

T.C.
KIZILTEPE
İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

8. SINIF ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE AKADEMİK BAŞARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ARAŞTIRMA PROJESİ

KIZILTEPE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK DANIŞMA HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

MAYIS 2025

8. Sınıf Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining the Relationship Between Psychological Resilience and Academic Achievement in 8th Grade Students

Özet

Bu araştırmanın amacı, 8. sınıf öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Akademik Başarı üzerindeki etkisini incelemektir. Veriler, kısa süreli psikolojik sağlamlık ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini ölçmek üzere geliştirilmiştir. Bu ölçek Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiş Türkçeye uyarlanması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek beşli Likert tipinde olup 6 madden meydana gelmektedir. Örneklem 495 8.Sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Analizler sonucunda ikamet yeri ve cinsiyet değişkenlerine göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinde anlamlı farklar bulunmuştur. Ayrıca Akademik Başarı Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlık arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları, Psikolojik Sağlamlığın öğrencilerin akademik başarıları üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: psikolojik sağlamlık, akademik başarı, ergenlik, 8. sınıf öğrencileri

Abstract

The aim of this study is to examine the effect of psychological resilience levels on the academic achievement of 8th grade students. Data were collected using the Brief Resilience Scale (BRS), which was developed to measure individuals' levels of psychological resilience. The scale was originally developed by Smith et al. (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2015). It is a 6-item scale in a five-point Likert format. The sample consists of 495 8th grade students. As a result of the analyses, significant differences were found in psychological resilience levels according to variables such as place of residence and gender. In addition, a positive relationship was identified between academic achievement and psychological resilience. The findings of the study indicate that psychological resilience has a significant impact on students' academic success.

Keywords: psychological resilience, academic achievement, adolescence, 8th grade students

1. Giriş

Günümüzde eğitim, yalnızca akademik başarı odaklı değil; öğrencilerin sosyal, duygusal ve psikolojik yönden de desteklenmesini gerektiren çok boyutlu bir süreç hâline gelmiştir (Masten, 2014). Özellikle değişen ve gelişen toplum yapısı içinde, öğrencilerin karşılaştıkları stres ve zorluklarla baş edebilme becerileri, eğitimin önemli hedeflerinden biri hâline gelmiştir. Bu noktada, psikolojik sağlık kavramı ön plana çıkmaktadır. Psikolojik sağlık, bireyin yaşamında karşılaştığı olumsuzluklara rağmen uyum sağlama, ayakta kalma ve hatta bu süreçten güçlenerek çıkma yetisi olarak tanımlanmaktadır (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

Türkiye’de son yıllarda yapılan çalışmalar, özellikle çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal iyilik halleri ve akademik başarıları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Göregenli, 2013; Gizir, 2004). Eğitim ortamlarının sadece bilgi aktaran değil, aynı zamanda öğrencilerin ruhsal gelişimini de destekleyen yapılar olması gerektiği düşüncesi giderek yaygınlaşmaktadır.

Bu bağlamda, ergenlik dönemi; bireylerin kimlik gelişimi, sosyal ilişkiler kurma, akademik yönelimler belirleme gibi birçok gelişimsel değişkenin yoğunlaştığı kritik bir dönemdir. Ergenlerin bu dönemde karşılaştıkları stresörlere karşı geliştirdikleri psikolojik sağlık, okul başarılarını doğrudan ya da dolaylı biçimde etkileyebilmektedir (Rutter, 1987).

Bu çalışmada, ortaokul son sınıfta öğrenim gören 8.Sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiş; ayrıca cinsiyet ve ikamet yeri gibi bazı demografik değişkenlerin bu ilişki üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularının, eğitim ortamlarında öğrenci destek sistemlerinin güçlendirilmesine ve rehberlik hizmetlerinin psikolojik sağlık temelli yeniden yapılandırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. Kuramsal Çerçeve

2.1. Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık, bireylerin karşılaştıkları zorluklara ve stresli yaşam olaylarına rağmen psikolojik bütünlüklerini koruyabilme, sağlıklı bir şekilde uyum sağlama ve gelişimlerini sürdürme kapasitesidir. Psikolojik sağlık, bir bireyin yaşadığı olumsuz deneyimler ve travmalara karşı gösterdiği direncin bir göstergesidir ve yalnızca zorlukları aşabilme değil, aynı zamanda bu süreçlerden öğrenip daha güçlü çıkabilme yeteneğini ifade eder.

Masten (2001), psikolojik sağlamlığı "olağanüstü bir adaptasyon süreci" olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, bireylerin olumsuz yaşam koşullarına karşı nasıl uyum sağladıklarını ve psikolojik sağlamlıklarını nasıl geliştirdiklerini vurgular. Türk araştırmacılar psikolojik sağlamlığı bireyin stresli yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme ve gelişim gösterebilme kapasitesi olarak tanımlamaktadır (Yiğit & Bayram, 2010). Psikolojik sağlık, genellikle kişisel özellikler (öz yeterlilik, öz kontrol, olumlu düşünme) ve çevresel faktörlerin (aile desteği, okul ortamı, sosyal destek ağları) etkileşimiyle şekillenir. Bireylerin duygusal dayanıklılığı, stresle başa çıkma becerileri ve sosyal beceriler, bu süreçte önemli rol oynamaktadır.

Psikolojik sağamlık aynı zamanda, bireylerin yaşadıkları zorluklar karşısında esneklik gösterme ve bu zorlukları aşarak kişisel gelişimlerini sürdürme süreçlerini kapsar. Bu özellik, bireylerin olumsuz durumlar karşısında daha dayanıklı olmalarını sağlar ve onların akademik, sosyal ve kişisel başarılarını artırır.

2.2. Akademik Başarı

Akademik başarı, öğrencinin eğitim sürecindeki belirlenen hedeflere ne derece ulaştığını ve bu süreçte gösterdiği performansı ifade eder. Geleneksel olarak, akademik başarı daha çok bilişsel becerilere (zihinsel yetenekler, ders bilgisi, sınav sonuçları) dayanır. Ancak, son yıllarda yapılan araştırmalar, akademik başarıyı sadece bilişsel faktörlerle açıklamamanın yetersiz olduğunu ortaya koymuştur.

Türkiye’de yapılan çalışmalarda da, psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Seçer, 2013). Yüksek akademik başarı, aynı zamanda öğrencinin motivasyon düzeyine, öz düzenleme becerilerine ve psikolojik dayanıklılığına bağlıdır. Motivasyon, öğrencinin eğitim hedeflerine ulaşmak için gösterdiği içsel istek ve kararlılığını ifade ederken, öz düzenleme, öğrencinin kendi öğrenme süreçlerini organize etme, odaklanma ve zorlayıcı durumlarla başa çıkma yeteneğini belirtir. Özellikle stresli veya zorlayıcı durumlarla karşılaşıldığında, öğrencilerin bu tür becerileri kullanarak hedeflerine ulaşmalarını sürdürebilmesi akademik başarıyı doğrudan etkiler.

Wang, Haertel, & Walberg (1994), akademik başarıyı, sadece bilişsel becerilerle değil, aynı zamanda öğrenci motivasyonu, duygusal dayanıklılık ve öz düzenleme gibi kişilik özellikleriyle de ilişkilendirmektedir. Akademik başarı, dolayısıyla yalnızca zekâ ve bilgi birikimiyle değil, aynı zamanda öğrencilerin yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkma yetenekleriyle de şekillenir.

2.3. Psikolojik Sağamlık ve Akademik Başarı İlişkisi

Psikolojik sağamlık ile akademik başarı arasındaki ilişki, özellikle zorluklar ve engellerle karşılaşan öğrenciler için kritik bir öneme sahiptir. Araştırmalar, psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin, akademik yaşamlarında daha başarılı olduklarını göstermektedir (Waxman, Gray, & Padron, 2003). Psikolojik sağamlık, öğrencilerin akademik hedeflerine ulaşmada karşılaştıkları engelleri aşmalarına yardımcı olan bir faktördür.

Psikolojik sağamlık, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini, duygusal esnekliklerini ve sorun çözme yeteneklerini artırarak, onları akademik zorluklarla baş etmeye daha hazır hale getirir. Bu öğrenciler, akademik yaşamlarında karşılaştıkları olumsuz durumlarla (örneğin, düşük notlar, sınıf içi stres, ailevi problemler) daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler. Ayrıca, psikolojik sağamlıkları sayesinde daha motive ve kararlı bir şekilde eğitim hayatlarına devam edebilirler.

Bir öğrencinin psikolojik sağamlık düzeyi, onun öz yeterlilik inancını da etkiler. Psikolojik sağamlık, öğrencinin "ben bunu başarabilirim" inancını güçlendirir ve zorlayıcı durumlar karşısında pes etmemesini sağlar. Ayrıca, bu tür öğrenciler genellikle daha sağlıklı başa

çıkma stratejilerine sahiptirler, bu da onların akademik performanslarını sürdürebilmelerine olanak tanır.

Özellikle travmatik ya da stresli yaşam olayları yaşayan öğrenciler için, psikolojik sağlık desteği, onların akademik başarılarını olumsuz etkileyebilecek bu tür olaylarla başa çıkmalarını sağlamak açısından çok önemlidir. Psikolojik sağlık, bireylerin bu tür olumsuz yaşam olaylarının etkilerinden daha az zarar görmelerini ve potansiyellerini en iyi şekilde kullanabilmelerini sağlar.

3. Yöntem

3.1 Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin okul başarılarına etkisini incelemektir. Öğrencilerin karşılaştıkları zorluklara karşı direnç geliştirme kapasiteleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak, hem eğitimciler hem de veliler açısından önemli bilgiler sunmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde bulunan ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlık durumlarının, ders başarıları üzerindeki etkisinin belirlenmesi, rehberlik hizmetlerinin niteliğinin artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın önemi, öğrencilere yönelik psikolojik sağlık temelli müdahale programlarının hazırlanmasında kullanılabilecek bilimsel verilerin sağlanmasında yatmaktadır. Ayrıca, okul rehber öğretmenlerinin öğrencilere yönelik bireysel ya da grup çalışmalarında psikolojik sağlık faktörlerini dikkate almaları, öğrencilerin hem kişisel gelişimlerini destekleyecek hem de akademik başarılarını artıracaktır. Bu yönüyle çalışma, öğrenci başarısının yalnızca bilişsel yeterliliklere değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik dayanıklılığa da bağlı olduğunu ortaya koyarak çok boyutlu bir bakış açısı sunmaktadır.

3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın Evreni Mardin ili Kızıltepe ilçesi merkez ve köy okullarında okuyan bütün 8.sınıf öğrencileri, Araştırmanın Örneklemi Kızıltepe merkez ve köy okullarında okuyan 495 8.sınıf öğrencisidir. Araştırmanın güvenilir ve temsil edici olması için katmanlı örnekleme (stratified sampling) yöntemi kullanılmıştır.

3.3. Araştırma Modeli ve Hipotezi

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde desenlenmiştir (Karasar, 2016). 8. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile akademik başarıları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır. Çalışmanın amacı kapsamında öngörülen hipotezler şu şekilde belirlenmiştir:

- **H1a:** Akademik başarı, psikolojik sağlık düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir.

- **H1b:** Psikolojik sağlamlık düzeyi, öğrencilerin ikamet ettikleri yerleşim birimine (köy/ilçe merkezi) göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.
- **H1c:** Psikolojik sağlamlık düzeyi, kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırma verilerinin toplanmak amacıyla anket toplama tekniği tercih edilmiştir. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde öğrencileri tanımlayıcı dört adet soru ikinci bölümde Kısa Süreli Psikolojik Sağlamlık Ölçeğindeki altı madde yer almıştır. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 5'li likert tipinde olup 6 maddeden meydana gelmektedir. Ölçekte bulunan 2, 4, ve 6. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı ifade etmektedir. Ölçeğe ait psikometrik özellikler iç tutarlık, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleri ile test edilmiştir. Ölçeğe ilişkin yapılan DFA sonucu uyum iyiliği indeksleri, χ^2/sd (12.86/7)=1,83, NFI=0.99, NNFI=0.99, CFI=0.99, IFI=0.99, RFI=0.97, GFI=0.99, AGFI=0.96, RMSEA=0.05, SRMR=0.03 olarak bulunmuştur. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu ölçeğe yönelik iç tutarlık katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2015). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .87 olduğu belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

İstatistiksel analizlerde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. İki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t-testi, grup düzeyleri arasındaki farkların analizinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve farklılığın kaynağını belirlemek için Tukey HSD testi uygulanmıştır. Levene testi, bağımsız örneklem t-testi veya ANOVA gibi parametrik testlerin ön koşullarından biri olan varyansların homojenliği varsayımını kontrol etmek amacıyla kullanılmıştır.

4. Bulgular

4.1. İkamet Yeri Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık

Tablo1

İkamet yerine göre psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin t-testi sonuçları

İkamet	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (SS)	Standart Hata (SE)	Sig
İlçe Merkezi (1)	355	21,16	3,369	0,179	p = 0,334
Köy (2)	140	20,33	3,629	0,307	p = 0,016

Levene Testi: $F(1, 493) = 0,936$, $t(493) = 2,420$,

Bu bulgulara göre Yapılan bağımsız örneklem t-testine göre, ilçe merkezinde yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları ($\bar{X} = 21,16$) köyde yaşayan öğrencilerden ($\bar{X} = 20,33$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($t(493) = 2,420$, $p = 0,016$). Dolayısıyla ilçe merkezinde yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, köyde yaşayanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir.

4.2. Cinsiyete Göre Psikolojik Sağlamlık

Tablo2

Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin t-testi sonuçları

Cinsiyet	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (SS)	Standart Hata (SE)	Sig
Erkek (1)	256	21,32	3,588	0,224	$p = 0,115$
Kız (2)	239	20,50	3,274	0,212	$p = 0,008$

Levene Testi: $F(1, 493) = 2,492$, **$t(493) = 2,671$** ,

Bu bulgu, Erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları, kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (**$t(493) = 2,671$, $p < 0,05$**). Levene testi sonuçlarına göre varyanslar eşit varsayılmıştır.

4.3. Akademik Başarı Düzeyine Göre Psikolojik Sağlamlık

Tablo3

Başarı düzeyine göre psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Başarı Düzeyi	N	Ortalama ($\bar{X}$)	Standart Sapma (SS)	Standart Hata (SE)
Yüksek Başarı (1)	198	21,46	3,401	0,242
Orta Başarı (2)	151	20,74	3,562	0,290
Düşük Başarı (3)	146	20,38	3,353	0,278

ANOVA Sonucu: $F(2, 492) = 4,466$, $p = 0,012$

- Bu sonuç, üç başarı grubunun (yüksek, orta, düşük) psikolojik sağlamlık ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.
- **$p = 0,012 < 0,05$** olduğu için bu fark **anlamlıdır**. Yani en az iki grup arasında anlamlı bir farklılık vardır.

Tablo4

Tukey HSD Çoklu Karşılaştırma Sonuçları

Karşılaştırılan Gruplar	Ortalama Farkı (I-J)	p Değeri
Yüksek Başarı - Düşük Başarı	1,081	0,011*
Yüksek Başarı - Orta Başarı	0,723	0,127
Orta Başarı - Düşük Başarı	0,358	0,642

*: p<0,05

Karşılaştırılan Gruplar	Ortalama Farkı	p Değeri	Yorum
Yüksek - Düşük	1,081	0,011*	Anlamlı fark var
Yüksek - Orta	0,723	0,127	Anlamlı fark yok
Orta - Düşük	0,358	0,642	Anlamlı fark yok

Yüksek akademik başarıya sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları, düşük başarıya sahip öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksektir. Orta başarı grubuyla diğer gruplar arasında anlamlı bir fark yoktur.

5. Tartışma

5.1 Araştırma Sonuçları ve Literatürle Paralellik:

Araştırma bulgularımız, psikolojik sağlamlık düzeyinin akademik başarıya etkisini ortaya koymakta, mevcut literatürle uyumlu bir şekilde yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip öğrencilerin daha dirençli ve motive olduklarını göstermektedir. Masten (2014) ve Waxman et al. (2003) gibi çalışmalarda da, psikolojik sağlamlık ve akademik başarı arasındaki güçlü ilişki vurgulanmıştır. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklar karşısında esnek kalmalarını ve bu zorlukları aşmalarını sağlayan önemli bir faktördür. Özellikle eğitim ortamlarında, stresli durumlar ve akademik engellerle karşılaşan öğrenciler, psikolojik sağlamlık sayesinde bu engelleri daha kolay aşmakta ve başarılarını sürdürmektedirler.

Bu araştırmada, yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine sahip öğrencilerin, karşılaştıkları olumsuz durumlar karşısında daha dirençli oldukları ve akademik hedeflerine ulaşmada daha kararlı oldukları gözlemlenmiştir. Bu durum, Masten'in (2014) “gelişimsel sağlamlık” modelini desteklemekte olup, bireylerin zorluklarla başa çıkma kapasitesinin, çevresel faktörler ve kişisel özellikler tarafından şekillendiğini ortaya koymaktadır.

5.2 İkamet Yerinin Etkisi:

Araştırmada dikkat çeken bir diğer önemli bulgu, öğrencilerin ikamet yerlerinin psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğudur. İlçe merkezinde yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri, köyde yaşayanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksektir. Özellikle kırsal bölgelerde yaşayan öğrencilerin, daha sınırlı sosyal kaynaklara sahip olmaları, eğitimde ve psikolojik destek süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları artırmaktadır. Türkiye’de yapılan araştırmalarda da kırsal bölgelerde yaşayan öğrencilerin, şehirde yaşayanlara kıyasla daha düşük psikolojik sağlık puanlarına sahip oldukları bulunmuştur (Gençdoğan, 2006). Rutter (1987) tarafından yapılan araştırmalar, çevresel stresörlerin ve sınırlı kaynakların, bireylerin psikolojik sağlık durumlarını etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Kırsal bölgelerdeki okullarda öğrencilere yönelik psikolojik destek ve sosyal hizmetlerin sınırlı olması, bu öğrencilerin akademik ve duygusal gelişim süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu bağlamda, kırsal bölgelerdeki öğrencilerin, daha fazla destek ve sosyal kaynağa ihtiyaç duydukları ortaya çıkmaktadır. Eğitim sisteminin, bu bölgelerde yaşayan öğrencilere yönelik özel programlar geliştirmesi, öğrencilerin karşılaştıkları zorlukları aşmalarına yardımcı olacaktır. Ayrıca, bu öğrencilerin okul başarılarını artırabilmek için, daha fazla psikolojik destek ve rehberlik hizmeti sağlanmalıdır. Bu tür hizmetler, öğrencilerin duygusal ve akademik gelişimlerini destekleyerek, kırsal bölgelerdeki başarı farklarını azaltmaya katkı sağlayabilir.

5.3 Cinsiyet Farklılığı ve Kültürel Normlar:

Cinsiyet farklılığı, araştırmamızda önemli bir diğer bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmamızda, erkek ve kız öğrenciler arasında psikolojik sağlık düzeylerine ilişkin farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu farklılıklar, kültürel normlar ve toplumsal rollerin etkisiyle açıklanabilir. Toplumun, erkek ve kız çocuklarına yönelik biçimlendirdiği beklentiler, bireylerin psikolojik sağlık durumlarını farklı şekillerde etkileyebilir.

Kadın ve erkek çocuklarına yönelik toplumsal beklentiler, onların duygusal gelişimlerini ve stresle başa çıkma becerilerini şekillendirebilir. Erkek öğrenciler genellikle daha az duygusal ifade gösterme ve güçlü olma beklentisiyle büyütülürken, kız öğrenciler daha fazla empati ve duygusal destek görmeye eğilimli olabilirler. Bu kültürel normlar, öğrencilerin zorlayıcı durumlarla başa çıkma biçimlerini etkileyebilir. Örneğin, erkek öğrenciler sosyal normlara uygun olarak, zorluklar karşısında daha az duygusal destek arayabilirken, kız öğrenciler daha fazla sosyal destek arayarak duygusal dayanıklılık gösterebilirler.

Bu sonuçlar, cinsiyetin psikolojik sağlık ve akademik başarı üzerindeki etkisinin, kültürel ve toplumsal bağlamda şekillendiğini göstermektedir. Eğitim sisteminin, cinsiyet rollerinin etkilerini göz önünde bulundurarak, hem erkek hem de kız öğrenciler için destekleyici programlar geliştirmesi önemlidir. Bu, öğrencilerin psikolojik sağlık durumlarını artırarak akademik başarılarını güçlendirebilir.

6. Sonuç:

Psikolojik sağamlık ve akademik başarı arasındaki ilişki, eğitim sistemlerinde dikkate alınması gereken önemli bir faktördür. Öğrencilerin psikolojik sağamlık düzeylerinin artırılması, onların akademik başarılarını da doğrudan etkileyebilir. Eğitim ortamlarında psikolojik sağamlığı destekleyici programlar ve müdahaleler, öğrencilerin hem duygusal hem de akademik başarılarını artırmak için büyük bir potansiyele sahiptir. Bu kuramsal çerçeve, psikolojik sağamlık ve akademik başarı arasındaki etkileşimi anlamak ve eğitim politikalarında bu faktörleri göz önünde bulundurmak için önemli bir temel sunmaktadır.

7. Öneriler

7.1. Okullarda Psikolojik Sağamlığı Artırmaya Yönelik Sosyal-Duygusal Öğrenme Programları Uygulanmalıdır:

- **Eğitim İçeriği:** Sosyal-duygusal öğrenme (SEL) programları, öğrencilerin öz farkındalık, öz düzenleme, empati, ilişki kurma ve sorumluluk gibi temel becerilerini geliştirmeye odaklanmalıdır. Bu tür programlar, öğrencilerin stresle başa çıkma ve akademik zorluklarla karşılaşmalarında direnç göstermelerini sağlar.
- **Uygulama Süreci:** Okul müfredatına dahil edilecek sosyal-duygusal öğrenme dersleri, öğretmenler tarafından sınıf içi etkinlikler, grup çalışmaları ve bireysel rehberlik ile desteklenebilir. Bu derslerde öğrencilerin yaşadıkları zorluklarla başa çıkma stratejileri, olumlu düşünme ve motivasyon artırma teknikleri öğretilmelidir.
- **Öğretmen Eğitimi:** Öğretmenlere psikolojik sağamlık konusundaki eğitimler verilmeli ve sosyal-duygusal öğrenme uygulamalarının etkili bir şekilde nasıl yönetileceği konusunda rehberlik yapılmalıdır. Öğretmenlerin empati kurma, öğrencilere duygusal destek sağlama ve olumlu geri bildirim verme becerilerini geliştirmeleri sağlanmalıdır.

7.2. Ailelere Yönelik Psikolojik Sağamlık Eğitimi Seminerleri Düzenlenmelidir:

- **Seminer İçeriği:** Ailelere yönelik düzenlenecek seminerlerde, çocukların psikolojik sağamlıklarını desteklemenin yolları anlatılmalıdır. Bu seminerlerde, çocukların duygusal ihtiyaçlarını tanıma, sağlıklı iletişim kurma, olumlu bir aile ortamı yaratma ve stresle başa çıkma becerileri üzerine bilgiler verilebilir.
- **Ebeveynlerin Rolü:** Ebeveynlere, çocuklarının duygusal gelişimlerini destekleyebilecekleri, onların akademik başarısını teşvik edecek yöntemler öğretilir. Ayrıca, psikolojik sağamlık alanında çocukların yaşadığı zorluklara nasıl yaklaşmaları gerektiği konusunda bilgilendirme yapılmalıdır.
- **Aile Katılımı:** Seminerlerin ardından ailelere yönelik rehberlik ve danışmanlık hizmetleri sunulmalı ve ailelerin çocuklarıyla ilgili özel sorunları hakkında bireysel görüşmeler yapılmalıdır. Ailelerin, çocukların okul başarısını artırmaya yönelik yapabilecekleri katkılar konusunda bilinçlendirilmeleri önemlidir.

7.3. Kırsal Bölgelerde Yaşayan Öğrencilere Yönelik Psikolojik Destek Programları Artırılmalıdır:

- **Bölgesel Farklılıklar:** Kırsal bölgelerde yaşayan öğrenciler, şehir merkezlerine kıyasla daha az erişim imkanı ve sosyal hizmetlere ulaşımında zorluklar yaşayabilmektedirler. Bu durum, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını etkileyebilir. Kırsal bölgelerdeki okullarda, öğrencilere yönelik daha fazla psikolojik destek sağlanmalıdır. Türkiye’de yürütülen projelerde de (örneğin, Milli Eğitim Bakanlığı’nın desteklediği Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetleri Projesi) kırsal bölgelerde yaşayan öğrencilere yönelik psikolojik destek programlarının etkili olduğu bulunmuştur (MEB, 2017)
- **Psikolojik Destek Hizmetleri:** Psikolojik destek programları, öğrencilere stresle başa çıkma, öz yeterlilik duygusu geliştirme ve olumsuz yaşam olaylarıyla baş etme becerileri kazandırmak amacıyla uygulanmalıdır. Bu programlar, bireysel danışmanlık ve grup terapisi gibi yöntemlerle desteklenebilir.
- **Uzaktan Destek:** Kırsal bölgelerdeki öğrencilere, gerektiğinde uzaktan eğitim ve psikolojik destek hizmetleri sunulabilir. Teknolojinin kullanımı ile bu öğrencilerin psikolojik destek hizmetlerine kolay erişimlerinin sağlanması mümkündür.
- **Yerel Destek Ağları:** Kırsal bölgelerde, yerel psikolojik destek uzmanları ve rehber öğretmenlerin işbirliğiyle öğrencilerin psikolojik sağlığına yönelik daha kapsamlı bir ağ oluşturulmalıdır. Yerel sağlık kuruluşları ve belediyeler de bu süreçte aktif rol alabilir.

Kaynakça

- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Gençdoğan, B. (2006). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve bazı değişkenler arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 87–101.
- Gizir, C. A. (2004). Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlamlık özellikleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 66–77.
- Göregenli, M. (2013). Psikolojik sağlamlık ve eğitim. *İzmir Eğitim Yorumları Dergisi*, 27(1), 12–19.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (31. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2017). *Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri strateji belgesi 2017–2023*. MEB Yayınları.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Seçer, İ. (2013). Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 123–137.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. In M. C. Wang & E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 45–72). Lawrence Erlbaum Associates.
- Waxman, H. C., Gray, J. P., & Padron, Y. N. (2003). *Review of research on educational resilience* (Research Report). Center for Research on Education, Diversity & Excellence.
- Yiğit, R., & Bayram, N. (2010). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 97–109.