifikasıyla okul öncesi öğretmeni olarak çalışma olanaklarının sunulmasını ve dini eğitim veren yerlerden gelen çocukların yaşadıkları problemleri ifade etmişlerdir. Bu durumu Özlem Öğretmen şu şekilde yansıtmıştır.

> *Bir kaç saatlik çocuk gelişimi dersi, sertifası alıyorlar ama birkaç saatlik, Kur'an-ı Kerim biliyorsun tamam bitti, gerisi boş. O çocukları sağ salim aileye teslim edebiliyorsan, herhangi bir vukuat yaşamadan tamam senin görevin bitmiştir. Yani eğitim bu değil sadece eğitim falan değil onların yaptığı. Çok ciddi anlamda yara bırakıyorlar. Benim geçen sene bir öğrencim vardı, çocuğa yaklaşamıyordum direkt kapanıyordu. Çocuğum niye böyle yapıyorsun dedim, o kadar korkak ki hiç konuşmuyor kız çocuğu. Annesini çağırdım bu çocuk çok çekingen ve hiç kimse muhatap olmuyor, öyle bir okula vermişler. Muhtemelen şiddete maruz kalmış çocuk orda ama annesi tahmin ediyor. Çocuk onu söyleyemiyor bile o kadar içine kapanmış ki Kur'an-ı kerim eğitimi ya da din eğitimi altında çok ciddi anlamda yaralar oluşturuyorlar çocuklara. okul öncesi Tabii ki de dinin gerektirdiği ahlak eğitim ve çok çok önemli, bizim de en büyük amacımız o zaten ahlaklı çocuklar yetiştirmek zaten o da dinin istediği bir şey (Özlem).*

Katılımcıların "Psikolojik sağlamlığınızın artırılması için sizce neler yapılmalıdır? sorusuna verdikleri cevapların analizinde "İçsel Kaynaklar", "Sosyal Destek Kaynaklar", "Yenilenme Kaynakları", "Dışsal Kaynaklar" olmak üzere dört tema ortaya çıkmıştır. Bu dört tema altında ise 15 kod bulunmaktadır. Duygu Öğretmen ve Özlem Öğretmen psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik görüşlerini şu şekilde açıklamışlardır.

> *Bence insanın kendiyle barışması ilk önce bu. Kendini sevmesi, kendiyle barışık olması, kendini olumlu-olumsuz kabul etmesi, olumsuz noktasını görüp, onu olumluya çevirebilmesi, ilk önce özsaygı denebilir. Sağlamlığı arttırmak için ve çevremizdeki olumsuzlukların farkına varıp, onlardan kendini soyutlayıp, kendini yenilemek, kendinle barışık, kendine göre yaşamak ama yanındakileri hiçe saymak değil (Duygu).*
>
> *Arkadaşlarımızın da dediği bir gibi kendimizi iyi hissettiğimiz, yanında kendimizi güzel hissettiğimiz dostluklarımız olan arkadaşlarımıza gidip onlarla bazı sorunlarımızı ya da bazen onların da yaşadığı sorunlar sıkıntılarla bir araya geldiğimizde karşılıklı dertleşip kendimizi daha güçlü hissedebiliriz. Ama bunu doğru insanları seçmemiz lazım olumsuza yönelten insanlardan uzak durmak lazım, enerji vampirlerinden uzak durmak lazım. Ve bol bol bu alanda kitaplar okumamız lazım gerekiyor ve eğitimlere katılmamız gerekiyor. Ben geçen hafta psikoloji zirvesine katıldım. O kadar dolu dolu şeyler kazandım ki. Yani boş durmamamız lazım arkadaşlar. Psikoloji zaten çok çok önemli ki bizim mesleğimizde çok çok daha önemli. İlla ki dışarıdan bir desteğe ihtiyacımız her daim oluyor. İçinden çıkamadığımız durumlarda da bir psikolojik destek de almamız gerekir, bunu red etmememiz gerekir. Çok ciddi anlamda olumlu etki sağlıyor (Özlem).*

Fatma Öğretmen psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik "*Ben kendi yaptığımı söyleyeyim, yenilik, yenilenme ve başka konulara odaklanma. Öyle söyleyeyim ama kendi kendime yararlı olacak konularda. Bunu yaptım gayet de kafam rahat, mutluyum, öyle söyleyeyim, daha keyif alıyorum*" şeklinde insanın kendisini yenilemesi gerektiğini ileri sürmüştür.

Tablo 8. Katılımcıların Psikolojik Sağlamlığı Artırmaya Yönelik Görüşleri

Temalar	Kodlar	n
İçsel Kaynaklar	Kendin ile barışık olma	2
	Özgüven	1
	Öz denetim	1
	Hayata pozitif bakabilme	1
	Olumsuz olaylardan kaçınma	1
Sosyal Destek Kaynakları	Kendimizi iyi hissettiğimiz arkadaşlar ile birlikte olma	1
	Dostlar ile dertleşme	1
	Hayvan besleme	2
Yenilenme Kaynakları	Kitap okuma	1
	Başka konulara odaklanma	3
	Mesleki gelişim	2
	Spor yapma	1
Dışsal Kaynaklar	Okul yöneticilerinin yeniliklere açık olması	4
	Okul öncesi öğretmenliği mesleğine gereken önemin verilmesi	5
	Profesyonel psikolojik destek almak	1

Emel Öğretmen sporun psikolojik sağlamlık üzerindeki koruyucu etkiyi *"Sosyal aktivitelere, mutlaka öğretmen olarak daha çok ağırlık verilmeli. Spor diyorum ben, spor gibisi yok ya çok mutlu oluyorum ben bir yürüyüş yapayım bir spor yapayım çok mutlu oluyorum. Öğrenci-*

lere yaptığımda da öyle hissediyorum" şeklinde ifade etmiştir. Özlem öğretmen *"Ben psikolojik sağlamlığı mı arttırmak için ne yaptım biliyor musunuz arkadaşlar, bir tane böyle bir kedi aldım, sahiplendim, acayip sağlam oldu, tavsiye ederim."* sözleriyle hayvan beslemenin psikolojik sağlamlık üzerine olan olumlu etkisini belirtmiştir. Dilek Öğretmen ve Emel Öğretmen bir okul öncesi öğretmenin psikolojik sağlamlığının artırılması için yöneticiler ve veliler tarafından okul öncesi eğitimine gerekli önemin verilmesi gerektiğini şu şekilde ifade etmişlerdir.

> *Bence idarede biraz yeniliğe açık insanların artık olması gerekiyor. Hani öğretmenlerin gelişimini de destekleyen, aydın insanlar gerekli. Ben kendi motivasyonum açısından bakıyorum belki neler neler yapacağım ama o bence tıkanma noktası, öğretmenin bir çıkış noktası bu yine şeye geliyor ortak sorun gibi. Eskiden çok keyifle söylerdim okul öncesi öğretmeniyim diye şimdi var ya okul öncesi öğretmeniyim demek bana hiç yetmiyor. O yüzden zaten şuan farklı alanlara doğru gidiyorum böyle bir çözüm buldum. Ama bence bu iyileştirilebilir (Dilek).*
> *Bende bu konuda çok dertliyim. Okul öncesinin hem idareleri, hem velileri bilinçlendirilmesi gerekiyor. Hani değerli olduğumuzu hissetmek istiyoruz bu şekilde olduğu zaman daha verimli olabileceğimi düşünüyorum (Tuğba).*

Tablo 9. Katılımcıların Psikolojik Olarak Sağlam Çocukların Davranış Özellikleri ile İlgili Görüşleri

Temalar	**Kodlar**	**n**
Sosyal Beceriler	Arkadaşlık ilişkileri iyi olan	6
	Yeni durum ve olaylara uyum sağlayabilen	6
	Liderlik yapabilen	3
	Hakkını koruyabilen ve başkasının hakkını savunabilen	2
	Girişken olan	3
Duygu Yönetimi	Neşeli –mutlu olan	3
	Duygularını rahat bir şekilde ifade edebilen	3
	Özgüveni olan	3

Katılımcıların "Psikolojik olarak sağlam çocukların özellikleri sizce nelerdir? Bu çocuklar nasıl davranışlar sergilemektedir?" sorusuna verdikleri cevapların analizinde "Sosyal beceriler" ve "Duygu Yönetimi" temaları altında sekiz kod belirlenmiştir. Katılımcıların görüşlerine göre psikolojik olarak sağlam çocukların davranış özellikleri arkadaşlık ilişkileri iyi olan (n=6), yeni durum ve olaylara uyum sağlayabilen(n=6), girişken olan(n=3), neşeli- mutlu olan (n=2), liderlik yapabilen (n=3), hakkını koruyabilen ve başkasının hakkını savunabilen (n=3), özgüveni olan (n=3), duygularını rahat bir şekilde ifade edebilen (n=3) olarak sıralanmıştır. Katılımcılardan bazıları düşüncelerini şu şekilde belirtmiştir.

> *Ortama uyum sağlayabilme gücü, arkadaş edinme, durumlara alışıp, arkadaşına saygı gösterme, sabırlı olma bunları söyleyebilirim (Duygu).*
> *İlk olarak sağlam çocukların özellikleri hayata olumlu bakan çocuklardır. Neşeli, aktif ve sosyal çocuklardır. Davranışlarına bakacak olursak, arkadaşlarıyla oyunlarda yani arkadaşlarıyla oyunlara katılabilir yani yeni girdiği bir ortama diyeyim daha doğrusu yeni girdikleri ortamlara çabuk uyum sağlarlar ve daha sonra oyunlarda liderlik pozisyonu da üstlenirler. Fakat aksi bir durum*

olduğunda da bunun altından kalkabilirler. Çevresel şartlarında bir olumsuzluk yaşamışlarsa onu da aşmak için kendilerince bir yol bulmaya çalışırlar (Tuğba).
Daha çabuk uyum sağlayabiliyorlar, daha fazla arkadaş edilebilmeleri oluyor, olaylara bakış açıları daha böyle yaşlarınca daha olgunca yani daha çok eğitimden de, ailesinin aldığı eğitimden de kaynaklanıyor. Hani daha böyle kibarlar, daha naifler, daha böyle olaylara bakış açıları güzel, arkadaşları ile iletişimleri çok güzel, kibar, çabuk uyum sağlamaları, Unisex çocuk olmaları hani erkek arkadaşları ile de oynaya bilmeleri. Bir de hakkını arayabiliyor, arkadaşının hakkını arayabiliyor bunların hani daha sağlam olduğunu düşünüyorum bu çocukların (Esra).

Tablo 10. Katılımcıların Çocukların Yaşamlarında Psikolojik Sağlamlıklarını Etkileyen Faktörler İle İlgili Görüşleri

Temalar	Kodlar	n
Olumlu	Aile içi etkili iletişim	8
	Yakın çevre	6
	Öğretmen	5
	Arkadaş ortamı	6
	Ailenin sosyo-ekonomik durumu	4
Olumsuz	Aile içi iletişimsizlik –olumsuz anne-baba tutumları	8
	Yakın çevre	7
	Öğretmen	5
	Arkadaş ortamı	7
	Ailenin sosyo-ekonomik durumu	6
	Medya	3

Katılımcıların "Çocukların yaşamlarında psikolojik sağlamlıklarını olumu ve olumsuz etkileyen faktörler neler olabilir? sorusuna verdikleri cevapların analizinde çocukların psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörler "olumlu" ve "olumsuz" olmak üzere iki tema altında kodlanmıştır. Aile, yakın çevre, öğretmen, arkadaş ortamı ve ailenin sosyo ekonomik durumu kodların çocukların psikolojik sağlamlıklarını etkileyen hem olumlu hem de olumsuz faktörler olarak belirlenmiştir. Medya teması sadece olumsuz faktörler arasında yer almıştır. Bu konu ile ilgili düşünceler şu şekilde belirtilmiştir.

Tabii ki en başta aile. Çocuk sağlam bir aile zemininde eğer yetişmişse bu çocuğun psikolojisi tabii ki dayanıklılık gösterecektir. Yine aynı şekilde ailenin dışındaki yakın çevresi, akran çev-

resi bunları etkileyen sebeplerdir. Maddi durumda tabi buna dâhil. Olumsuz faktörlerde aslında biraz önceki olumlunun tam zıttı, yani kötü bir aile ortamında yetişmiş ise bir çocuk, bu onda tabii ki psikolojik olarak çöküntüye yol açabilir. Yine maddi olanaksızlıklar ve bunu ailenin çocuğa yansıtması, yine onu olumsuz etkileyecektir. Az bir etkisi olabilir ama öğretmen yani verimsiz bir öğretmen de çocukta psikolojik olarak olumsuzluk faktörlerinden sayılabilir (Tuğba).

Olumlu faktörler, her zaman olduğu gibi aile ve çevresi, öğretmeni o çocukla irtibatta olan her şeyi ona verilen sunulan eğitim. Bununla birlikte bunların olumsuz durumları da olumsuz etkileyecektir, ailede olumsuz etkileyebilir, çevrede olumsuz etkileyebilir. Daha çok çocuklara onların ebeveynleri tarafından gösterilen tutumlar, ne kadar olumsuz da onlar da o derece olumsuz etkilenecektir, olumluysa da olumlu (Özlem).

Bazen öğretmen kaynaklı, öğretmenin bıraktığı iz. Hepimiz öğretmenimiz ama herkesin hakkıyla yapmadığını düşünürsek Sevgisiz öğretmenlerin bıraktığı izler çocuklarda psikolojik sağlamlığını etkileyebilir hatta ileriki yaşamına kadar. Sadece bu örneği vermek istiyorum olumsuz olarak. Olumlu olarak aile artı okuldaki öğretmene bağlayacağım eğer mutlu bir öğretmenleyse şansı iyi giderde bence yani öğretmenin verdiği şey çok önemli, hissettirdiği şey çocuğa çok önemli bir iz gibi geliyor bana (Dilek).

Psikolojik sağlamlığı etkileyen olumlu ve olumsuz faktörlerin birbirinin zıt kutbu gibi oldukları anlaşılmaktadır. Odak grup görüşmesinde katılımcılara bu konu ile ilgili olarak "Okul öncesi dönemde öğretmenden başka çocukların psikolojik sağlamlıklarını neler etkileyebilir?" ek sorusu sorulmuştur. Katılımcıların düşünceleri aile, sosyal çevre, okulun bulunduğu sosyal çevre ve arkadaş gibi temalar üzerinde yoğunlaşmıştır. Fatma Öğretmen bu durumu *"Aile faktörü, okulun bulunduğu çevre, arkadaş."* şeklinde ifade etmiştir. Duygu öğretmen ise akran zorbalığını ön planda tutarak düşüncesini *"Arkadaş, bazen arkadaşlık kurulduğunda zorba bir arkadaş onu ezebiliyor ve bu çocuk onu kabul edebiliyor veya yardımcı destekçi olan bir arkadaş onu destekleyip olumluya çevirebiliyor."* şekilde dile getirilmiştir.

Tablo 11. Katılımcıların Çocukların Sağlamlıklarını Geliştirmeye Yönelik Görüşleri

Temalar	**Kodlar**	**n**
Aile Eğitimi	Ailelerin bilinçlendirilmesi	6
	Anne ve babaların psikolojik destek alması	3
	Çocuğun kendini değerli hissetmesini sağlanması	5
Okul Ortamı	Okulların rehberlik servislerinden destek alınması	5
	Öğretmenlerin olumlu tutum ve davranışlar göstermesi	4
Devlet Politikaları	Çocuğun ruhen ve bedenen sağlıklı gelişimini esas alan devlet politikalarının geliştirilmesi	3

Katılımcıların "Çocuklarda psikolojik sağlamlığı geliştirebilmek için neler yapılabilir" sorusuna verdikleri cevapların analizinde "Aile eğitimi", "Okul ortamı", "Dev-

let politikaları" şeklinde üç tema ve bu temaların altında ailelerin bilinçlendirilmesi (n=6), anne ve babaların psikolojik destek alması (n=3), çocuğun kendini değerli hissetmesinin sağlanması (n=5), okulların rehberlik servislerinden destek alınması (n=5), öğretmenlerin olumlu tutum ve davranışlar göstermesi (n=4), ve çocuğun ruhen ve bedenen sağlıklı gelişimini esas alan devlet politikalarının geliştirilmesi (3) olmak üzere altı kod belirlenmiştir. Özlem Öğretmen çocukların psikolojik sağlamlıklarını geliştirilmesinde aile faktörünün üzerinde durmuştur. Bu konu hakkındaki görüşünü şu şekilde ifade etmiştir.

> *Anne babalara eğitim verilebilir. Anne babalara psikolojik destekler verilebilir. En önemlisi anne babaların psikolojik anlamda sağlamlıkları direkt çocukları da etkileyecektir çünkü çocuk psikolojisi de yani çocuk psikologları da var bu süreçte hani travmatik sıkıntılı bir durum yaşanıyorsa bu şekilde önlemler alınabilir çok önemli anne babanın psikolojik durumu onların bu anlamda uyumu çok önemli bence (Özlem).*

Duygu Öğretmen psikolojik sağlamlık konusunu devlet politikalarıyla şu şekilde ilişkilendirmiştir.

> *Bence çocukluk devlet politikası olarak önemsenmeli ilk başta bu. Bu oldu mu Bence devamı gelecek yani bunu önemserse devlet politikası, stratejiler geliştirip o yöne doğru aileyi güçlendirip, çocuğu da güçlendirecektir. Aile maddi olarak güçlü ise, psikolojik olarak güçlü ise, sosyolojik olarak güçlü ise çocuğuna da sağlam psikolojik sağlam yetiştirecektir. Devlet politikasına psikoloji, sosyoloji, felsefe önemsenerek eklenirse her şeyi çözecek (Duygu).*

Özlem Öğretmen Duygu Öğretmene katılarak psikolojik destek hizmetlerinin pahalı ve yetersiz olduğu üzerinde durmuştur.

> *Evet kesinlikle Duygu hocam özellikle de psikolojik destek, yani psikolog hizmeti maalesef çok çok yüksek ücretlerde veriliyor. Ve çok çok yetersiz çok az insan bundan faydalanabiliyor (Özlem).*

Fatma Öğretmen ve Tuğba Öğretmen rehberlik servislerinin çocukların psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini şu şekilde belirtmiştir.

> *Ailenin belirli eğitimlere girmesi gerekir bence Yani bunlar devlet tarafından destekli olmalı herkesin bütçesi bunu kaldıracak değil. Şöyle söyleyeyim okulda rehber öğretmenlerimiz aileleri en başta ele almaları gerekiyor (Fatma).*
>
> *Çocuklarda psikolojik sağlamlığı geliştirebilmek için psikolojik danışmanlık hemen akla geliyor. Fakat tabii denilecektir durumu buna müsait olmayan ya da anne babanın bu bilinçte olmadığını düşünürsek burada tabii ki öğretmenlere büyük iş düşüyor. Öğretmen bu tür çocukları tespit edip, bunların gerekli rehberlik servisine yönlendirmelerde bulunarak destek sağlamaları gerekiyor. Yani en büyük payın öğretmenlerde olduğunu düşünüyorum (Tuğba).*

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmanın sonuçları incelendiğinde okul öncesi öğretmenleri psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili görüşlerini "zorluklar karşısında dirençli olmak", "zorluklar ile baş edebilmek", "yaşanan olay ve durumlar karşısında duygular ile baş edebilme" şeklinde ifade etmişlerdir. Bir başka deyişle, psikolojik sağlamlık bireylerin yaşadıkları zorlu yaşam olayları ve travmatik durum karşısında hayatta kalmak, mücadele etmek, bu olayların olumsuz etkilerini azaltabilmektir. Elde edilen bu bulgu ilgili alanyazını destekler niteliktedir. Nitekim literatürde psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan tanım

ve açıklamalarda mevcut zorlukları aşan ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren yüksek risk altındaki bireyleri tanımlamak için kullanıldığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık bireyin olumsuz zor koşullar ve hastalıklar gibi olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelerek kısa sürede uyum sağlayabilme, eski haline dönebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. (Gizir, 2007; Ramirez, 2007) Katılımcıların psikolojik sağlamlık ile ilgili görüşlerinin literatürde belirtilen tanımlar ile örtüştüğü söylenebilir. Katılımcıların psikolojik sağlamlık hakkında kitaplardan ve yaşadıkları tecrübelerden bilgi edindikleri belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlığın gelişiminde kişinin maruz kaldığı risk faktörleri önemlidir. Bu araştırmada psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri aile içi şiddet, kişilik özellikleri ve özgüven olarak ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık araştırmalarında riskler bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak değerlendirilmektedir. Ailesel risk faktörleri (ölüm, boşanma, hastalık, tek ebeveyn ile büyüme, aile içi şiddet) çevresel risk faktörleri (savaşlar, doğal afetler, toplumsal şiddet, çocuk ihmal ve istismarı), bireysel risk faktörleri (hastalıklar, erken doğum, yaşanan olumsuzluklar) olarak sıralanmaktadır (Gizir, 2007). Bu çerçeveden bakıldığında araştırma bulgularına göre psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri ailesel, çevresel ve bireysel açıdan ele alınmıştır. Risk faktörlerinin ortaya çıkardığı olumsuz sonuçların, azaltılması ya da tamamıyla ortadan kaldırılmasında koruyucu faktörlerin önemi çok büyüktür.

Koruyucu faktörler risk ya da zorluğun etkisini hafifleten ya da ortadan kaldıran uyumunu kolaylaştıran ve bireyin yeterliliklerini geliştiren durumu belirtmektedir (Gizir, 2007). Araştırma bulgularına göre, psikolojik sağlamlığı etkileyen koruyucu faktörler aile, çevre, psikolojik destek ve yönetim olarak belirlenmiştir. Bu noktada bireyin yetiştirilme tarzı, aldığı eğitimler, okuldaki arkadaş ve öğretmen ilişkileri, akademik beceriler, sosyal zekâ, benlik saygısı, özgüveni, sosyo ekonomik düzey gibi etmenler koruyucu faktörler olarak görülmektedir. Yine bu çalışmanın bulgularına paralel olarak Özdemir ve Adıgüzel (2021), yaptıkları araştırmada sağlık çalışanlarının, benlik saygıları, sosyal zekâları ve psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili çalışmaların çoğundaki bulgulara göre koruyucu faktörler arasında zihinsel ve akademik becerilerin üst düzeyde olması, kolay mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı, iyimserlik ve umut, etkili problem çözme becerilerine sahip olmak, özyetkinlik ve öz farkındalık gibi bireysel faktörler yer almaktadır (Gizir, 2007).

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, kişilerin olumsuz durumlar karşısında pozitif bakış açısı, doğuştan gelen sağlamlık ve sonradan öğrenilen sağlamlık temaları çerçevesinde farklı şeylere yönelme, olaylara pozitif bakabilme, önceden yaşadıkları olaylardan edindikleri tecrübeler gibi koruyucu etkenler sayesinde psikolojik olarak daha sağlam durabildikleri belirlenmiştir. Bu koruyucu faktörler ile kişiler yaşadıkları

olumsuz durumların risklerinden daha az etkilenmektedir. Psikolojik sağlamlığı geliştirmeye yönelik elde edilen bulgular ise olumlu düşünme, spor yapma, sosyal aktivitelere katılma, hayvan besleme, kitap okuma, mesleki gelişim için eğitimler alma, dostlar ile dertleşme, profesyonel destek alma şeklinde ortaya çıkmıştır. Bu bulgulara göre, psikolojik sağlamlık dinamik bir süreç olduğundan kişilerin bu konuda kendilerini geliştirmek, sorunlar ile baş edebilme yeteneklerini artırmak ve olumsuz durumların etkilerinden en az hasar ile kurtulabilmek için çeşitli rahatlama becerileri geliştirdikleri anlaşılmaktadır. Bu bulgular değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlığı geliştirmeye dönük koruyucu kişisel gelişim ve sosyal destek faktörlerin ön planda olduğu görülmektedir. Alanyazında kişinin sosyal çevreden aldığı dışsal destek olan arkadaşlar ve dostlar ile dertleşme sorunlar ile baş edebilme gücünü arttırmakla birlikte bu sosyal destek sevilme, şefkat, değer görme gibi duygusal ihtiyaçlarının da karşılanmasına katkı sağladığı belirtilmektedir (Basım ve Çetin, 2011). Tuğral (2020) araştırmasında ergenlerde sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Benzer şekilde Şeker (2021) çalışmasında psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesinde aile, arkadaş, meslektaş ve yöneticilerden alınan sosyal desteğin pozitif yönde etkili olduğu; alınan destek arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığını saptamıştır. Yine bu çalışmanın bulgularına paralel olarak spor aktiviteleri yapmak kişinin psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üzerinde olumlu etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Hayta, 2021; Galli ve Vealey, 2008). McCann ve arkadaşlarının (2013) yaptıkları çalışmada yaş, cinsiyet, mesleki deneyim, iş ve kişisel yaşam arasında kurulan denge, mizah anlayışı, kendini rahatlatabilme becerilerinin olması, mesleki alanda gerekli eğitimlerin alınmasının ve aynı zamanda sosyal desteğin de bulunması gibi birçok farklı değişkenin psikolojik sağlamlık için belirleyici faktörler arasında sıralanmaktadır.

Gerçekleştirilen çalışmada elde edilen bir başka bulguda okul öncesi öğretmenlerinin iş hayatında psikolojik sağlamlığını etkileyen faktörlerdir. Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlığını etkileyen olumlu faktörler çocuklar, sosyal medya paylaşımları, veliler, uyumlu zümre arkadaşları, adaletli idare ve mesleki gelişim olarak belirlenmiştir. Olumsuz faktörler ise adaletsiz idare, uyumsuz iş arkadaşları, veliler, eğitim sistemi, okul öncesi eğitime önem verilmemesi, çocuk gelişimi sertifikası ile iş imkânlarının sunulması olarak sıralanmaktadır. Okul öncesi öğretmenlerinin çalıştıkları okullarda idare, veliler ve iş arkadaşları hem olumlu hem de olumsuz faktörler arasında yer almıştır. Öğretmenlerin çeşitli kurumlarda çalışması her kurumda farklı idareci, zümre arkadaşı ve veliler ile muhatap olmaları bu durumun nedeni olarak görülebilir. Şahin (2017) yaptığı çalışmada sosyal medya uygulamalarında yapılan etkinlik paylaşımları ile öğretmenlerinin bilgi edinme, kaynak bulma, eğitim içerikli görsellere ulaşma, güncel bilgiyi takip edebilme gibi eğitimi destekleyen önemli katkılarını saptamıştır. Bu çalışma ile ilişkili olarak okulda tek okul öncesi öğretmeni olan veya

öğretmen sayısı fazla olan okullarda da etkinlik ve fikir paylaşımlarının az olması, öğretmenler arasındaki uyumsuzluklar gibi etkenler mesleki yönden zorluklar yaşanmasına neden olmaktadır. Sosyal medyanın eğitim alanındaki olumlu etkileri dikkate alındığında öğretmenlerin psikolojik sağlamlığı üzerinde koruyucu ve destekleyici yönü ortaya çıkmaktadır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalarda, mesleki gelişime yönelik alınan eğitimler arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de arttığı belirtilmektedir (Pak, Özcan ve Çoban, 2017). Aynı zamanda, iş yerinden alınan sosyal desteğin, psikolojik sağlamlık düzeylerini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Frey, Beesley, Abbott ve Kendrick, 2017). İş yaşamında çalışanların psikolojik sağlamlığının yüksek olması organizasyonel işleyiş ve devamlılık açısından önemli bir yere sahiptir. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin, stres, çatışma ve kriz yönetimlerinin yüksek düzeyde işlevsel olması, problemler ile baş edebilme becerilerinin olumlu yönde olması, yaşanılan zorlukları bir fırsata çevirebilme ve benzeri becerilerinin de güçlü olması sebebiyle kişilerin kendi yaptıkları iş ve kurumlara yönelik tatmin ve bağlılıklarının da yüksek olacağına inanılmaktadır (Kavi ve Karakale, 2018; Basım ve Çetin, 2011).

Bu araştırmada elde edilen başka bir bulgu ise çocuk gelişimi sertifikası ile okul öncesi öğretmeni olarak çalışılabilmesi okul öncesi öğretmenleri tarafından psikolojik sağlamlığı etkileyen olumsuz faktörler arasında gösterilmiştir. Şüphesiz bu sertifika ile öğretmen olanların pedagojik açıdan istenilen düzeyde olmaları güçtür. Bu duruma lisans mezunu olan okul öncesi öğretmenleri açısından bakıldığında çocuğun gelişimi açısından en kritik dönem olan okul öncesi döneme gerekli önemin verilmediği ve bakıcı rolü ile değerlendirildikleri sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu durum psikolojik sağlamlık bağlamında ele alındığında okul öncesi dönem, çocuğun tüm etkilere karşı en savunmasız olduğu dönem olduğundan bu dönemde verilmesi gereken eğitim, öğretmenlik mesleğine ilişkin temel bilgi ve becerilerine sahip olan uzman kişiler tarafından verilmesi gerekmektedir. Kısa sürede alınan çocuk eğitimi sertifikaları ile kişilerin öğretmenlik mesleği ile ilgili özel alan yeterliliklerine sahip olmaları güçtür. Bu nedenle çocukların hem eğitsel hem de psikolojik anlamda olumsuz etkilenmemeleri için alanında lisans eğitimi almış kişiler ile eğitim faaliyetlerinin yürütülmesi gerekmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik olarak sağlam çocukların davranış özellikleri; arkadaşlık ilişkileri iyi olan, yeni durum ve olaylara uyum sağlayabilen, neşeli –mutlu olan, liderlik yapabilen, hakkını koruyabilen ve başkasının hakkını savunabilen olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bulguya benzer olarak Bernard (1991) psikolojik olarak sağlam çocukların ve ergenlerin özelliklerini insanlarla olan ilişkilerinde daha aktif olan, çevrelerinin olumlu ilgisini çeken, mutlu bireyler olarak nitelendirilen mizah ve espri anlayışına sahip olduklarını belirlemiştir. Gün (2021) yaptığı çalışmada da çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olması öfke ve şid-

dete yaşadıkları stres verici olumsuz durumlarda daha sabırlı olduklarını, öfke ve şiddete başvurmadan duygularını etkili biçimde düzenleyebildiklerini, stresle başa çıkma konusunda daha etkili olduklarını ve olumsuz durumlara daha kolay uyum sağlayabildiklerini saptamıştır.

Bu araştırmada ele alınan başka bir durum ise çocukların yaşamında psikolojik sağlamlıklarını etkileyen faktörlerdir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular; aile, yakın çevre, öğretmen arkadaş ortamı, sosyo-ekonomik durum ve medya gibi faktörler çocukların psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde, yine bu çalışmada aynı faktörler çocukların psikolojik sağlamlıklarını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Atan (2020) yaptığı araştırmada öğretmen kişilik tipleri arasında yer alan yeni deneyimler yaşamaya açık ve istekli olma, sanatsal düşünebilme, hayal gücüne sahip olma gibi özellikler çocuklarda psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini saptamıştır. Dağlıoğlu (2014) öğretmenlerin çocuklara olumlu tutum ve davranışlar sergileyen, sevgi, saygı ve güvene dayanan demokratik bir ortam yaratması çocuğun kendini kabul eden kendini anlatabilen ve denetleyebilen bir birey olmasını sağlamaktadır.

Öğretmenlerin bu tip özellikleri arttıkça çocukların sosyal yetkinlik-girişkenlik, bilişsel yetkinlik, değer davranışları, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve toplam psikolojik iyi olma hali de artmaktadır (Zel, 2001). Bu bulgulara karşın öğretmenin çocuklara gösterdiği olumsuz tutum ve davranışlar, kıyaslamalar adaletsiz uygulamalar ve gerekli öğrenme ortam ve fırsatlarının oluşturmaması gibi etkenler de çocukların psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Benzer şekilde Uslu (2013) çalışmasında öğretmenlik mesleğinde duygusal olarak dengesiz olma ve kolay öfkelenme gibi olumsuz özelliklerin, çocuklar üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu belirtmiştir. Çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasında aile faktörü önemli bir yer tutmaktadır. Bu noktada sağlıklı bir aile yaşamı, olası riskler karşısında aile üyelerinin kişisel psikolojik sağlamlığını da artıran koruyucu faktördür. Dolayısıyla, ailede psikolojik sağlamlığı geliştirilmesi hem karşılaşılan zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkılabilmesini hem de çocukların gelecekte karşılaşabilecekleri olası riskler karşısında daha dayanıklı olmalarına yardımcı olmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı). Yapılan çalışmalarda ebeveynlik becerileri, ebeveynin ruh ve beden sağlığı ile çocukların psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif ilişki bulunduğu ortaya çıkmıştır (Howell, Graham-Bermann, Czyz ve Lilly, 2010; Howell, 2011). Erata ve Özbey (2020) anne-çocuk arasındaki iletişim ve etkileşim kalitesinin çocukların psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Bu araştırmada ortaya çıkan bir bulguda çocuğun psikolojik sağlamlığını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen çevre faktörüdür. Bronfenbrenner'in ekolojik kuramında okul, sınıf arkadaşları, mahalle gibi ortamlar çocuğun biyolojik ve psikolojik özellikleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Garmezy (1987) çalışmasında koru-

yucu faktörleri az olan ve düşük sosyoekonomik düzey özellikleri taşıyan ailelerde yetişen çocukların daha fazla olumsuz yaşam olaylarına maruz kaldıklarını belirtmiştir (aktaran, Karaırmak, 2006). Masten (1997) yaşanan riskli durum ve olaylar çocuğun düşünme ve problem çözme becerileri üzerinde olumsuz etkiye neden olduğu ancak aile ve diğer sosyal ilişkilerinin ve bilişsel becerilerinin iyi olması çocuğun en sıkıntılı durumlar karşısında psikolojik olarak sağlam bir duruş gösterilebileceğini belirtmektedir (Masten 1997;aktaran, Özbey, 2019).

Son olarak, çocukların psikolojik sağlamlıklarını geliştirmeye yönelik bulgular ise ailelerin psikolojik sağlamlık konusunda bilinçlendirilmesi, anne ve babaların psikolojik destek alması, okulların rehberlik servislerinden destek alınması, çocuğun ruhen ve bedenen sağlıklı gelişimini esas alan devlet politikalarının geliştirilmesi, çocuğun kendini değerli hissetmesinin sağlanması ve öğretmenler olarak ortaya çıkmıştır. Görüldüğü gibi çocuklarda psikolojik sağlamlığı geliştirme ve koruma konusunda en fazla sistem düzeyinde yapılabilecekler ortaya çıkmıştır. Çocuğun eğitiminde okul, aile ve toplum önemli paydaşlardır. Bu paydaşların etkili işbirliği çocukların gelişim ve öğrenme sürecini olumlu etkilemektedir. Öğretmenlerin çocukların davranış ve gelişimlerini dikkatli bir şekilde değerlendirmesi ile gelişim düzeyi düşük olan ve psikolojik iyi oluşunda sorunlar yaşayan çocukları okulların rehberlik servisine yönlendirmesi hem aile hem de çocuğun psikolojik iyi oluşunda olumlu etkileri olacaktır. Rehber öğretmenlerin bu konuda aileleri bilinçlendirmesi riskli durum veya olaylar karşısında uyum gösterme ve baş etme becerilerini artırmaya yönelik eğitim çalışmaları yapmaları çocukların travmatik olaylara karşı uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Gizir (2007) belirttiği gibi psikolojik danışmanlar, özellikle risk altında bulunan çocuklara yönelik psikolojik sağlamlığı artırıcı çeşitli rehberlik programları oluşturarak bu çocukların zorluklar karsısında uyum gösterme ve baş etme becerisi kazanmalarına, travmatik yaşam olaylarına karsı dirençlerini artırmalarına ve kişiler arası problemleri çözmeye ya da çevrelerinden sosyal destek sağlamaya yönelik becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaya çalışılmaktadır. Çocukların psikolojik sağlamlıklarını artırmaya yönelik kaliteli okullar, destek hizmeti sağlayan kurumlar, önleyici programlar, mesleki eğitim olanakları, spor, kültür, sanat ve eğlence olanakları gibi çevresel ve toplumsal kaynakların çeşitliliği ve varlığı da çocukların psikolojik sağlamlıklarını desteklemektedir.

Sonuç olarak, bireylerin ve çocukların içinde bulundukları doğal afetler, göçler, savaşlar, ekonomik koşullar, pandemi gibi olumsuz durum ve olaylar göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi zorluklar karşısında sağlam durmalarını kolaylaştıracaktır. Bireyler ve çocuklar beslenme, güven ortamında büyüme, kaliteli eğitim gibi temel koruyucu işlevleri devam ettiği sürece yaşadıkları zorluklar karşısında baş edebilme becerilerini göstererek kendilerini geliştirebilirler. Bu açıdan çocuklar ile doğrudan ilgilenen aile ve okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik sağlamlık konusunda bilinçlendirilmesi, ailelerin ve öğretmenlerin psikolojik sağlıkla-

rının korunması ve geliştirilmesine yönelik ekonomik, sosyal, ve çevresel faktörlerin devlet politikaları ile desteklenmesi önemlidir. Okullarda rehberlik hizmetleri kapsamında psikolojik sağlamlığı geliştirici erken müdahale programlarının uygulanması gerekmektedir. Bu noktada ailelere, öğretmenlere, yöneticilere ve psikolojik danışmanlara önemli roller düşmektedir.

KAYNAKÇA

Atan, A .(2020). *5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Balcı, A. (2013). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler*. Pegem.

Basım, H. N ve Çetin F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(2), 104-114. http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S2/104-114.pdf. 16.01.2017.

Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *14*(1), 215-240.

Bernard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community.* Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri.* Pegem.

Cormier, S. & Hackney, H. (2018). *Psikolojik danışma stratejiler ve müdahaleler* (Çev.: S. Doğan ve B. Yakan). Pegem.

Eminağaoğlu N. (2006*). Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi.

Erata, F. ve Özbey, S. (2020). Okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Pearson Journal of Social Sciences Humanities,* 5 (9), 125-151. http://dx.doi.org/10.46872/pj.171

Frey, L. L., Beesley, D., Abbott, D., & Kendrick, E. (2017). Vicarious resilience in sexual assault and domestic violence advocates. Psychological Trauma: *Theory, Research, Practice, and Policy*, 9(1), 44.

Dağlıoğlu, H.E.(2014).Erken çocukluk dönemi öğretmeninin özellikleri. İçinde Diken, İ. (Ed.), *Erken çocukluk eğitimi* (ss. 482-515). Pegem.

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Galli, N. & Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *Sport Psychologist*, 22(3), 316–335. https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316

Gizir, C. A. (2004). Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gizir, C.A.(2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 113-128.

Güler, A., Halıcıoğlu, M.B. ve Taşğın, S. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri.* Seçkin.

Gümüştekin, G. E., ve Gültekin, F. (2009). Stres kaynaklarının kariyer yönetimine etkileri. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *23*(2), 147-158.

Gün, R.Ş. (2021). *Okul öncesi dönem çocuklarının psikolojik sağlamlık düzeyleri ile akran zorbalığı ilişkisinin öğretmen görüşlerine göre incelenmesi.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürgan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. Greene *Resiliency* (Ed), *An integrated approach to practice, policy, and research.* Washington, DC: NASW Press.

Hayta, B.G. (2021). *Sporun riskli davranışlar, psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı üzerindeki etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal bilimler enstitüsü.

Howell, K. H., Graham-Bermann, S.A., Czyz, E. ve Lilly, M. (2010). As-sessing resilience in preschool children exposed to ıntimate part-ner violence. *Violence and Victims*, *25*(2), 150-164.

Howell, K. H. (2011). *Assessing resilience in preschool children exposed to intimate partner violence: Utilizing multiple informants and evaluating the impact of the Preschool Kids' Club* (Unpublished doctoral dis-sertation). The University of Michigan.

Kararırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *3*(26), 129-138.

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

Kumpfer, K. L. & Barye, B. (2004). Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to 'substance abuse disorders. *Substance Use and Misuse*, 39, 671-698.

Masten A.S & Gewirtz A.H. (2006).Resilience in development: The importance of early childhood.. Encyclopedia on Early Childhood Development. http://www.child-encyclopedia.com/documents/Masten-GewirtzANGxp.pdf.

Mccann C.M, Beddoe E, Mccormick K, Huggard, P., Kedge, S., Adamson,C. & Huggard,J. (2013). Resilience in health professions: A review of recent literature. Int J Wellbeing. 3:60–81. DOI: 10.5502/ijw.v3i1.4

Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Travmatik yaşam olayları ve ailede psikolojik sağlamlık. Aileler için bilgilendirme rehberi. http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_05/06185254_Travmatik_YaYam_OlaylarYnda_Aileler_Ycin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf

Önder, A. ve Gülay Ogelman, H. (2011). Beş-Altı yaş çocukları için ego sağlamlığı ölçeği'nin (öğretmen-anne-baba formları) güvenirlik geçerlik çalışması. *Uluslararası Hakemli Akademik Sosyal Bilimler Dergisi, 2* (1),05-21.

Özbey, S. (2019). Okul öncesi çocuklar için sosyal duygusal iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ölçeğinin (PERİK) geçerlik güvenirlik çalışması. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 10(17*), 756-786. DOI: 10.26466/opus.518062

Özdemir, N. ve Adıgüzel, V.(2021). Sağlık çalışanlarında sosyal zekâ, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 12 (1), 18-28. DOI: 10.14744/phd.2020.96658

Pak, M. D., Özcan, E. ve Çoban, A. İ. (2017). Acil servis çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılığı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(52), 628-644.

Ramirez E.R.(2007). Resilience: a concept analysis. *Nursing Forum*, 42: 73-82.

Savi Çakar, F., Taşdelen Karçkay, A. ve Apaydın, S.(2020). Orta ve yetişkinlikte stres, başa çıkma ve psikolojik sağlamlık. İçinde Savi Çakar, F. (Ed.) *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* (ss.388-414). Pegem.

Sönmez, V. (2011). *Eğitim bilimine giriş.* Anı.

Şahan Aktan, B. ve Önder, A. (2018). Okul Öncesi Dönemde Psikolojik Dayanıklılık. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi* 4(2), 20-30.

Şahin, M. (2017). *Okulun çevre unsuru olarak sosyal medyaya ilişkin yönetici, öğretmen ve veli görüşleri* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Şahin, T. ve Güçlü, M. (2020). *Sporda psikolojik dayanıklık.* Pegem.

Şeker, Z. (2021*). Öykü ve fiziksel temas yoluyla psikolojik travmaya maruz kalan meslek gruplarında, dolaylı travmatizasyon, merhamet düzeyi ve yorgunluğu, psikolojik sağlamlık ve travma sonrası büyümenin araştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uslu, M. (2013). Pedagojik formasyon öğrencilerinin kişilik özellikleri ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 233-245.

Yılmaz, E. (2019). Öğretmenlik mesleği ve öğretmen yetiştirmede güncel gelişmeler. İçinde Karip, E. (Ed.), *Eğitime giriş*. (ss.312-338). Pegem.

Zel, U. (2001). Yönetimde kişilik ve kişilik özellikleri. İçinde Güney, S. (Ed). *Yönetim ve organizasyon.* (ss. 285-307). Nobel.

Extended Abstract

The Investigation Of Preschool Teachers' Perceptions Of Psychological Resilience Through Focus Group Interview

Introduction

Psychological resilience is important for success in life, positive mental health, staying happy and life satisfaction. Psychological resilience is defined as an individual's ability to cope with negativities after risky and challenging situations, adapt and continue their daily lives (Masten 2001; cited in Erata & Ozbey, 2020). In summary, it is seen that psychological resilience includes wide and diverse meanings that cannot be explained by a single dimension such as getting rid of the effects of traumatic events, overcoming the disadvantages in order to adapt to life, adapting positively to negative experiences and enduring stress.

Psychological resilience is a dynamic process. It is likely that an individual's ability to cope with events may decrease or increase over time. Therefore, psychological resilience is a form of behavior that can be developed and learned (Gurgan, 2006). Therefore, individuals with a good level of psychological resilience may experience a decrease in their psychological resilience after a certain period of time. Individuals

with psychological resilience are not extraordinary individuals, but individuals who show normal development in challenging conditions (Bektas & Ozben, 2017). In the studies conducted by Mayr and Ulich (2003), personality traits of individuals with resilience are suggested to involve social skills, empathy, perseverance, positive self-perception, ability to express emotions correctly, optimistic, independent and autonomous, developed problem-solving skills, interests and hobbies, enjoying gaining new experiences and the ability to recover when faced with difficulties (as cited in Mayr and Ulich, Ozbey, 2019).

The resilience levels of teachers affect teachers in many ways. Therefore, teachers' self-development with regards to psychological resilience can also be considered as a protective factor in terms of individual, familial and social structures. In this respect, examining the concept of resilience from the perspective of teachers is considered important in terms of taking and developing various protective measures for the development of resilience levels, reducing risk factors and increasing protective factors in negative conditions that both teachers and children may encounter in the future. Considering this research from a qualitative point of view and conducting it with pre-school teachers, who have an important role in the adaptation process of children to school and society, increases the importance of the research. For this reason, this research was carried out to examine pre-school teachers' views on resilience in the context of resilience and teaching, resilience factors, resilience and children.

Results

- Preschool teachers expressed their views on the concept of resilience as being resistant to difficulties, coping with difficulties, coping with emotions in the face of events and situations. In other words, resilience is surviving, struggling, and reducing the negative effects of individuals in the face of difficult life events and traumatic situations.
- It was determined that the participants obtained information about psychological resilience from books and their experiences.
- • The risk factors that a person is exposed to are important in the development of psychological resilience. In the present study, risk factors affecting psychological resilience were found to be domestic violence, personality traits and self-confidence.
- • Protective factors affecting psychological resilience were determined to involve family, environment, psychological support and management. At this point, factors such as the individual's upbringing, education, friend and teacher relations at school, academic skills, social intelligence, self-esteem, self-confidence as well as socio-economic level are regarded as protective factors.

- According to results of the research, it is realized that individuals are able to cope more firmly with factors such as being led to different things in the face of negative situations, looking at events positively with experiences gained from previous events, and they are less affected by the risks of negative situations.
- • Findings to improve psychological resilience emerged as positive thinking, doing sports, participating in social activities, feeding animals, reading books, receiving training for professional development, talking to friends, and receiving professional support. As a result of these findings, it was found that individuals developed various relaxation skills to keep themselves psychologically sound.
- Another finding obtained in the study suggested that pre-school teachers evaluated the factors affecting their psychological resilience in business life in two dimensions as positive and negative. The positive factors affecting the psychological resilience of pre-school teachers were determined to be children, social media posts, parents, compatible group mates, fair administration and professional development. Negative factors, on the other hand, are listed as unfair administration, incompatible co-workers, parents, National Education, not giving importance to pre-school education, offering job opportunities to those with a child development certificate.
- The findings obtained from this study show that the behavioral characteristics of psychologically sound children involve children who have good friendship relations, can adapt to new situations and events, are cheerful and happy, can have leadership, protect their rights and defend the rights of others.
- It has been determined that factors such as family, surroundings, colleaque atmosphere, socio-economic status and media affect the psychological resilience of children both positively and negatively.
- It has been concluded that raising awareness of families about psychological resilience, receiving psychological support from parents, receiving support from school guidance services, developing state policies based on the mental and physical development of the child and teachers' attitudes and behaviors will be effective in terms of improving the psychological resilience of children.

Suggestions

As a result, individuals and children can improve themselves by showing their ability to cope with the difficulties they experience as long as their basic protective functions such as nutrition, growing in an environment of trust, and quality education continue. In this respect, it is important to raise awareness of families and pre-school teachers who are directly involved with children about psychological resilience, and to support economic, social and environmental factors with state policies for the protection and development of families and teachers' psychological health. Within the scope

of guidance services in schools, early intervention programs that improve psychological resilience should be implemented. In this respect, families, teachers, administrators and psychological counselors have important roles to play.