

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÖĞRETMENLERİN YAŞAM AMACI VE ANLAMI
DÜZEYLERİ VE İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİDE ÖZ-DUYARLIK DEĞİŞKENİNİN
ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Demet ALTIPARMAK

İstanbul
Aralık, 2019

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÖĞRETMENLERİN YAŞAM AMACI VE ANLAMI DÜZEYLERİ
VE İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-DUYARLIK
DEĞİŞKENİNİN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Demet ALTIPARMAK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Halil EKŞİ

İstanbul
Aralık, 2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Halil EKŞİ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIC




Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Öğretmenlerin Yaşam Amacı ve Anlamı Düzeyleri ve İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Öz-Duyarlık Değişkeninin Aracı Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.


Demet Aitıparmak

ÖNSÖZ

Kendisinden aldığım tüm derslerde bana farklı bakış açıları sunduğu için, çok şey öğrendiğim ve kendimi geliştirdiğim tez konumu bulmamda rehber olduğu için, tezimin her aşamasında bana yol göstermiş olan saygıdeğer, değerli hocam ve tez danışmanım sayın Prof. Dr. Halil EKŞİ'ye teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimimde bana katkılar sunan tüm değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Araştırmamı gerçekleştirirken bana yardımcı olan sayın okul müdürlerimize, uygulamamı gerçekleştirmemde bana destek olan tüm meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Tez sürem boyunca hiç sıkılmadan, bana her zaman destek ve yardımcı olan kardeşim Şeyda'ya, tatlı meraklı sorularıyla ve yardımlarıyla destek olan canım yeğenim Cansu'ya teşekkür ederim.

Bana verdiği emeklerin hakkını hiç bir zaman ödeyemeyeceğim anneme ve sonsuzluğa uğurlamış olduğumuz, değerli bilgileriyle her zaman bana ışık olmuş çok özlediğim babama, bana okumayı sevdirmiş olan değerli ablama, dualarıyla yanımda olan anneanneme teşekkür ederim.

Tez sürecimde manevi desteklerini her zaman hissettiğim annem Fatma ve babam Fatih Altıparmak'a teşekkür ederim.

Ve evrende var oluşumun en güzel anlamı olan eşim Özkan Altıparmak'a sonsuz teşekkürler...

Demet ALTIPARMAK

İstanbul - 2019

ÖZET

ÖĞRETMENLERİN YAŞAM AMACI VE ANLAMI DÜZEYLERİ VE İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-DUYARLIK DEĞİŞKENİNİN ARACI ROLÜ

Demet ALTIPARMAK

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Halil EKŞİ

Aralık - 2019, 117 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ile iyi oluşları arasındaki ilişkide özduyarlık alt boyutlarının (özsevecenlik,özyargılama,paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) aracı rolünün incelenmesidir. Bununla birlikte, ortaokul ve lise düzeyindeki devlet okullarında görev yapmakta olan öğretmenlerin sahip olduğu bazı sosyodemografik özelliklerin yaşamın amacı ve anlamı, iyi oluş ve özduyarlık üzerindeki etkisinin araştırılması da çalışmanın alt amacıdır.

Araştırma İstanbul İli Beylikdüzü ilçesinde bulunan ortaokul ve lise düzeyindeki devlet okullarında görev yapmakta olan çok aşamalı örnekleme tekniğiyle seçilmiş olan 415 öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede 2017-2018 eğitim-öğretim yılında İstanbul İli Beylikdüzü ilçesinde bulunan ortaokul ve lise düzeyindeki devlet okullarında görev yapmakta olan 415 [138'i (%30,8) kadın; 287'si (%69,2) erkek] öğretmene ölçek uygulanmıştır. Katılımcılara veri toplamak için Yaşamın Anlam ve Amacı Ölçeği(PPMI), Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği (PERMA), Özduyarlık Ölçeği (Self-Compassion Scale) ve sosyodemografik veri formu uygulanmıştır. Araştırmada kullanılan istatistiksel veriler; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Yapısal Eşitlik Modeli (YEM), Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tekniği ve post-hoc LSD testi ile analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapısal eşitlik modeline göre yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş arasındaki ilişkide özduyarlık kısmi aracı rolü bulgulanmıştır. Araştırmada cinsiyet, öğrenim durumu, yaş, mesleki kıdem, çalışılan okul türü, algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre özduyarlığın, medeni durum ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre iyi oluşun,

Çalışılan okul ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre ise yaşamda anlam ve amaç düzeylerinin farklılaştığı belirlenmiştir. Sonuç olarak yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş arasındaki ilişkinin bir kısmını özduyarlık (izolasyon ve özsevecenlik alt boyuları) değişkeni açıklamaktadır. Kişilerin yaşamlarındaki anlam ve amaç düzeyinin artması ile psikolojik iyi oluşun arttığı ve bu ilişkide özduyarlığın kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşamın amacı, yaşamın anlamı, iyi oluş, özduyarlık, kendini aşkınlık.



ABSTRACT

MEDIATING EFFECT OF SELF-COMPASSION IN RELATIONSHIP OF LIFE PURPOSE, LIFE MEANING AND WELL-BEING OF TEACHERS

Demet ALTIPARMAK

Master, Psychological Counseling And Guidance

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Halil EKŞİ

December - 2019, 117 pages

The main purpose of this study is to investigate the mediating role of subscales of self-compassion on the relations between meaning in life and purpose in life and well-being. In the study, meaning and purpose in life, well-being and self-compassion of teachers have also been analyzed according to the variables of gender, age, type of school they worked at, marital status and perceived level of income. This study was conducted with 415 [138 (%30,8) women; 287 (%69,2) men] middle-school and high school teachers.

The Meaning And Purpose in Life Questionnaire, PERMA, Self-Compassion Scale and a Personal Information Form-prepared by researcher, were used for data collection.

In order to examine the objectives of the research, ANOVA (One-Way Analysis of Variance), Pearson Product-Moment Correlation and Structural Equation Model were used to analyze the data.

As a result of the research, it has been determined that the meaning and purpose in life of teachers differ according to type of school they worked at and perceived level of income, well-being of teachers differ according to marital status and perceived level of income, self-compassion of teachers differ according to gender, age, type of school they worked at, marital status and perceived level of income. In the structural equation model established, it has been observed that self-compassion has a partial mediator role in the relationship between meaning and purpose in life and well-being.

Key words: Life purpose, life meaning, well-being, self-compassion, self-transcendence.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.6. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yaşamın Amacı Ve Anlamı	7
2.1.1. Aşkın Deneyimler ve Anlam.....	14
2.1.2. Varoluşsal Kriz ve Anlam.....	18
2.2. İyi Oluş.....	20
2.2.1. Öznel İyi Oluş(Hedonia)	25
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş(Eudaimonia)	26
2.2.3. Ryff'in Altı Boyutlu Modeli	27
2.2.4. Akış Modeli.....	29
2.2.5.PERMA (Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli).....	30
2.3. Yaşamın Amacı Ve Anlamı İle İyi Oluş İlişkisi Hakkında Yapılan Araştırmalar	31
2.4. Özduyarlık.....	34
2.5. Özduyarlık Aracı Rolünün Tartışılması	36

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli	39
3.2. Evren Ve Örneklem.....	39
3.3. Veri Toplama Araçları	41
3.3.1. Hinton Yaşamın Amacı ve Anlamı Ölçeği	41
3.3.1. Beş Boyutlu İyi OluşModeli: PERMA Ölçeği.....	42
3.3.3. Özduyarlık Ölçeği	43
3.3.4. Sosyodemografik Veri Formu.....	43
3.4. Verilerin Toplanması.....	44
3.4. Verilerin Çözümlemesi Ve Yorumlanması.....	44

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1. Fark Testlerine İlişkin Bulgular	46
4.2. Genel Örneklem İçin Betimleyici İstatistikler ve Korelasyon Değerleri	69

BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE YORUM

5.1. PPMI Değişkenine İlişkin Sonuç Ve Tartışma	75
5.2. PERMA Değişkenine İlişkin Sonuç Ve Tartışma	77
5.3. Özduyarlık Değişkenine İlişkin Sonuç Ve Tartışma.....	79
5.4. PPMI Ve PERMA İlişki Sonuçları Ve Tartışma	82
5.5. PPMI Ve PERMA İlişkisinde Özduyarlık Aracı Rolü Sonuçları Ve Tartışma ...	83
5.6. Öneriler	84

KAYNAKÇA	86
-----------------------	----

EKLER	98
--------------------	----

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.2.1: Değişkenler İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	40
Tablo 4.1.1: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Ait Örneklem Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri	46
Tablo 4.1.2: PERMA İyi Oluş Ölçeği, Yaşamın Amacı ve Yaşamın Anlamı Ölçeği (PPMI) Puanlarına Ait Örneklem Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri.....	47
Tablo 4.1.3: PERMA İyi Oluş Ölçeği Sonuçlarının Cinsiyet Değişkenindeki Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları.....	47
Tablo 4.1.4: Özduyarlık Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4.1.5: PPMI Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları	49
Tablo 4.1.6: PERMA Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları	49
Tablo 4.1.7: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarının Medeni Hal Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan t Testi Sonuçları	50
Tablo 4.1.8: PPMI Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları	51
Tablo 4.1.9: PERMA Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	52
Tablo 4.1.10: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik, Öz Yargılama ve Paylaşım Bilinci Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları	53
Tablo 4.1.11: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları	54
Tablo 4.1.12: PPMI (Yaşamın Anlamı, Yaşamın Amacı) Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları	55
Tablo 4.1.13: PERMA Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	56

Tablo 4.1.14: Özduyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik, Öz Yargılama ve Paylaşım Bilinci Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	57
Tablo 4.1.15: Özduyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	58
Tablo 4.1.16: PPMI Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 4.1.17: PERMA Puanlarının Çalışılan Okul Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	60
Tablo 4.1.18: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik, Öz Yargılama ve Paylaşım Bilinci Puanlarının Çalışılan Okul Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	61
Tablo 4.1.19: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme Puanlarının Çalışılan Okul Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	62
Tablo 4.1.20: PPMI Ölçekleri Puanlarının Çalışılan Okul Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	63
Tablo 4.1.21: PERMA Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları	64
Tablo 4.1.22: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik, Öz Yargılama ve Paylaşım Bilinci Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	65
Tablo 4.1.23: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	66

Tablo 4.1.24: PPMI Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları.....	67
Tablo 4.1.25: PERMA Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları	68
Tablo 4.1.26: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları	68
Tablo 4.1.27: PPMI Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları	69
Tablo 4.2.1: Araştırmanın Değişkenlerine Ait Ortalama, Standart Sapma, Korelasyon ve Güvenilirlik Değerleri.....	70
Tablo 4.2.2: PPMI ve PERMA Arasındaki İlişkide Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik ve İzolasyon Değişkenlerinin Kısmı Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi Modeli (N=415).....	74

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 4.2.1: PPMI Toplam Puanı İle PERMA Puanı Arasındaki İlişki Modeli	71
Şekil 4.2.2: Yaşamın Anlamı ve Amacı Toplam Puanları İle Perma İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişkide Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarının Aracı Rol Etkisi Modeli İlk Hali (N=415; $r_1=.70$)	72
Şekil 4.2.3: PPMI İle PERMA Arasındaki İlişkide Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik ve İzolasyon Değişkenlerinin Kısmı Aracı Rol etkisinin İncelenmesi Modeli	73



KISALTMALAR LİSTESİ

PPMI: Hinton Yaşamın Amacı ve Anlamı Ölçeği

PERMA: Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Yaşamda anlamın varlığı pozitif duygu, durumlar ve bilişsel sağlık ile ilişkilendirilirken, anlam eksikliği ise kişilerin zihin işlevselliğinin bozulması sonucu ile ilişkilendirilmektedir (Frankl, 1997; Kleftaras ve Psarra, 2012; Wong, 1998; Yalom, 2014a; Zika ve Chamberlain, 1992). İnsanın olumsuz yönlerine olan ilgi işlevseldir ve ilkseldir. Olumsuz tepkiler hayatta kalma ve diğer yaşamsal koşullara hizmet ettiği için öncelikle davranışların negatif yönlerine odaklanılmıştır. Bu odaklanma ile tanı birliği sağlanmıştır. Çağımızda pozitif psikolojinin gelişiminde, insan gelişimi için olumlu özelliklerden yola çıkılmıştır. Pozitif psikoloji insanın geçmiş, bugün ve gelecek ile ilgili duygu ve biliş durumlarına odaklanmaktadır (Gillham ve Seligman, 1999; Seligman, 2002:3). Bu tezde iyi oluş (geçmiş), yaşamın anlam ve amacı (gelecek) ve özduyarlık (şimdiki zaman) pozitif psikoloji başlıklarına ve ilişkilerine yer verilecektir.

Frankl (1997: 106-7) anlamı sorumluluk ile ele almakta, yaşamından sorumlu olan kişi için anlamın kendi dışına yönelimi/aşkınılığı ile kendini gerçekleştirme süreci ile elde edildiğini belirtmektedir. Yalom (2014b: 655) anlam ve amaç arasında ayrım yapmakta, anlamın “tutarlılık arayışı” olduğunu, amacın ise tasarı, fonksiyon ya da hedefi ifade ettiğini belirtmektedir. Amaç ve anlam kavramı birbirini tamamlayan kavramlardır. Kişilerin yaşamlarını anlamlı hale getirmeleri için amaçları bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018: 312; Frankl, 1994: 29). İnsanlar yaşadıkları toplum ve kültürel bağlam çerçevesinde anlam oluşturmaktadırlar (Adler, 2001: 17; Garcini, Short, Norwood, 2013: 58; Kleftaras ve Psarra, 2012: 337; Wong, 1997: 4). Anlam kişiye dünya görüşü sağlamakta ve benlik, anlamla bütünleşme süreci olarak ele alınmaktadır (Hinton, 2012).

Eğitim toplumun en küçük birimi bireyden, en büyüğü toplumun geneline, iyi olma hedefi ile yaklaşan bir sistem olarak görülmelidir (Maslow, 1996: 40). Günümüz eğitim hedefleri kişilerin bütünleşmesini sağlama, kendi potansiyelini gerçekleştirme ve kişinin en ileri hedeflerine varmasını sağlamak olmalıdır (A.g.e.: 36). Bu hedefleri

gerçekleştirecek kişiler olan öğretmenlerin de kendi yaşam amaçlarını ve anlamlarını bilmeleri, kendilerinin ve duygularının farkında olarak bu hedeflerine varmak için çabalamaları ve kendilerini mutlu bireyler olarak görmeleri, eğitim hedeflerinin yerine getirilmesinde önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Yaşamlarını hedefli ve organize bir şekilde yaşayan bireylerin, yaşamlarında mutluluğu, anlamlı ilişkileri ve yaşama katkı sağlamayı hedeflediği bildirilmektedir. Kişilerin yaşam hedefleri, duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili bir perspektif sunmakta ve bu hedeflerin gerçekleştirilme düzeyine göre kişiler yaşamlarının herhangi bir anında, yaşamları ile ilgili bir algılayış geliştirmektedirler (Bauer ve McAdams, 2004:123). Alanyazında yaşamda anlam için amacın önemi ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır (Adler, 2001; Csikszentmihalyi, 2018; Frankl, 1994, 1997; Garcini, Short ve Norwood, 2013; Hinton, 2012; Reker ve Woo, 2011; Schnell, 2009; Steger, 2012; Wong, 1997, 1998; Yalom, 2014a). Bu çalışmada anlamın iki alt boyutu olarak anlam ve amaç kavramları ele alınacaktır.

İyilik hali ve iyi oluş kavramları kişilerin yaşamlarındaki olumlu davranış örüntülerine dikkat çekmektedir. Yüksek düzeyde iyi oluşun; fiziki ve sosyal gelişimi desteklediği, fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediği, kişilerin potansiyellerini gerçekleştirmesi yönünde hareket etmesini sağladığı, keyif veren etkinlikleri, olumlu sosyal ilişkileri, yaşamda amaç duygusunu arttırdığı ile ilgili çalışma sonuçları bulunmaktadır (Diener, Sapyta ve Suh, 1998; Göçet Tekin, 2014; Ryan, Huta ve Deci, 2008; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995).

İyi oluş öznel yaşam biçimleri ile ilgili vargıları ifade ederken, iyilik hali yaşam biçimini de ele alan daha geniş kapsamlı bir tanımdır (Korkut Owen, vd., 2016: 5018). İyi oluş için eudaimonik ve hedonik olmak üzere iki farklı yaklaşım bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 2001; 2008). Hedonik iyi oluş yaşamda zevk, doyum gibi bireysel sonuçlar ile ilgilenmektedir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş kavramı hedonik yaklaşıma uygundur. Öznel iyi oluş duygusal ve bilişsel bileşenler olarak ele alınmaktadır (Diener, 1984). Eudaimonik iyi oluş ise kişinin potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelik davranışları, yaşam boyu gelişim, değişim süreci olarak ele alınmaktadır (Bauer, McAdams ve Pals, 2008; Deci ve Ryan, 2008; Ryff ve Singer, 2008; Ryan, Huta ve Deci, 2008; Waterman, Schwartz ve Conti, 2008). Yapılan bu ayrımlar iyi oluşun ölçülen alt boyutlarını farklılaştırmakta, sonuçlara ulaşabilmek

için çok çeşitli ölçümlere ihtiyaç duyulmaktadır. Yakın zamanlı araştırmalarda iki boyutun bir arada kullanıldığı çalışmalar mevcuttur (Butler ve Kern, 2016; Huppert ve So; 2013). Seligman (2012) iyi oluşu etkinlik ve duygu bağlamında ele alarak beş boyutlu bir iyi oluş modeli önermektedir. Bu boyutlar olumlu duygular, anlam, katılım, başarı, bağlanmadır. Çok yönlü bakış açısını geliştirmeye yönelik olarak bu araştırmada Seligman'ın beş boyutlu iyi oluş modeli kullanılacaktır.

Bu bölümde; problem durumu, araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemler, varsayımlar, sınırlılıklar, tanımlar ve araştırmanın önemi bölümlerine yer verilmiştir.

1.1. Problem

Anlam kişilerin dünya ve kendileri ile bütünleşmesi (Csikszentmihalyi, 2018; Geçtan, 1990; Steger, 2012); aşkınlık sağlaması (Frankl, 1994; Frankl, 1997; Maslow, 2016; Wong, 1998; Yalom, 2014a) olarak ele alınmaktadır. Aşkın bakış, kişinin insan ve doğa ile bütünleşmiş bir bakış açısını elde etmesini sağlayabilir. Özduyarlık; kişinin kusurlu yanları ya da yaptığı yanlışlara tüm insanların ortak yönüyle yaklaştığı, kişinin kendisine destekleyici ve olumlayıcı bir tavırla yaklaşımı olarak tanımlanabilir. Geniş bir yaş aralığında çalışan öğretmen grubuna uygulanan ölçek aracılığı ile sosyodemografik değişkenler olan yaş, cinsiyet, medeni durum, meslekte çalışma süresi gibi değişkenlerin de anlam ve amaç, psikolojik iyi oluş açısından farklılaşmaları yapılacak çalışmalar arasındadır. Özduyarlığın iyi oluş, iyimserlik, yaşam kalitesi ve mutluluk ile pozitif ilişkisi bulgulanmıştır (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff, 2011; Neff ve Beretvas, 2012; Neff, vd., 2008; Sünbül, 2016; Tel, 2011). Neff ve Vonk (2009:44) özduyarlığın kişinin kendisine ve başkalarına yaklaşımını yumuşatarak ve sınırlarını esneterek bir anlam duygusunu sağlayabileceğini ifade etmektedirler. Bu sebeple öğretmenlerin yaşamlarında anlam ve amaç düzeylerini belirlemek bu çalışmanın amaçları arasındadır. Özduyarlık değişkeninin anlam ve amaç ile iyi oluş ilişkili olduğu düşünülerek aracı rolü araştırılmıştır.

Bu araştırmanın problem cümlesi; öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı ile iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide özduyarlık değişkeninin aracı rolü var mıdır? Yaşamın anlamı ve amacı, iyi oluş ve özduyarlık değişkenleri ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulunmakta mıdır?

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı; öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı ile iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide özduyarlık değişkeninin aracı rolünü belirlemektir. Ayrıca öğretmenlerin sosyodemografik özelliklerinin bu değişkenlerle ilişkisinin belirlenmesi de amaçlanmaktadır. Araştırmanın alt problemleri şu şekildedir:

1. Cinsiyete göre öğretmenlerin yaşamda amaç ve anlam, iyi oluşları ve özduyarlıkları farklılaşmakta mıdır?
2. Medeni duruma göre öğretmenlerin yaşamda amaç ve anlam, iyi oluşları ve özduyarlıkları farklılaşmakta mıdır?
3. Yaşa göre öğretmenlerin yaşamda amaç ve anlam, iyi oluşları ve özduyarlıkları farklılaşmakta mıdır?
4. Mesleki kıdeme göre öğretmenlerin yaşamda amaç ve anlam, iyi oluşları ve özduyarlıkları farklılaşmakta mıdır?
5. Çalışılan okul türüne göre öğretmenlerin yaşamda amaç ve anlam, iyi oluşları ve özduyarlıkları farklılaşmakta mıdır?
6. Algılanan aylık gelir düzeyine göre öğretmenlerin yaşamda amaç ve anlam, iyi oluşları ve özduyarlıkları farklılaşmakta mıdır?
7. Öğrenim durumuna göre öğretmenlerin yaşamda amaç ve anlam, iyi oluşları ve özduyarlıkları farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Toplumun anlam aktarıcıları rolünde ve gelişimsel aşamalarda oldukça önemli bir rol model olan öğretmenlerin, hayatın anlamı ve kendilerine gösterecekleri anlayış ile genç nesillere bu yönde önder olacaklarını düşünebiliriz. Ayrıca öğretmenler toplumun geniş bir kesimine hitap etmekte ve göz önünde bulunmaktadır. “Yalnızca iç dünyamıza değil dış dünyaya da biçim ve anlam vermekten sorumluyuz” (Yalom, 2014b: 148). Dolayısıyla öğretmenlerin yetişmekte olan bireylere anlam katma misyonu olduğunu söyleyebiliriz. Adler (2001: 47),

öğretmenlerin toplumsallık duygusu ile hareket etmeleri ölçüsünde öğrencilere karşı tutumlarının değişeceğini belirtmektedir. Öğretmenlerin anlam ve üstünlüğe yönelik çabalarının doğru bir şekilde yönlendirilmesi gerektiğini, böylelikle öğrencilerin gelişiminin sağlıklı bir şekilde olacağını söylemektedir.

Yapılan araştırmalar anlamın, zihinsel sağlık (Frankl, 1997; Kleftras ve Psarra, 2012; Wong, 1998; Yalom, 2014a; Zika ve Chamberlain, 1992), strese dirençli olma (Wong, 1998), psikolojik dayanıklılık (Yıldırım Usta, 2018), yaşam doyumu, olumlu duygular (Steger, vd.,2006) ile ilişkilerini göstermektedir. Öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç düzeylerinin yüksek olmasının, aynı zamanda öğretmenlerin bu kazanımlara sahip olacağı varsayımında bulunmamızı sağlayacaktır. Yapılacak çalışmanın sonuçları doğrultusunda öğretmenlere hizmet içi eğitim ve yapılacak grup çalışmaları ile yaşamda anlam ve amaç kazanımına yönelik çalışmalar yapılabilir. Ayrıca alanyazında yaşamda anlamın farklı ölçeklerle ölçülmesi, anlam ve amacın bir arada sonuçlanmadığını göstermektedir. Bu açıdan yapılacak çalışma ile alana katkı sağlanabilir.

Anlamın, kişisel potansiyelleri gerçekleştirmenin ötesinde aşkınlık sağlama ile ilgili sonuçları, psikolojik iyi oluş ve özduyarlık ile ilişkili görünmektedir. Özduyarlık kişinin dünyaya insanlık bakış açısıyla bakmasını sağlamaktadır. Alanyazında kişilik özellikleri ile anlam arasındaki ilişkilere yönelik çalışmalar mevcuttur (Lavigne, Hofman, Ring, Ryder, Woodward, 2013; Schnell ve Becker, 2006; Halama, 2005). İyi oluş ile kişilik özellikleri de yapılan araştırmalar arasındadır (Cenkseven,2004; Costa ve McCrea,1980; Diener,1984; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Zika ve Chamberlain,1987). Ancak özduyarlık ve anlam ile özduyarlık ve iyi oluş ilişkisine yönelik çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple, yapılan çalışma ile alana katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

1. Öğretmenlerin verilen ölçekleri içten ve samimi bir şekilde doldurdukları varsayımı bulunmaktadır.
2. Araştırma için kullanılan ölçeklerin araştırılan değişkenleri ölçtüğü varsayımı bulunmaktadır.

3. Belirlenen örneklem grubunun evren tarafından temsil edildiği varsayımı bulunmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma bulguları 2017-2018 eğitim öğretim yılı, araştırmanın verileri ise İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde bulunan ortaokul ve lise düzeyinde çalışan öğretmenler ile sınırlıdır. Araştırma sonuçları Hinton PPMI Yaşamın Amacı ve Anlamı Ölçeği, PERMA Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli Ölçeği ve Özduyarlık Ölçeği'nin ölçtükları ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Anlam: Frankl (1997)'a göre anlam, kişinin gizil bir güç olarak içinde bulundurduğu, her birey için benzersiz, en zor koşullar altında dahi bulunabilen insan doğasının temel bir ihtiyacıdır.

Özduyarlık (Self-compassion): Özduyarlık; kişinin kusurlu yanları ya da yaptığı yanlışlara tüm insanların ortak yönüyle yaklaştığı, kişinin kendisine destekleyici ve olumlayıcı bir tavırla yaklaşımıdır. Özsevecenliğe karşı özyargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşılık izolasyon, bilinçliliğe karşılık aşırı özdeşleşme alt boyutları bulunmaktadır (Neff,2003).

İyi oluş (Well-being): İyi oluş, zihinsel sağlığın oluşu, kişinin potansiyellerini gerçekleştirerek, işlevsel davranışları sonucunda doyum, mutluluk, haz gibi duyguları elde etmesidir. Çok yönlü bir tanım olan iyi oluş için hedonik, eudaimonik ve bütünleştirici yaklaşımlar bulunmaktadır. Seligman (2012) iyi oluşu beş boyutlu bir yapı olarak ele almakta ve kişilerin kendi otantik mutluluklarını sağlayabilmeleri için olumlu duygular, anlam, katılım, başarı, bağlanma boyutlarının bir bütün olarak gerçekleşmesi gerektiğini belirtmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Yaşamın Amacı Ve Anlamı

Anlam köklerini insan yaşamı ve gelişiminden alan, bir arayış, yolculuk, akış ve aynı zamanda sonuçtur. “İyi yaşamayı öğrenmek, iyi ölmeyi öğrenmektir”(Yalom, 2014b: 136) sözü bu gelişimsel süreci ve hiyerarşik yapıyı ifade etmektedir. Ölümün varlığı anlamı desteklemektedir (Eagleton, 2012: 57). Anlamsızlık içinde anlam bulmaya çalışan insan, “Nasıl?” sorularıyla baş başa kalmaktadır (Geçtan, 2016: 135). İnsanların özfarkındalığı anlam sorgulamasının merkezini oluşturmaktadır. Anlam arayışının kişisel olduğu kadar, toplumsal olarak yaşanan krizlerle de bir bağı olduğu düşünülebilir (Eagleton, 2012: 32). Kişiler hayatta bir yer edinebilmek için yaşamına anlam katacak düşünce ve inanışlara gereksinim duyarlar (Jung, 2016: 84). En dayanılmaz durumlara, bu anlam düşüncesi ile baş edilebilmektedir (Frankl, 1997: 109). Varoluşçuluğun anahtar kavramları olan özgürlük ve bütünlük (May, 1997: 156) yaşamda anlam için de temel niteliğindedir.

İnsanlar, gelecek hedefleri olan ve bu hedeflerin peşinden gidebilen, kendini aşmak için çabalayan manevi varlıklar olarak tanımlanabilir (Wong, 1998: 17). Anlam; dünyayı anlama çabası ve dünya görüşüyle bağlantılı olarak amaçlar oluşturma sürecidir (Steger, 2012). Bireysel psikolojide bu amaçlara ulaşmak için hangi yolu izlediğimiz ve toplumsallık için gelişim derecesi de insanlar arasındaki farklılıkları anlamak için önem taşımaktadır (Adler, 2001:38). Anlam, bütünlüğü; amaç ise kişinin hayatı için belirlediği işleve uygun hedefleri ifade etmektedir (Yalom, 2014a: 655). Hayatın anlamı kavramı insan yaşamıyla sıkı bağları olan “psikolojik bir kavramdır” (A.g.e.: 719). Anlam atfetme isteği kişide algısal organizasyonla ortaya çıkmaktadır. Hayat şemalarımıza ya da düşüncelerimize uymayan durumlarla karşılaştığımızda sıkıntılı duruma sebep olabilmektedir (Eagleton, 2012: 31; Yalom, 2014a: 720-21). Csikszentmihalyi (2018: 310) anlamı bütünlüklü bir akış deneyimi, düşüncelerin düzeni ile nitelemektedir. May (1997: 92) yaşamın asıl amacının, gelecek planlarımıza yönelik eylemlerimizin doğurduğu sevinç olduğunu söylemektedir. Hayatın anlamı ve amacının, öncelikli görevlerin yerine getirilmesi ile oluşacağı, değişeceği ve gelişimsel olarak ele alınması gerekliliği bildirilmektedir

(Yalom, 2014a: 717). Benzer bir bakış açısıyla, Bauer ve McAdams (2004: 116) günlük gelişimsel hedefler gerçekleştirilmeden, yaşam boyu gelişimsel hedeflere ulaşamayacağını söylemektedir. Gelişimsel adımlarını tamamlayan birey, kendini gerçekleştirme, iyileşme yolunda ilerleyerek evrensel değerler ve insanlarla bütünleşmeye başlayacaktır (Csikszentmihalyi, 2018: 317). Erikson (1987: 247) bu gelişimselliği; yaşamın ilk yıllarında özerklik elde etme, güven kazanma, ergenlikte kimlik edinimi, yetişkinlikte ilişkiler üzerine kısaca benlik gelişimine odaklanılırken, ileri yaşlarda benliği aşırıp ilgisini yaratıcı ve kendi dışında –aşkın- işlere odaklaması şeklinde ifade etmektedir. Kimliğimizin gelişimi ve öz bilinç, yaşam üzerindeki kontrol duygusunu arttırmakta, bu durum kişinin rahatlayarak yaratıcılığının gelişmesine olanak sağlamaktadır (May, 1997:100). Yaşam gelişim teorileri, yetişkinlikte yaratıcılığı ve üretkenliği, ileri yaşlarda ise duygusal bütünleşme ile farklı hedef ve amaçları aktarmaktadır (Ryff, 1989:1071; Ryff ve Singer, 2008: 10). Csikszentmihalyi (2018: 318) gelişimi diyalektik olarak ele almakta, ilk yıllarda ihtiyaçların organizma ile ilgili olduğunu, zamanla bu ihtiyaçların topluma odaklandığını ve insani değerlerin kabulü ile enerjinin tekrar öze dönerek kişinin potansiyellerini keşfetmesi yönünde hareket ettiğini, bu durumun bir arayış ve krizle sonuçlanabileceğini, ancak nihayetinde kişi kendi sınırlarını keşfedip kabul ederek kendisini aşmaya yönelebileceği şeklinde açıklamaktadır.

Hinton (2012: 41) anlamı eşsiz bir özellikte, kolektif ve kültürel yapısı olan, “gelişimsel ve evrimsel olarak insan bilincinin bir parçası” olarak tanımlamaktadır. Anlam kaynakları bilinçte kullanılabilir durumdadır. Ancak anlam kaynakları çoğunlukla bilinçdışıdır ve anlamlı hayata insanın doğal olarak yönelimini sağlayıcı bir işlevdedirler (Schnell, 2009: 487).

Anlam bulmanın bir koşulu anlam arayışıdır (Eagleton, 2012: 43), temelini insan doğasından alan anlam arayışı temel bir ihtiyaçtır (Frankl, 1997: 97; Wong, 1997: 6; Wong, 1998: 5). Anlam arayışı ve anlamın bir arada bulunması, anlama kaynak oluşturan etkenleri daha iyi kavrama isteği ile daha fazla kaynağa sahip olma ihtiyacı bu durumu ortaya çıkarabilmektedir (Steger, vd., 2006: 85). Anlam arayışı kişileri içsel olarak motive etse de, dışsal ödüllendirme ve onaya ihtiyaç duymaktadır (Wong, 1998:17). Anlam ihtiyacı ve anlam arayışı kişide bilindiği olabilir (Wong, 1997: 5). Olayları yorumlama şeklimiz, üzerimizde nesnel gerçekliklerden daha fazla

etki bırakır ve bu haliyle anlam her kişi için benzersiz bir yapıdadır (Frankl, 1997: 97; Wong, 1997: 6; Wong, 1998: 5). Frankl (1997: 108) anlam kazandıran etkinlikleri bir şeyler üretmek, ortaya çıkarmak; insanlarla etkileşime girmek ve acıya karşı tutumlarımız olarak gruplandırmıştır. Acının deneyimlenmesi kişinin kendini aşmasını sağlayabilmektedir (Frankl, 1997: 137).

Anlam nihai (kozmetik) anlam ve belirli anlamlar (dünyevi) olarak ikiye ayrılmaktadır. Nihai anlam kişinin bütünlük hissini yaşaması, maneviyat, hayatla ilgili derin düşüncelerle ilgiliyken, spesifik anlamlar yaşam amaçlarını takip etme, fedakarlık aracılığıyla ortaya çıkabilmektedir. Hayatta zor durumlarla etkili başa çıkma için her iki tür anlama ihtiyaç vardır (Yalom, 2014a: 656; Wong, 1998: 12). Baş (2014) 910 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında maneviyat, özgürlük ile anlam arasında ilişki bulgulamıştır.

Kişisel anlam ise, kendini kabul etme, bütünlük bir yaşam biçimi ortaya koyma ve tamamlanma hissi ile belirgindir (Wong, 1998:2). Kişisel anlam duygusu kişilere kendileri için yaşam amaçları oluşturma ve bu amaçlar için çabalama gücü sağlamakta, kişilerin yaşamlarında memnuniyet hissini arttırabilmektedir. Dolayısıyla kişisel anlamın daha tutarlı ve kalıcı olabilmesi için yaşamın amaçlar biçiminde belirli anlamlara sahip olması ve bu anlamların daha büyük bir anlama dahil olması gerekmektedir (Reker ve Woo, 2011: 1; Schnell, 2009: 486).

Wong (1997; 1998)'a göre anlam; bilişsel, motivasyonel ve duygusal olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır. Bilişsel bileşen kişilerin yaşamı anlamlandırmalarını sağlayan, temelini kişinin kültürel alt yapısından alan, şema, beklenti ve inanışlardan; motivasyonel bileşen amaç ile belirli bir amaç doğrultusunda hareket etme davranışlarından; duygusal bileşen ise kişinin belirlediği amaç doğrultusunda yaşamının anlamlı olduğu inancını taşımasından (Adler, 2001:25) oluşmaktadır. Anlamlı bir yaşam kişinin inanış, beklenti ve şemaları doğrultusunda belirlediği amaçlar ve bu amaçlar doğrultusunda yaşamının iyi yönde gittiğini hissetmesidir (Wong, 1997: 3; 1998: 12). Beklentilerimiz ile uyum olmayan bir hayat biçimi anlamsızlığa sebep olabilir (Eagleton, 2012: 82). Benzer şekilde Schnell (2009:486) hiyerarşik anlam modelinin alt amaçlarının daha üst düzey anlam ile tutarlı bir şekilde olması ve daha büyük hedefleri gerçekleştirecek modelde olması gerektiğini belirtmiştir. Anlam kişilerin dünya görüşünü, gelecek amaçlarını gerçekleştirmesi ile

ilgili planlarını, anlayışlarını içeren birleştirici bir faktör olarak açıklanmaktadır (Steger, 2012: 166). Csikszentmihalyi (2018: 308) bu amaçları gerçekleştirmeye yönelik beceriler geliştirerek yaşamla uyum yakalanacağını ve her bir aktivitenin bir bütünlük içinde anlamı oluşturacağını belirtmiştir.

Bilişsel bileşen, yaşadığımız yaşamın yılların toplamından fazlası olduğu şeklinde yorumlamamızı ve deneyimlerimizin farkındalığını sağlamaktadır (Steger, 2012: 166). Motivasyonel bileşenler kişinin yaşamını daha anlamlı hissetmesini sağlayabilmektedir. Bu anlam duygusu için duygusal ve motivasyonel bileşenlerin , kişinin yaşamı ile uyum içinde olması beklenmektedir. Kişiler olumlu duyguları sayesinde daha geniş bir perspektife sahip olurken, farklı deneyimler ile amaç ve bütünlük hissini gerçekleştirerek yaşamda anlama ulaşabilmektedirler (Garcini, Short, Norwood, 2013: 53; Yalom, 2014a: 716). Anlamlı bir yaşam duygusunu bilişsel bileşen sağlarken, amaçlı bir yaşam görevini motivasyonel bileşen gerçekleştirmektedir (Steger, 2012: 166).

İnsanlar yaşadıkları toplumun kültürel değerleri ile yaşadıkları çevrenin bağlamı çerçevesinde anlam sistemlerini geliştirmektedirler (Adler, 2001: 17; Garcini, Short, Norwood, 2013: 58; Kleftras ve Psarra, 2012: 337; Wong, 1997: 4). İnsanın kendine bakış açısı da anlamı etkileyebilmekte, benlik algısı değişimi psikolojik bozukluklara sebep olabilmektedir (Geçtan, 1990: 59; Steger, 2012:167). “İrade özgürlüğü” ve “anlam istemi” insanda aşkınlık sağlayarak anlam bulmasını sağlayan iki yapıdır (Wong, 1998: 5).

Başarı, ilişkiler (Eagleton, 2012: 114), samimiyet, kendini aşkınlık, kendini kabul, adil davranışlar ve maneviyat (A.g.e.: 73) kişilerde anlam kaynakları olarak aktarılmaktadır (Wong, 1997: 6). Ekşi, Okan ve Mert Kömürcü (2018) anlam kaynaklarını belirlemek için kullanılan kişisel anlam formu ölçeğinde; kendini aşma, yakınlık, din, başarı, adil muamele, kendini kabul alt boyutlarının olduğunu belirlemişlerdir.

Eagleton (2012: 114) hayatın en çok ilişkiler sayesinde anlam kazandığını bildirmektedir. Güven (2015) 1123 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında yaşamda anlam ve amaç ile ilişkiye odaklanma, ilişki doyumu, ilişki girişkenliği, içsel ilişki girişkenliği arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlemiştir.

Yalom (2014b: 145) ise anlam kaynakları olarak özgecilik, bir şeye bağlılık, yaratıcı davranışlar, kendini gerçekleştirme, kendini aşkınlık ve olaylara hazcı yaklaşımı ele almaktadır. Anlam kaynakları; kendini aşkınlık, kendini gerçekleştirme, düzen, iyi oluş ve bir topluluğa ait hissetme olarak gruplanabilir (Schnell ve Becker, 2006:119; Schnell, 2010: 356). Wong (1998: 26) anlam kazandıran etkinlikleri; farklı etkinlikler, yaşam amaçlarına ulaşmada etkili olan etkinlikler, kendi amaçlarını aşarak başkalarına hizmet etmeye yönelik etkinlikler (kendini aşkınlık) olmak üzere üç grupta toplanmıştır. Reker ve Wong(1988) belirli bir hiyerarşi içinde kişisel anlam düzeyleri olduğunu ve bunun da dört grupta toplanabileceğini belirtmişlerdir: Kişisel rahatlık ve haz duygusuna sahip olma, bireyci yaklaşım (kişisel potansiyeli gerçekleştirmeye zaman ayırma), özgeci yaklaşım (topluma hizmet edici kendini aşan amaç duygusuna sahip olma), aşkınlık duygusu (yaşamdaki kozmik anlamı hissetme, insicamlı değerler).

Heidegger'e göre "otantik yaşam" ölümün varlığı ile mümkündür. Tüm sorumluluğu eline alan insan varlık ve hiçlik arasında kendini değiştirme gücü bulacaktır (Geçtan, 2016: 184). Kişi karşılaştığı durumları kendi tutumu ve düşüncesiyle belirlemektedir. Bu koşullar karşısında kişiler, iradelerini kullanarak ne yapacaklarına karar vermektedirler (Frankl, 1994: 40). Anlam hayatın her evresinde ve koşulunda keşfedilebilir (Wong, 1998: 5). Ancak kişinin yaşamındaki potansiyel anlamları gerçekleştirmesine göre yaşamının son evresinde bir nihai anlama ulaşabilmektedir (Frankl, 1997: 135). Ivan Ilyiç'in Ölümü romanında kahraman ölümüne çok az bir zaman kala anlam arayışına başlamıştır (Tolstoy, 2017). Kişiler ölüme yakın koşullarda hayatın anlamını bulmaya daha fazla ihtiyaç duymaktadırlar (Frankl, 1994: 27).

Frankl (1994: 80; 1997: 116) insanların gizil anlamları olduğuna ve bu anlamı kişilerin özgür iradeleri sonucunda tercihleri ile keşfettiklerini belirtmektedir. Hayat insanlara anlamlı olanı kendine göre yorumlama fırsatı tanımaktadır (Adler, 2001:14 Csikszentmihalyi, 2018: 322; Eagleton, 2012: 45). Bu anlam ortaya çıktığında ise kişinin bir parçası olarak işlev görmeye başlamakta, geleceğe güvenli bir bakış sağlamaktadır (Wong, 1998: 6).

Kendini gerçekleştirme kişilerde temel bir motivasyon olarak ortaya çıkmakta ve yaşamı yaşamaktan ve haz almaktan fazlası haline getirmektedir. Bu temel

motivasyon işlevini yerine getirip kişi kendini gerçekleştirdiğinde, doğasını da eksiklikleriyle kabul etmesini, yaşamla bütünlük hissini yaşamasını sağlamaktadır. İnsanın kendini kabul etmesi aşkınlığı ve anlamı sağlar (Wong, 1998: 6-8). Nihai amaç haz almak değildir, haz bir sonuçtur (Frankl, 1997: 118). Schnell (2009: 496) benzer bir yaklaşımı anlam için kullanarak; anlamlı yaşamın mutlaka haz ve tüm kötü durumlardan uzakta bir yaşamı tanımlamadığını belirtmektedir.

Yaşamda amaç, kişinin öz varlığını keşfetmesi ve kendini gerçekleştirmesidir (Wong, 1998: 8). Öz varlığın farkındalığı yani bireyin kendisine dışarıdan bakışı, yaşamla bütünlüğü sağlamaktadır (May, 1997: 72-82). İnsanlar için daha küçük amaçların birleştiği tek bir büyük amaç, bu amaçları gerçekleştirirken “akış” deneyimlenmekte ve nihayetinde anlam bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018: 312; Frankl, 1994: 29). İnsanlar benzersiz amaçlarını elde etmek için temel bir motivasyona sahiptirler (Melton ve Schulenberg, 2008: 34). Amaçlar bu motivasyonu sağlayarak kişiye uzun vadeli bir yaşam planı sunabilmektedirler (Steger, 2012: 168). Aynı zamanda amaç, kişinin yaşamaya değer kılan bir görev ve yöne sahip olduğu, bu yön ışığında da yaşadığı algısı olarak ele alınmaktadır (Garcini, Short, Norwood, 2013: 53; Reker ve Woo, 2011: 2). Kişiler kendi amaçlarını bulduklarında yaşamdaki mutluluk ve kendini gerçekleştirme doğal sonuç olarak elde edilmektedir (Frankl, 1994: 29; Frankl, 1997: 102-130; Yalom, 2014a: 690). Aynı zamanda insanın kendini bir amaca adayabilmesi yaşamına anlam katmakta (Adler, 2001:11), bu amaçların kişinin kendisini aşarak daha büyük bir bütünlüğe bağ kurmasını sağlayacak nitelikte olması gerektiği söylenmektedir (Geçtan, 2016: 136). Bütünlük hissi, kişinin kendisinin, sosyal çevresinin ve yaşamının bir tutarlılık ve bütünlük içinde olmasını içermektedir. Amaçlılık insana yaşama sebebi sağlarken, bütünlük hissi yaşamın tutarlılık içinde olmasını sağlar (Garcini, Short, Norwood, 2013: 53). Tutarlılık hissi, aidiyet duygusu ve anlamlılık neticesinde anlam ortaya çıkmaktadır (Schnell, 2010: 354). İlhan ve Özbay (2010) 1474 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada içsel amaçların (aileye katkı, anlamlı yaşam, ilişki, kişisel gelişim, sağlık, topluma katkı) öznel iyi oluşu arttırdığını, dışsal amaçların ise (imaj, ünlü olma, zengin olma) iyi oluşu azalttığını ortaya koymuşlardır.

Yaşamda; anların gerçekliği, birine ya da bir şeye duyulan sevgi ve güzellikleri deneyimlemek de anlam bulmamızı sağlayabilir (Frankl, 1997: 137; Wong, 1998: 26). İnsanın başka bir varlığa duyduğu sevgi, aşkınlığı (Geçtan, 2016: 137) ve kendini gerçekleştirme (Eagleton, 2012: 123) sağlamaktadır. Manevi bağlılığın gelişmesi, sosyal çevre ilişkileri, sevgi içeren ilişkiler, aile, dini yaşam ile kişinin kendini aşmasını sağlayabilmektedir (Steger, 2012:168). Adler (2001:9-10) anlamın toplumsallığa yönelik olması niteliğinde anlam taşıyacağını, aksi halde üstünlük çabası olarak ortaya çıkacağını söylemektedir. Yapılan çalışmalarda evli olmanın ve ya bir ilişki içinde olmanın yüksek anlamlılık ile belirgin olduğu bildirilmektedir (Kleftaras ve Psarra, 2012: 342; Schnell, 2009: 490; Schnell, 2010: 365).

Zor koşullar altında bazı kişilerin anlam arayışında olması yaşamda anlam bulmada bazı karakter özelliklerinin etkili olabileceği düşüncesini doğurmaktadır (Zika ve Chamberlain, 1992: 143-144). Belirli kişilik özelliğine sahip kişilerin farklı alanlardan anlam bulduğuna yönelik bulgular mevcuttur. Deneyime açık olma ve uyumluluk özellikleri anlam arayışına yatkınken, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk ve düşük düzeyde nevrozizm boyutları yaşamda anlam ve amaç ile ilişkili bulgulanmıştır (Halama, 2005: 160; Lavigne, Hofman, Ring, Ryder, Woodward, 2013: 35; Schnell ve Becker, 2006: 126). May (1997: 195) insanların hayata karşı canlı, ilgili yani açıklık özelliğine sahip olmalarını deneyimlere karşı ilgili olma olarak nitelendirmiştir. Açıklık ve iddialı kişilik özelliğine sahip kişilerin düşünme, araştırma ve öğrenme deneyimlerinden anlam buldukları; sorumluluk, dışadönüklük ve şefkatli kişilik özelliklerine sahip kişilerin aile ilişkileri, başarılı iş yaşamı ve sağlıklı yaşamda anlam buldukları belirlenmiştir (Lavigne ve diğerleri, 2013: 41). Schnell ve Becker (2006: 126) ise dışadönüklük ve açıklık özelliğe sahip kişilerin eğlence, sağlıklı yaşam, özgür olma, yaratıcılık, bireysellikte anlam bulduklarını bulgulamışlardır. Taş (2011), 363 öğretmen ile gerçekleştirdiği çalışmasında yaşamda anlamın iç kontrol odağı, olumlu benlik şeması ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Garcini, Short ve Norwood (2013) kişisel özelliklerin hayatı daha anlamlı algılamada etkili olduğunu bulgulamışlardır. Anlam ile sorumluluk ilişkisi insanın varoluşunun temeli olarak görülmektedir (Frankl, 1997: 106). May (1997: 253) hayatın amacını benliğimizin sorumluluğunu olarak, öz bilincimizin farkında ve özgürlük temelinde yaşamak olduğunu söylemektedir.

Anlamın evrensel niteliğine bakıldığında, sonuçların etnik kökene göre farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Olumlu duyguların, hayatı anlamlı algılamayı sağlayacak kişisel kaynakları desteklediği ve geliştirdiği gözlemlenmiştir. Bu kaynaklar; anlamlı olana yönelmeyi kolaylaştırıcı bir yapı sağlama, amaçlar oluşturup bu amaçlar peşinde ilerlemeyi sağlayıcı gücü bulma ve bütünlüğü sağlayıcı bilgi işleme süreçleri ile tutarlı bir yaşam hissini olmasında tanımlanabilir (Garcini, Short, Norwood, 2013: 58). Schnell (2009: 487) anlam kaynaklarının kişinin kişiliğinin bir parçası olarak ele alınabileceğini belirtmektedir.

Anlamın; olumlu duyguları artırarak daha doyum verici bir hayata katkı sağlayan (Ho, Cheung, Cheung, 2010; Steger, vd., 2006), strese direnç ve iyi oluşun önemli bir kaynağı (Kleftaras ve Psarra, 2012; Wong, 1998; Zika ve Chamberlain, 1987), stres moderatörü ve sağlığı iyileştiren bir faktör (Reker, 1994), tutarlılık hissi sağlayan (Garcini, Short, Norwood, 2013; Kleftaras ve Psarra, 2012), kişilik özelliklerini değiştirici bir faktör (Halama, 2005) olduğunu söyleyebiliriz.

2.1.1. Aşkın Deneyimler ve Anlam

Maslow (2016: 104) doruk deneyimleri, yaşamda en üst seviyede hissedilen hoşnutluk ,mutluluk anları, kişinin bütünlük hissini tam anlamıyla yaşaması, en üst düzey yetkinlik hali ve bireyselleşme süreci olarak tanımlamaktadır. Yalom (2014a: 674) aşkınlığı “bireyi kendi içinden çıkarıp yükseltmesi” olarak ifade etmekte, hayatın anlamında merkezi bir yerde ele almaktadır. Aşkınlığı bir erdem olarak ifade eden Carr (2016: 90), evren ile bütünlük deneyimi sağlama, kendi anlamımızı oluşturma, kendimizi aşmayı güçlü yönleri olarak tanımlamaktadır. Doruk deneyimler; ölümle yüz yüze gelme, sınır deneyimler, geçirilmiş bir ameliyat sonrası edinilen bakış açısı gibi durumları da kapsamaktadır (Maslow, 1996: 11). Doruk deneyimler aynı zamanda aşkın deneyimler (transcendent experiences) ya da ilahi deneyimler olarak adlandırılmaktadır (A.g.e.: 27). Aşkın deneyimler kendiliğinden olagelen, gözlemlenip araştırılabilir oluşumlardır (A.g.e.: 25). Akış deneyimleri sırasında düşüncenin, benlik dışında odaklanması aşkınlığı sağlayabilir (Csikszentmihalyi, 2018: 104). Frankl (1994: 82), kendini aşkınlığı yapısal bir özellik olarak ele almakta ve insanın kendi dışındaki bir şeye kendisini unutarak yöneliminin bir ifadesi olduğunu belirtmektedir.

Aşkın deneyimlerin ortak özelliklerinden birisi bütünleşmişlik bilincinin yaşanmasıdır. Kişi kendisini evrenle bir bütün hissettiğinde, bu algılayışın sonuçları kişide tüm yaşamı boyunca devam edecek olan etkili ve içten gelen değişimleri ortaya çıkarabilmektedir (Maslow, 1996: 41). Bu değişimler kişinin yaşamında bir anlam bulmasını sağlamakta ve ona tüm yaşamı boyunca yön verebilmektedir. Deneyimin kendisi bir anlam olduğunu ve bu deneyimi yaşayan kişinin yaşamında bir amacı olduğu hissini oluşturduğu, hayata bir anlam kazandırdığı belirtilmektedir (A.g.e.: 43). Maslow (1996: 42) bu deneyimlerin oldukça benzersiz, anlamlı deneyimler olduğunu söylemiştir. Tek bir an için yaşanan aydınlatıcı bir deneyim yaşam boyu anlam sağlayabilir (Wong, 1998: 6). Yalom (2014a: 717) kendini aşma ile olumlu anlam deneyimlerinin ilişkili olduğunu belirtmektedir. Anlamlı yaşamın temeli kabul edilen kendini aşkınlık-benliği aşkınlık (self transcendence) kişilerin kendilerinin ötesinde amaçlara ulaşma arzusunu ifade etmektedir (Frankl, 1994: 79; Frankl, 1997: 107; Wong, 1998: 15; Yalom, 2014a: 674; Maslow, 2016).

Maslow (2016), insanların doğal olarak kendini gerçekleştirme eğiliminde olduğunu, dolayısıyla var olanı aşma eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Kendini gerçekleştirmenin kişinin kendisi (benliği) ile ilgiliyken, kendini aşma kavramı; insanın sınırlarını geçerek kendi dışındaki nesne ve şeye yönelimini ifade etmektedir (Yalom, 2014a: 681). Kişilik özelliği olarak dışa dönük ve kendini aşkınlık yeteneğine sahip kişilerin anlamlı yaşama yatkın oldukları bulgulanmıştır (Schnell ve Becker, 2006: 117). Bu özelliklere sahip kişiler üretkenlik, doğa, din, maneviyat gibi konulara daha fazla önem vermektedir (A.g.e.: 126).

Aşkın deneyimler kişide tam bir konsantrasyon sağlamaktadır. Kişi duyularını tüm keskinliğiyle kullanmakta ve bu da kişide gerçekliği doğrudan algılamasını sağlayan bir biliş durumu (varlık bilişi) oluşturmaktadır (Maslow, 1996: 41, Maslow 2016: 81). Dolayısıyla yaşadığımız yer istenilir, anlamlı ve güzel olarak görülmeye başlanır. Ancak yaşam sadece güzel yönleriyle değil bir bütün olarak ele alınmakta ve tüm yönleriyle kabul edilir hale gelmektedir (Maslow, 1996: 43). Maslow'un (2016: 89) "Varlık Değerleri" olarak isimlendirdiği kavram kendi içinde "bütünlük", "tamamlama-tamamlanma" özelliklerini taşımaktadır. "Yaşam sürecindeki ruhsal yapılarda hiçbir şey mekanik değildir; her şey bütünle bağlantılıdır ve onun tutumuna uyar, yani her şeyin bir amacı ve anlamı vardır." (Jung, 2016: 289). Jung (2016:

418) bütünleşme /bireyselleşme kavramını kişinin benliğini bulması ve bütünlüğe ulaşma durumu olarak ele almaktadır. “Benlik, insanın hem kendisinin hem de varoluşunun bilincine varmasını sağlar.” (A.g.e.: 327). Benlik oluşumu, anlamın bireyle bütünleşme sürecidir (Hinton, 2012: 39). Schnell ve Becker (2006: 126) kişilik yapısı ve yaşamda anlam ilişkisinde kendini aşkınlığı aracı boyut olarak bulgulamışlardır.

Başlı başına bir anlam olan bu deneyimler, deneyimlenmelerinin dışında bir amaç taşımazlar. Aşkın deneyimler yaşamdaki var olan amaçların kendi başlarına var olabileceğini kanıtlar niteliktedir (Maslow, 1996: 49; Maslow, 2016: 85). Jung (2017: 145) bilinç ve bilinçdışının bütünleşme halini “psişenin aşkın işlevi” olarak nitelendirmektedir. Psişenin varlık olgusu ve oluş durumlarının kılavuzu, bilincin aşkın ve içkin özelliğidir (Hinton, 2012: 45). Psişe boş bir levha olarak ortaya çıkmaz, “psişe bilinçten daha fazlasına sahiptir” (Jung, 2017: 71).

Aşkın deneyimleri deneyimleyen kişilerin, dünya ve kendileri hakkındaki görüşlerinin daha sağlıklı bir yönde değiştiği, ayrıca bu deneyimin kişilerde sağaltıcı etkileri de ortaya çıkardığı söylenebilir. Bu deneyimlerin sonucunda kişilerde oluşan intihar isteğinin azaldığı görülebilmektedir. Deneyimi yaşayan kişilerde bu deneyimin tekrarlanması isteği görülmektedir. Yaşamın güzel yönlerini kanıtlar nitelikteki bu deneyimler yaşamın olumsuz yönlerine rağmen yaşamı yaşanabilir hale getirebilmektedir (Maslow, 2016: 109-223). Aşkın deneyimler kişide ilahi, mistik duygular uyandırmaktadır. Bu deneyimler sonucunda kişide mutluluk, güçlü heyecanlı duygular ortaya çıkmakta, zaman ve mekan duygusu karışmaktadır (Hinton, 2012: 17). Aşkın deneyimlerin aynı zamanda dönüştürücü deneyimler olduğunu söyleyebiliriz. Hinton (2012: 49), aşkın deneyimleri yaşamış olan yaşları 25 ile 68 aralığında 18 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasını, katılımcıların hikayelerini ve kaydedilmiş anılarını dinleyerek gerçekleştirmiştir. Araştırma White’ın (1997) sıradışı, Maslow’un (1971, 1984) doruk deneyimler, Valle ve Mohs’ın (1998) transpersonel / aşkın deneyimler, Jung (1960) ve Otto’nun (1923/1950) ruhani (numinous) terimlerinden yola çıkılarak oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucunda aşkın deneyimlerin kişileri farklı bir yöne taşıyabildiği, kişilerin bu deneyimleri yaşam öyküleri ile bütünleştirmeleri durumunda “daha büyük bir amaç duygusu hissettikleri” belirlenmiştir. Bauer, McAdams ve Pals

(2008: 82) öyküsel kimliğin kişilerin özleri tarafından algılanan ve belirlenen yaşam öyküsünü ifade ettiğini bildirmektedirler. Kişilerin oluşturduğu öyküsel kimlik ile yaşamın anlam ve amacı yaşamla bütünleşir. Steger (2012: 166) tutarlılık durumunu sağlayan bilişsel bileşenin yeni deneyimler ile eski deneyimleri bütünleştirmemizi sağladığını bildirmektedir.

Yapılan çalışmalar ileri yaşlarda; kendini aşkınlığın, iyi oluşun en iyi belirleyicilerinden olduğunu ortaya koymaktadır (Wong, 1998:15; Reker, 1994:49). İnsanın kendini gerçekleştirme, iyi ve doyum verici bir yaşam yaşabilmesi için anlam arayışı ve kendini aşkınlık kavramları karşımıza çıkmaktadır (Wong, 2016a).

Jung (2016: 417), arketiplerin herhangi bir anda kişilerin hayal dünyası, imgelemleri aracılığıyla ortaya çıkabilen ve çeşitli duygu oluşumlarına sebebiyet veren bilinçdışı yapılar gibi olduğunu belirtmektedir. Anlam arketipsel bir yapıdır (Hinton, 2012: 39), arketipler aynı zamanda tüm zamanlarda kişileri ve toplumları belli bir normda ortaya koyan “mitleri, dinleri ve felsefeleri yaratırlar” (Jung, 2017:74). “Arketiplerin özgün enerjilerini onlara eşlik eden o özel büyüyü hissettiğimiz zaman algılayabiliriz” (Jung, 2017: 74). Anlam; kişilerin bilinç ve bilinçdışında kabul ettiği, kişilerin kültürel değerlerinin bir parçasıdır (Hinton, 2012:39). Anlamın kültüre bağlı değişmeyen “başarı, kabul, ilişki, yakınlık, din, kendini aşkınlık ve doğruluk” olmak üzere 7 önemli kaynağı olduğu belirlenmiştir (Hefferon ve Boniwell, 2014: 83). Ayrıca kendini aşkınlık-dikey ve yatay-, kendini gerçekleştirme, düzen, iyi oluş ve ilişkili olma da anlam kaynakları olarak incelenebilir. Yatay kendini aşkınlık dünyevi amaçlar için sorumluluk almak olarak, dikey kendini aşkınlık ise kozmik bir anlayış olarak ifade edilmektedir (Schnell, 2009: 488). Anlam köklerini geçmişten alan ve kişilerle birlikte geleceğe taşınan, varoluş ile derin bağları olan, sembolik değerinin yanı sıra kültüre ait olan bir yapıdır (Hinton, 2012: 40). Kişilerin gerçek doğası anlam ile beslenmekte ve var olmaktadır (A.g.e.: 41).

Hinton (2012:5) kişilerin bireyselleşmelerinin anlam arayışımızda başladığını ve keşfettiğimiz amaç ve anlamın bütünü olduğunu belirtmektedir. “Bireyselleşme, insanları bütünlük, anlam ve amaç doğrultusunda hareket ettiren bir süreç olarak tanımlanmıştır” (A.g.e., 2012: 50). Maneviyatımız ve aşkın deneyimlerimiz anlam arayışı sürecini oluşturmaktadır. Aşkın deneyimler bilinçdışımızda etkin olmayan bir şekilde durmazlar, bu deneyimler bizim anlamımızı ve anlam bağını kurma

özgürlüğümüzü sağlamaktadırlar (A.g.e., 2012:5). Maneviyat aynı zamanda insanın kendisinden daha büyük bir şeyle bağ kurması, aşkınlık olarak tanımlanmaktadır (Steger, 2012: 174). Aşkın deneyimler yaşandıkları sırada çok anlamlı gelmez ve unutulabilirler ancak daha sonra deneyimin içeriği keşfedilebilmektedir (Hinton, 2012: 21). Deneyimin farkındalığının gelişmesi kişinin aşkınlığını sağlayabilmekte ve bu deneyimler kişinin kendisinin dünyadaki yerini algılamasını kolaylaştırabilmektedir (Steger, 2012: 169).

2.1.2. Varoluşsal Kriz Ve Anlam

Yaşamın anlamının olup olmadığı düşüncesi ve buna ilişkin kaygı durumları varoluşsal sıkıntı durumunu oluşturabilmektedir (Frankl, 1997: 100). Anlamın engellenmesi durumu varoluşsal krizi getirebilmektedir (A.g.e.: 99; Geçtan, 1984/1990: 41). Maddi'nin varoluşsal nevroz olarak tanımladığı durumların; yaşamda anlamsızlık, bir şeye ilgi duymama durumu, bunaltı hali ile karakterize olup bilişsel, tutumsal ve davranışçı alt yapıda olduğu belirtilmektedir (Zika ve Chamberlain, 1992: 133). Varoluşsal vakum, yaşamda anlamsızlık, sıkıntılı hal ve hiçbir şeye ilgi duymama şeklinde yaşamın değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkabilmektedir (Frankl, 1997: 103; Reker ve Woo, 2011: 4; Schnell, 2009: 487; Yalom, 1980/2014a: 698). Varoluşsal vakum boşluk, ilgisizlik, can sıkıntısı hali ile ortaya çıkarken (Frankl, 1994: 83), varoluşsal nevroz psikolojik bozukluklar olarak, bastırılması halinde de psikosomatik bulgularla gözlenebilmektedir (Geçtan, 2016: 138-39). Heidegger "varoluşsal suçluluk" olarak adlandırdığı olguyu insanın "otantik" yaşamı gerçekleştirememesinden kaynaklandığını söylemektedir (A.g.e.: 180). Anlamsızlık "varoluşsal bir ifadedir" (Eagleton, 2012: 56).

İnsanın kendisi ile bağının azalması boşluk hissi oluşmasına (May, 1997: 16) ve kişilerin kendilerine olan inançlarını yitirmelerine sebep olabilmektedir (Geçtan, 2016: 139). May (1997: 26) boşluk kavramını insanın kendine karşı inançsızlığı ve birikimi olarak açıklamaktadır. Farklı açılardan ele alınan anlam kaynakları anlamı çoğunlukla açıklayabilmekte ancak tam bir kaynak sunmamaktadırlar. Varoluşsal kriz, anlam kaynaklarına tam ulaşamama durumu olarak açıklanabilir (Schnell, 2010: 354-355).

Schnell (2009) anlamı bir spektrum gibi değerlendirmekte ve spektrumun bir ucundaki yüksek değerlerin amaç ve anlamı, diğer ucundaki düşük değerlerin ise anlam krizini ifade ettiğini bildirmiştir. Anlamın pozitif deneyimi anlamlılık, negatif deneyimi ise anlam krizi olarak adlandırılabilir.

Ölüm anksiyetesi, anlamsızlık, amaç eksikliği ve varoluşsal arayışlar sonucunda insanlar daha büyük varoluşsal sıkıntılar yaşayabilmektedir (Wong, 1998: 18). Kişinin sosyal ve kültürel çevresinin etkisiyle bütünlük duygusunun bozulması sonucunda anlam krizi ortaya çıkabilmektedir (Schnell, 2009: 495). Schopenhauer (2017: 70) amaç eksikliği durumunda hayatın boşluk ve anlamsızlık hissi ile dolacağını söylemektedir. Boşluk duygusu yalnızlık korkusuyla açıklanabilmekte, insanın benlik bilincinin kaybı korkusunun yalnızlıktan hoşlanmama durumu olduğu belirtilmektedir (Geçtan, 2016:140; May, 1997: 29). İçsel boşluk hissini yansıması yaşamdaki anlamsızlıktır (May, 1997: 68). Csikszentmihalyi (2018: 243) sıkıntı veren yalnızlık durumunu, dış uyaran eksiliğinde hedef belirlenememesi ile “psşik entropi” sonucuyla açıklamaktadır. Erpay (2017) 470 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında, tek başına olmayı tercih etme ile anlam arasında negatif yönlü bir ilişki tespit etmiştir. Bulgulara göre yalnızlığı tercih etme arttıkça, yalnızlık ve utangaçlık artmakta ve yaşamda anlam bulma azalmaktadır. Schnell (2009: 495; 2010: 359) varoluşsal krizlerin görülme sıklığını evli olmayan ve ayrı yaşayan bireylerde daha yüksek oranda bulgulamıştır. Güven (2015) ise romantik bir ilişki içinde olmanın anlam, yaşam doyumu ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Varoluşsal krizler; ikili ilişkiler sonucunda, anlam arayışı, kimlik gelişimi ve oluşumu sürecinde, dönüşümlerin yaşandığı yaşam evreleridir. Yirmili yaşların başı ile otuzlu yaşların sonlarında görülebilmektedir (Hinton, 2012: 160). Varoluşsal krizlerin aşkın deneyimler ile ilişkili olduğu ve bu deneyimler sonucunda kişilerin anlam bulma, sağlık, ve iyi oluşlarında yarar sağladığı bulgulanmıştır (A.g.e.: 176; Wong, 1998: 2). Schnell (2010: 367) varoluşsal krizlerin, varoluşuna karşı ilgisiz olan bir kişiye göre anlam eksikliği bilinciyle birleştiğinde bir işlevinin anlam arayışı olabileceğini belirtmiştir. Anlam krizlerinin sonucunda anlam arayışı ortaya çıkabilmektedir (Baumeister, 1991; Klinger, 1998; Schnell, 2009: 487).

2.2. İyi Oluş

İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikoloji bilimi insanın var olan durumunu düzeltmeye, iyileştirmeye ve önlemeye yönelik gelişmeler yaşamıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000:5). Psikopatolojiye odaklanma, tanılarının daha açık ve anlaşılır konulmasını, tanı birliğini sağlamıştır. Ayrıca şizofreni, manik depresyon, obsesif kompulsif bozukluk gibi bozuklukların /farklılıklarının genetik ya da nörogelişimsel olabileceği ile ilgili yaygın veriler elde edilmiştir. Ancak bu süreçte insanların olumlu yönleri ile ilgili çok az bilgi sahibi olunmuştur (Gillham ve Seligman, 1999: 164-165). Çalışmalar kişisel ve toplumsal fayda için yüksek iyi oluş düzeylerinin oldukça önemli olduğunu göstermektedir (Huppert ve So, 2013: 838). Psikolojide olumlu yönlere ve bu yönlerin gelişimine yönelen ilgi pozitif psikolojinin ve bu gelişimi ölçmek için çeşitli ölçme araçlarının ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Olumsuz duygular insanların deneyimlerini manalı hale getirmelerine yardımcı olmaktadır. Duyguların farkındalığı sayesinde kişi, iyi oluşunu gerçeklik temeline oturtabilmektedir (Gillham ve Seligman, 1999:166). Aşırı korunma kişinin kendine güvenmesini önleyecek, deneyimlere dayanan özsaygıyı kazanamamasına sebep olabilecektir. En doyum verici anlar olarak, emek verilen başarılarının olduğu görülmektedir. Dış odaklı yaklaşımlar kişinin kendi hayatının sorumluluğunu almamasına ve sorunları dışarıda olan kişi ya da nesnelere yüklemeye sebep olabilmektedir. Güç ve kontrol kaybı kişinin iyi oluşunu azaltabilmektedir (A.g.e.:167).

İnsanın nasıl hissettiği dış koşullardan çok, ne hissettiği ve deneyimi ne kadar kaliteli deneyimlediğiyle ilgilidir (Csikszentmihalyi, 2018: 77). Mutluluk; akış deneyimi ile geliştirilmiş becerilerin bilinçte düzenli bir bileşimidir. Aristoteles için, mutluluk kavramı nitelikli bir yaşamı ifade etmekte, bir oluşu değil davranışsal eğilimleri de kapsayan bir durumdur (Eagleton, 2012: 107). “Mutluluk, olduğunuz bir şey olduğu kadar, yaptığınız bir şeydir de” (A.g.e.: 111). Mutluluk kavramında eylemsellik ve amaçsallık önemlidir (Ryff ve Singer, 2008: 18). Mutluluk kavramı, anlamlı sevgi duymayı da içeren şefkati, yaşama ilgi duymayı ve katılımı ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2008: 19).

Mutluluk ve memnuniyet ile ilgili yapılan araştırmalarda maddi durumu iyi olanların kendilerini daha mutlu ve memnun değerlendirdikleri ile ilgili sonuçlar bildirilmektedir. Ed Diener'in yaptığı araştırmasında çok zengin kişiler ile ortalama gelir grubundaki kişilerin mutluluk oranlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı ancak çok büyük bir fark olmadığı görülmektedir (Csikszentmihalyi, 2018: 77).

İyi oluş için insanın farklı görüşlerini yansıtan iki yaklaşım bulunmaktadır: Hedonik ve eudaimonik (Deci ve Ryan, 2001:143; 2008:3). Hedonik yaklaşım mutluluk veren durumları, olumlu etkinin sonucu olup, olumsuz durumların olmayışı ile açıklamaktadır (Ryan, Huta ve Deci, 2008: 139; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 11). Buna karşılık eudaimonia kişilerin kendi potansiyellerinin farkına varmaları, yaşamı her yönüyle yaşamak anlamına geldiği için her zaman olumlu yönüyle ele alınmamakta ve daha kapsamlı bir Şekilde llmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Hedonik yaklaşımın en önemli öğesi olan zevk; optimal işleyiş ve psikolojik sağlık içinde temel bir öğedir. Eudaimonik bakış açısıyla kendi potansiyellerini gerçekleştiren ve tam işlevsel birey olarak yaşamını sürdüren kişi için mutluluk ve zevk sonuçlarını elde edeceklerdir (Ryan ve Deci, 2001: 146; Ryan, Huta ve Deci, 2008: 140-41). Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002: 1009)'in çalışmasında, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun kavramsal olarak ilişkili ancak işlevsel olarak farklılığı doğrulanmıştır. Kişisel potansiyelini gerçekleştirmeye yönelik davranışlarda bulunan ve bunun sonucunda başarılı olmuş bir kişi, hem hedonik hem de eudaimonik iyi oluşu deneyimleyebilecektir. Ancak kişisel gelişime yönelik olmayan hedeflerdeki başarılar yalnızca hedonik iyi oluşu sağlayacak, eudaimonik iyi oluşu sağlayamayacaktır (Waterman, Schwartz ve Conti, 2008: 43). Eudaimonia ve hedonik iyi oluş arasındaki en önemli ayırım içsel motivasyondur (A.g.e.: 74).

İyi oluş bir spektrum gibi ele alınmakta, depresyon, anksiyete gibi olumsuz zihin sağlığı sonuçlarının tam tersi tanımlamalarla belirtilmektedir. İyi oluşun hedonik ve eudaimonik yönleri birleştirildiğinde yani olumlu duygular ile işlevlerin birleşmesi ile, pozitif duygu, anlam, optimizm, duygusal denge, zgven, olumlu ilişkiler, canlılık, yeterlilik, bağlılık ve esneklik boyutları ön plana çıkmaktadır (Huppert ve So, 2013: 837). Kendini kabul, özerklik, zbelirleyicilik (Ryan ve Deci,2001; Ryff,

1989; Ryff ve Keyes, 1995) gibi kavramlar, tanılama sisteminde depresyon, anksiyete gibi zihin sağlığını bozucu unsurların tersi olarak ele alınmadığı için listeye dahil edilmemiştir (A.g.e.:851).

Demirci (2012) 416 üniversite öğrencisi (öğretmen adayları) ile gerçekleştirdiği çalışmada öz bilgi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemiştir. Ryff ve Keyes (1995) çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve öz kabulden oluşan altı boyutlu psikolojik iyi olma modeli ile oluşturdukları ölçme aracı kullanılmıştır. Tüm alt boyutlar öz bilgi ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Özbilgi bireyin kendisinin farkındalığı, deneyimlerini gelecek zamana taşıma kapasitesi olarak ele alınmıştır. Özbilginin, psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bildirilmiştir.

Diener (1984: 556) evli bireylerin bekarlara oranla öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Özbek de (2016), 200 evli birey ile gerçekleştirdiği çalışmada, evlilik yaşam doyumunun, psikolojik iyi oluşu arttırdığını bulmuştur. Benzer şekilde Yeşiltepe (2011), 343 öğretmenle yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan özerklik, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının evlilik uyumu yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Akdağ (2014) 405 evli birey üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada benlik saygısı ve evlilik doyumunun psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından olduğunu bulmuştur.

Kuyumcu (2012) kültürlerarası çalışmada Türk ve İngiliz öğrenci gruplarını duygularını fark etmeleri, ifade etmeleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye incelemiş, Türk öğrencilerin duygularını fark etme, ifade etme ve psikolojik oluş düzeylerinin İngiliz öğrencilere göre daha düşük olduğu, kızların iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Duyguları fark etme ve ifade etmenin, psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur.

Karabeyeser (2013), 691 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada stresli yaşam olayları yaşamayanların, stresli yaşam olayları yaşamış olanlara göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş alt boyutlarına (olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul) sahip olduğunu bulmuştur. Stresli yaşam olaylarını yaşama düzeyinin etkili olduğu, stresli olayların derecesinin çok yüksek olmadığı takdirde iyi oluşu desteklediği yorumu yapılmıştır.

Gülşen (2013), 543 üniversite öğrencisine uyguladığı öz-yeterlik ile psikolojik iyi oluş ölçekleri sonucunda sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişki bulgulamıştır.

Sözer (2017), kimlik duygusu ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde dini yönelimin aracı etkisini incelediği çalışmada, kimlik duygusunun dışsal dini yönelim ile etkisinin psikolojik iyi oluşu etkilediği yönünde bulgular elde etmiştir. Yaş ortalaması 22 olan 488 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, kimlik duygusunda sorun yaşayan bireylerin dışsal dini yönelimlerindeki artışlarının psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği yönündedir. Bu çalışmada kimlik duygusunun psikolojik iyi oluşun iyi bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Oymak (2017), 250 belediye çalışanı ile yaptığı araştırmasında iş doyumunu ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde orta düzeyde bir ilişki bulgulamıştır.

Göçet Tekin (2014), psikolojik iyi oluşun, duygusal zeka ve sosyal iyi olma yönünden pozitif olarak yordandığını bulgulamıştır. Araştırmacı tarafından 305 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, olumlu duyguların kişinin fiziki ve sosyal gelişimini desteklediği, duygusal zekası yüksek olan kişilerin bu kaynakları kullanmada daha etkin olduğu ve böylelikle psikolojik ve sosyal iyi oluşun artış gösterdiği yorumu yapılmıştır.

Koç (2017), olumsuz davranışlar, örgütsel sinizm, örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş ölçeklerini uyguladığı örnekleminde, olumsuz davranışlar ve örgütsel sinizmin kişilerin psikolojik iyi oluşlarını negatif yönde yordadığı, örgütsel bağlılığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmacı olumsuz davranışların, benlik algıları, iş hayatını olumsuz etkilediği, dolayısıyla psikolojik iyi oluşlarını negatif yönde yordadığı çıkarımında bulunmuştur.

Sağ (2016), Young Şema Ölçeği, Pozitif Algı Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Warwick Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği'ni 231 kişilik üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme uygulamış ve çıkan sonuçlarda erken dönem uyumsuz şema alanlarından kopukluk/reddedilmişlik ve zedelenmiş otonomi/özerklik ile psikolojik iyi oluşun negatif yönde ilişkisini bulgulanmıştır. Şema alanları ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde psikolojik dayanıklılığın ve olumlu algının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde, depresyonun kısmi

aracı rolü bulgular arasındadır. Olumlu algının, psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılıkla pozitif yönlü, depresyon ile negatif yönlü ilişkisi bulgulanmıştır.

Zika ve Chamberlain (1987) 2 kontrol grubu ile yaptıkları çalışmada kişilik ile ilgili özelliklerin iyi oluş ile ilişkili olduğunu, kendine güven, iç kontrol odaklı olma ve yüksek düzeyde yaşamda anlamın iyi oluşu yüksek düzeyde yordadığını bulgulamışlardır. Yaşamda yüksek düzeyde güçlük bildiren kişilerin, düşük düzeyde iyi oluş sonuçları bildirdikleri sonuçlar arasındadır. Costa ve McCrae (1980) kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşa etkisini ortaya koymuşlardır. Dışadönüklük özelliğinin pozitif duygusal etkiyi yordarken, nevrotiklik özelliğinin negatif duygusal etki ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Diener, 1984: 559). Diener (1984: 557) de benzer şekilde dışadönük kişilerin daha mutlu olduklarını bildirmektedir. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) 3032 kişilik bir çalışma grubuyla yaptıkları çalışmada, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun, yaş, eğitim, kişilik özelliklerinden dışadönüklük, vicdanlılık ve nevrotiklik özellikleri tarafından yordandığını bulgulamışlardır. Yüksek öznel iyi oluş ve yüksek psikolojik iyi oluşun, düşük öznel ve psikolojik iyi oluş sonuçları olan yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde eğitilmiş ve yaş olarak daha olgun oldukları bulgular arasındadır. Önemli bir bulgu olarak tecrübelerle açıklık özelliğinin eudaimonik iyi oluşu (bireysel gelişimi) yordadığını, ancak hedonik iyi oluşu yordamadığı bulunmuştur. Benzer sonuçlar Cenkseven (2004)'in çalışmasında ortaya çıkmıştır. 500 üniversite öğrencisine Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği, Eysenck Kişilik Envanteri, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği ve Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri uygulanmıştır. Yüksek ekonomik düzeye sahip kişilerin yaşam doyumu, öznel iyi olma ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, kendini kabul puanları yüksek bulgulanmıştır. Dış kontrol odağı ile (negatif yönde) ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre (pozitif yönde) öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşları farklılaşmakta olduğu belirlenmiştir. Öğrenilmiş güçlülüğün psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcılarından olduğu bulunmuştur. Kişilik özellikleri olarak dışadönüklük ve nevrotizmin öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu bulgulanmıştır (Cenkseven,2004).

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş ölçeğini kullanarak gerçekleştirdiği çalışmasında, genç, orta ve ileri yaştaki kişilerle oluşturduğu gruplarla toplam 321 kişi üzerinde

gerçekleştirdiği çalışmasında, yaş grupları arasındaki iyi oluş farklılıklarıyla ilgili sonuçlara ulaşmıştır. Orta yetişkinlerin yaşamda amaç puanları ileri yetişkinlerden yüksek bulunurken, ileri yetişkinlikte özerklik ve çevresel hakimiyet puanları yüksek bulunmuştur. Kişisel gelişim puanları ise genç yetişkinlerde daha yüksektir.

Waterman, Schwarts ve Conti (2008:70), üç farklı örneklem grubu ile gerçekleştirdikleri araştırmalarında hedonik ve eudaimonik ölçeklerin birbiri ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Ayrım yapmak için hangi etkinliklerin hedonik ya da eudaimonik olduğuna yönelik ölçekler uygulamışlardır. Bunun sonucunda eudaimoniada bir aktivite yüksek olarak değerlendirildiğinde, hedonik iyi oluşun yüksek çıkma olasılığı yüksekken, hedonik olarak aktivite yüksek puanlandığında eudaimoniada yüksek çıkma olasılığının düşük olduğu bulgulanmıştır.

Bu sonuçlar iyi oluşun tek bir yapısının bulunmadığını ve iyi oluşu kavramsallaştırabilmek için çok boyutlu incelemelere ve ölçeklere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Butler ve Kern, 2016: 2). İyi oluş araştırmaları için çok yönlü ve çok boyutlu araştırmalar, iyi oluşun doğasını ve etkililiğini öğrenmemiz açısından önem kazanacaktır (Huppert ve So, 2013: 855). Bu araştırma için çok boyutlu bir iyi oluş modeli olan PERMA (Positive Emotion-Engagement-Relationships-Meaning-Accomplishment) kullanılacaktır.

2.2.1. Öznel İyi Oluş(Hedonia)

İyi oluşun yaşam doyumu, zevk gibi yönleriyle ele alınması(Ryan, Huta ve Deci, 2008:160), olumlu yaşantıların yüksek düzeyde oluşu, olumsuz yaşantıların ise en az düzeyde deneyimlenmesi ve kişinin yüksek yaşam doyumuna ulaşması, öznel iyi oluş olarak ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2008:1). Öznel iyi oluş, sahip olunan dış ölçütlere ve yaşam doyumu ile iyi yaşamın yönlerinin belirlenmesi için belirli kıstaslara göre değerlendirilir (Diener, 1984: 543). Öznel iyi oluş ile ilgili sonuçlar evlilik, iş ve yaşam doyumunu bilişsel yapılar olarak ele alan, devamlı bir etkidir. Aynı zamanda bu sonuçlar, kişilerin belirledikleri hedefler, duygusal durumlar, keyif veren etkinlikler ve olumlu sosyal ilişkiler ile ortaya çıkmaktadır(Diener, Sapyta ve Suh, 1998: 34).

Öznel iyi oluşta mutluluk kavramı araştırmaları kendilerini mutlu olarak ifade eden kişilerin psikolojik olarak iyi olmayabileceklerini ortaya koymuştur (Diener, Sapyta ve Suh, 1998: 35; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002:1007). Öznel iyi oluş, sadece mutluluk sonuçları ile değil, yaşam doyumu ile ilgili bilişsel süreçler ile de ilgilenmektedir. Aynı zamanda kaliteli bir yaşamın etki ve sonuçları da araştırma alanı içindedir (Diener, 1984:542; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1007). Huppert ve So (2013: 853) tüm Avrupa ülkelerini içeren araştırmalarında mutluluk ve yaşam doyumu arasında .68 korelasyon bulmuşlardır. Bu durum iki kavramın hedonik iyi oluş ile ilgili olduğunu göstermektedir.

Hedonik yaklaşım bireysel bir yaklaşımdır(Diener, 1984:543), kişinin ne kadar haz duyduğu ile ilgilenmektedir. Kişinin özsaygı ve yaşam doyumu sonucunda elde ettiği kendinden memnun olma özelliği, öznel iyi oluşla en ilişkili özelliktir (A.g.e.:552). Pozitif-negatif duygu ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği hedonik iyi oluş ölçümlerinde sıklıkla kullanılan araçlardır (Bauer, McAdams ve Pals, 2008: 82). Mutluluk özellik ya da durum olarak ele alınmasına göre farklı ilkeler doğrultusunda tanımlanmaktadır (Diener,1984: 565).

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş (Eudaimonia)

Eudamonik iyi oluş varsayımları insanın kendini gerçekleştirmesine odaklanmaktadır. Bazı varsayımlarda iyi oluşta anlam ve amaç temel olarak ele alınmaktadır (Steger, 2012: 169).

Aristoteles, eudaimania kavramıyla salt mutluluğu değil, en yüksek iyilik hali olarak kabul gören yetenek ve eğilimleri doğrultusunda kendini gerçekleştirmeyi ifade etmiştir. Ancak bu süreçte gelişimsel öncelikler önemlidir. Potansiyellerin gerçekleştirilmesi, yaşam boyu devam eden büyüme ve gelişme süreci olarak ele alınmaktadır (Bauer, McAdams ve Pals, 2008: 86; Deci ve Ryan, 2008:2; Ryff ve Singer, 2008: 18; Ryan, Huta ve Deci, 2008: 142; Waterman, Schwartz ve Conti, 2008: 42). Aritoteles dışsal koşullara (zevk, olumsuzluk, ödöl ve ceza gibi) odaklanmanın, kişilerin gerçepleri görememesine sebep olduğunu çünkü hedonik amaçlarla hareket etmenin kişiyi zevk veren şeylere yönlendirdiğini söylemektedir. Aristoteles için eudaimonia, dış kontrol ile değil öz ifadeleri belirten, insan doğasının en üst amaçları olan potansiyellerin gerçekleştirilmesi ile ilgili amaçlar

doğrultusunda yaşamayı ifade etmektedir (Ryan, Huta ve Deci, 2008: 145). Eudaimonia doğrultusunda yaşamak kişide anlam ve amaç duygularını ortaya çıkarmaktadır (Ryan, Huta ve Deci, 2008: 161). Eudaimonik sonuçlardan bazıları, içinde kişilerin kendilerini daha büyük bir şeyle bütün hissettikleri kendini aşkınlık, iç huzuru deneyimlemek, yaşamı derinden deneyimleme ve takdir duygularıdır (A.g.e.: 163). İnsanın en temel ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik olan eudaimonik yaşam iyi oluşun önemli bir etkenidir.

Ryan, Huta ve Deci (2008: 147) tarafından eudaimonia, insanın kendi değerlerine odaklanan bir yaşam biçimini ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş, anlamlı insan ilişkilerini, insanın varoluşsal sıkıntılar ile gelişmesini, büyümesini ve anlamlı amaçların peşinde koşmasını ifade etmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1007). Eudaimonik iyi oluşun gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi yoluyla sağlanabileceği bildirilmektedir (Bauer, McAdams ve Pals, 2008: 97).

2.2.2.1. Ryff'in Altı Boyutlu İyi Oluş Modeli

İyi oluş modeli geliştirilirken; Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlevsel birey, Jung'un bireyselleşme ve Allport'un olgunlaşma kavramları temel alınmıştır (Ryff, 1989: 1070; Ryff ve Keyes, 1995: 720; Ryff ve Singer, 2008:18-19). Ayrıca Jahoda'nın zihinsel sağlığın pozitif kriterlerini, Erikson'ın psikososyal gelişim teorisini perspektif olarak kullanmaktadır. Sağlıklı gelişimi, iyi oluşu ve tam işlevselliği içeren 6 boyutlu kişisel iyi oluş modelini geliştirmişlerdir. Özkabul, olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amaçları, çevre hakimiyeti ve otonomi alt boyutlarını içermektedir (Ryff ve Singer, 2008; Ryan, Huta ve Deci, 2008: 161; Deci ve Ryan, 2008: 4). Bu alt boyutlar, temel alınan kavramlar çerçevesinde açıklanmaktadır.

Kendini kabul; içsel arzularımızı, duygularımızı olumlu ve olumsuz yönleriyle kabulünü içeren öz değerlendirme sürecidir. Öz kabul kavramı, zihinsel sağlık, kendini gerçekleştirme (Maslow), optimal işleyiş (Rogers) ve olgunluk (Allport) için de temeldir. Jung bireyselleşme sürecini gölge ile bütünleşme olarak ifade etmektedir. Erikson'ın ego bütünlüğü kavramı kendini kabulü ön plana çıkarmaktadır. Mutluluk tanımlarında en çok öne çıkan kavram kendini kabul kavramıdır (Ryff, 1989: 1071).

Olumlu ilişkiler: Maslow kendini gerçekleştiren bireylerin tüm insanlar için empati, şefkat ve sevgi ile yaklaştıklarını, böylelikle insanların birbirleri ile daha derin ilişkiler kurabildiklerini söylemektedir. Erikson gelişim aşamalarında başkalarıyla yakın ilişkiler kurmanın yanı sıra, diğer kişilerin rehberliği üretkenlik özelliklerini vurgulamaktadır. Becker (1992), sevgi, empati ve şefkat duygusunun yaşamdaki önemli değerler olduğunu belirtmektedir.

Bireysel gelişim, Kendini gerçekleştirme ile tam işlevselliğin dinamik boyutunu oluşturmaktadır. Rogers tam işlevsel bireyi sürekli gelişen ve gelişimi deneyimleyen kişi olarak ele almıştır. Büyüme ise insanın, yaşamın farklı zorluklarıyla yüzleşmesi olarak tanımlanabilir.

Yaşam amaçları, Frankl için yaşamda anlam ve amaç acı çekme ile doğrudan ilişkilidir. Sartre'a göre otantik yaşam için temel unsurdur. Allport'un olgunluk tanımı, amaçlılığı ve bu yönde hareket etmeyi tanımlamaktadır. Johada'nın zihinsel sağlık tanımı yaşamda anlam ve amaç duygusunun olmasını ön plana çıkarmaktadır.

Çevresel hakimiyet, Johada, bireyin ruhsal koşullarına uygun ortam seçme ve oluşturma yeteneğinin zihinsel sağlığın temel kavramlarından olduğunu söylemektedir. Yaşam boyu gelişim teorileri, yetişkinlik döneminde karmaşık ortamları kontrol etme ve yönetmenin önemini vurgulamaktadır. İyi oluş için; kontrol hissi ve özyeterliliğin yanı sıra kişinin ihtiyaçlarına uygun kapasitesini bulma ve oluşturması çevresel hakimiyeti ile ilişkilidir.

Özerklik, çok boyutlu iyi oluş modelinde özbelirleyicilik, bağımsızlık ve davranışların düzenlenmesi kavramları bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 2008: 7). Maslow, kendini gerçekleştiren bireyler için özerk işleyişe sahip olduklarını ve kültürel öğelerden bağımsız düşünerek hareket edebildiklerini belirtmektedir. Rogers'a göre tam işlevsel birey kendi iç standartlarına sahiptir ve bu standartlara göre kendisini değerlendirmektedir. Yaşam boyu gelişim modellerinde ise, ileri yaş dönemlerinin içe dönüş ile normlardan kurtulma ve özgürleşme süreci aktarılmaktadır (Ryff, 1989: 1071; Ryff ve Keyes, 1995: 720; Ryff ve Singer, 2008: 20-23).

Psikolojik iyi oluş modeli, içsel hedefler, özerklik değişkenleri ile psikolojik ve fiziksel sağlık arasında aracı rolde bulunan bir süreç olarak ele alınabilir (Ryan, Huta ve Deci, 2008: 161).

2.2.2.2. Akış Modeli

İçsel motivasyon teorilerinden olan akış modeli hedonik ve eudaimonik iyi sonuçların bir arada elde edildiği teorilerdendir (Waterman, Schwartz ve Conti, 2008:48). Akış deneyimi, yaşamın iyi gittiği deneyimini ifade etmekte ve iyi hissetme ile fonksiyonelliğin birleşimi olarak ele alınabilmektedir (Huppert ve So, 2013: 838).

Akış modelinde kişiler yetenekleri ölçüsünde seçtikleri beceriler doğrultusunda aktivitede bulduklarında memnuniyet duygusu oluşmaktadır. Seçilen becerinin çok kolay olması durumunda sıkılma, çok zor olması durumunda ise kaygı durumu ortaya çıkmaktadır. Akış aktivitesi için kişinin yetenekleri ölçüsünde tam konsantre olacağı bir etkinliğe gereksinimi bulunmaktadır (Diener, 1984: 564).

Csikszentmihalyi, (2018: 66) bilincin var olan durumla çelişen bilgiler sonucu düzensizleşmesini “psişik entropi” olarak adlandırmaktadır. Psişik entropi sonucu kızgınlık, öfke, anksiyete gibi bir çok sonuç ortaya çıkabilmektedir. Dışarıdan aldığımız tüm uyaranları benliğimiz için bir tehdit oluşturup oluşturmadığı yönünde değerlendiririz. Uyaranlar amaçlarımıza uygun olduğunda enerji akış haline geçer. “Psişik entropinin karşıtı optimum deneyimdir”(Csikszentmihalyi, 2018: 70).

Özaydın (2016) günlük uğraşlar ve yaşamda anlam arasında bir ilişki bulgulamıştır. Akış deneyimi sırasında enerji insanın yaşamla uyumunu destekler. Akış deneyimi zor olması nedeniyle kişinin gelişimini ve dünya ile bütünlüğünü destekler. Haz duyma akış modelinin anahtar kavramlarından. Zevk, hayatı geliştirmede önemli bir faktör olsa da tek başına mutluluk getirmemektedir. Optimum deneyimler kişinin amaçlı bir şekilde hareket etmesini ve bu yönde enerjisini kullanmasını gerektiren aktivitelerdir (Csikszentmihalyi, 2018: 72- 84). Zevk, bu aktivitelere kişinin ne ölçüde dahil olduğuyula ilgilidir (May, 1997: 18).

Optimum deneyimlerin anahtar kavramlarından biri olan amaç, kendi içinde bir ödül ve haz kaynağı haline geldiğinde “ototelik deneyim” olarak adlandırılmaktadır

(Csikszentmihalyi, 2018: 107). “Ototelik öz” ise deneyimlerin akışa çevrilmesine yardımcı olmaktadır . Hedefler belirleyip, hedefle ilgili etkinlikle ilgilenmek, psişik enerjii bu etkinlik için kullanmak ve etkinlikten haz duymak akış deneyimlerinin kuralları olarak ele alınabilir (A.g.e.: 300-306). Akış deneyimleri, anı tam anlamıyla yaşamamız açısından önemlidir. Çünkü geçmiş ve gelecek ile olan bağımız bu andan ibarettir (May, 1997: 244).

Akış deneyimi sonucunda her zaman hoş duygular uyanmasa da, özün karmaşıklaşması ve tekrar bir düzene girme eğiliminde olması açısından hayatın amaçlı, anlamlı ve deneyimlerle dolu olmasını sağlamaktadır (Csikszentmihalyi, 2018: 111).

2.2.2.3. PERMA (Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli)

PERMA modeli beş iyi oluş temelinden oluşmaktadır (Seligman, 2012). “Otantik mutluluk”; insanların kendi iyiliklerini elde etmek için seçtikleri en iyi yaklaşım biçimi olarak biçimlenen süreçte, olumlu duygular, anlam, katılım, başarı, bağlanma olmak üzere beş unsur ile tanımlanmaktadır . Seligman (2012)’a göre unsurlar ayrı ayrı değerlendirilebilir ancak hiçbiri tek başına iyi oluşu sağlamamaktadır.

PERMA zihinsel sağlık için olumlu duyguları ele alırken, olumsuz duyguların da önemli yanlarını gözardı etmemektedir (Butler ve Kern, 2016: 16).

a. Olumlu Duygular: Huppert ve So (2013) olumlu duyguları operasyonel olarak tanımlayabilmek için, depresyon ve anksiyete tanılarının karşıtı olarak ele almaktadır. Fredrickson (1998), olumlu duygulardan bazılarının ilgi uyandırma ve memnuniyet duyma gibi bilişsel sonuçların fiziksel aktivite yöneliminde değişikliklerine sebep olduğunu bildirmektedir. Tanılanabilir oluşları ve birbirlerinden farklılıkları ölçütünde “neşe, memnuniyet, ilgi ve sevgi” olmak üzere dört farklı olumlu duygu tanımlanmaktadır (Fredrickson, 1998). Olumlu duygular, akış ya da optimal iyi oluşun göstergeleri olarak ele alınmaktadır (Fredrickson, 2001). Olumlu duyguların uzun süreli etkisi ile ilgili sonuçlara bakıldığında oldukça önemli olduğu görülmektedir. Olumlu duygu araştırmaları, olumlu duyguların etki alanını göstermek açısından önem göstermektedir (Fredrickson, 2001). PERMA’da

olumlu duygular, yaşam doyumu ile oldukça yüksek korelasyonda (.76) ilişkili bulunmuştur (Butler ve Kern, 2016: 21).

b. Bağlanma: Bağlanma kavramı akış modeli ile açıklanmaktadır (Butler ve Kern, 2016: 3). Akış, kişinin bir etkinliğe tam konsantre olmuş bir şekilde tamamlaması sonucunda tam bir yetkinlik ve haz duygusu hali olarak tanımlanabilir (Csikszentmihalyi, 1990).

c. Olumlu İyi İlişkiler: Olumlu ilişkiler, iyi oluş araştırmalarında temel araştırma konusudur (Butler ve Kern, 2016: 3). Başkaları tarafından sevilme, yakın çevrenden memnuniyet duyma, sevgi duyulan kişilerin değer vermesi duygusu ile ifade edilebilir. İnsanın tecrübe edinebilmesi yine başka insanlar sayesinde olmaktadır (Khaw ve Kern, 2014: 5).

d. Anlam: Anlam, yaşamda bir yön ve amaç duygusunun olması, bu amaçlar doğrultusunda kişinin yaşamının değerli olduğu inancını taşıması şeklinde tanımlanabilir (Steger, 2012:166). Yaşamın anlamının dört temel unsurdan oluştuğunu bildirilmektedir. Bunlar; amaçlı bir yaşam, kendine değer verme, değerler ve etkin olma duygusudur. Amaçlar peşinden gidilecek hedefleri, değerler yaşamın yaşanmaya ve hedeflere değer olduğu inancını, etkinlikler kişilerin amaç ve değerleri doğrultusunda hareket etmesini ve kendine değer ise kendine saygıyı ve kendinin iyi bir insan olduğu inancını taşımasını ifade etmektedir (Baumeister ve Vohs, 2002: 610). Anlamlı ve amaçlı yaşam algısı, PERMA için temel bir işlevdedir (Demirci, vd., 2017: 62).

e. Başarı: Başarı, var olan hedefleri gerçekleştirme, bir konuda deneyim kazanma ve bu deneyim doğrultusunda kazanımlarda bulunma olarak açıklanabilir (Butler ve Kern, 2016: 4; Khaw ve Kern, 2014: 5).

2.3. Yaşamın Amacı Ve Anlamı İle İyi Oluş İlişkisi Hakkında Yapılan Araştırmalar

Palmer ve Braud (2002) 18 yaşını geçmiş psikolojik olarak sağlıklı kişilerle yaptıkları çalışmada yaşamdaki kişisel anlam ve varoluşsal anlam ile psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu belirlenmiştir (akt. Hinton, 2012: 33). Özyaydın (2016) 198 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında psikolojik sağlık ile yaşamın anlamı

arasında bir ilişki bulgulanmıştır. Kişisel anlam, kişilerde iyi oluş, strese dirençli olma, kişinin kendisiyle bütünleşmesi gibi sonuçları beraberinde getirmektedir (Wong, 1998: 2). Yıldırım Usta (2018), 348 lise öğretmenine hayatın anlam algısı ve psikolojik dayanıklılık testi uygulamış ve anlam ve amaç ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki bulgulanmıştır. Psikolojik dayanıklılığın, sosyal kaynaklar, kişinin kendisi ve geleceği ile algısı arasında güçlü ilişki bulgulanmıştır. Steger, vd. (2006: 84) yaptıkları çalışmada anlamın, yaşam doyumu, olumlu duygular, dindarlık, dışadönüklük ve uyumluluk ile ilişkili olduğunu bulgulanmışlardır.

Halama (2005: 162) anlamlılık düzeyinin değişiminin kişilik özelliklerini değiştirebileceğini, bu değişimin de iyi oluş varyansı ile açıklanabileceğini bildirmiştir. Csikszentmihalyi (2018: 256) amaç değişimlerinin de kişinin özünü değiştireceğini bildirmiştir. Psikolojik iyi oluşun ölçütleri olan yaşamda hedef ve amaçlar, psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcıları olarak ortaya çıkmaktadırlar (Ryff, 1989). Bauer ve McAdams (2004: 120) 176 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, yetişkin bireylerin gelişimsel hedeflerinin, ego gelişimi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ölçekleri ile ilişkili olduğunu bulgulanmışlardır. Araştırma sonuçlarında psikolojik iyi oluşun yaşam doyumu ile ilişkisi bulunmaktadır. Kişilerin büyüme hedefleri anlamlı etkinlikler olur ve yaşam boyu gelişimsel hedeflerine yönelik seçilirse, kişilerin iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olduğu varılan sonuçlar arasındadır.

Robak ve Griffin (2000) yaptıkları çalışmada yaşamdaki amaç ile mutluluk arasında güçlü bir ilişki ve yas sürecindeki depresyon ile negatif ilişkili olduğunu bulgulanmışlardır. Demir ve Murat (2017), amaçladığı bölümde okuyan öğretmen adaylarının anlam, mutluluk, iyimserlik, yaşam doyumu puanlarının, amaçladığı bölümde okumayanlara göre daha yüksek olduğunu bulgulanmışlardır. Amaçlarına ulaşmanın olumlu duygulara sebep olduğu yorumunu yapmaktadırlar.

Anlam arayışı kişide varolan denge durumunun bozulmasına ve gerilime sebep olabilmektedir (Frankl, 1997: 101). Schnell (2009: 496), depresyon ve anksiyetenin anlamsızlık durumu ile sonuçlanmayabileceğini, bir anlam arayışının belirtileri olarak yorumlanabileceğini belirtmektedir. Debats (1996: 510- 11), ise iyi oluş durumunun yaşama bir anlam atfetmeyi sağladığını yani iyi oluşun anlam bulmayı etkilediğini belirtmektedir. Anlamın; orta dereceli psikolojik stres düzeyinin, özsaygı

ve mutluluğu öngördüğü yapılan çalışmada belirlenmiştir. Schnell (2009: 496) ise anlam ile iyi oluşun orta düzeyde ilişkili olduğunu bulgulamıştır.

Yapılan araştırmalarda yaşamda anlam ile zihinsel sağlık sonuçlarının ilişkili olduğu, anlamsızlığın ise problem sonuçları getirdiği belirlenmiştir (Klefteras ve Psarra, 2012: 342; Wong, 1998: 18; Zika ve Chamberlain, 1992: 135). Kaygı, depresyon gibi problemler, yaşamın anlamı ile eksikliklerden, yaşam hedeflerine ulaşamama ve güvensizlik durumlarında ortaya çıkabilmektedir (Wong, 1998: 18). Yaygın görüş anlamın kişide iyi hali oluşturduğu, anlamın olmayışının ise patolojik durumlarla ilişkili olduğudur (Frankl, 1997: 133; Yalom, 2014a: 716; Zika ve Chamberlain, 1992: 135;). Ancak Zika ve Chamberlain (1992: 142) araştırma sonuçlarına göre anlamın iyi oluşun pozitif boyutlarıyla, negatif boyutlarına göre daha fazla ilişkide olduğu ortaya çıkmıştır. Soylu (2016) kanser tanısı almış 127 hasta ile yaptığı çalışmasında anlam ile psikolojik iyi oluş, benlik saygısı ve sosyal destek arasında pozitif yönlü ilişki, anlam ile anlam arayışı ve psikolojik sıkıntı arasında negatif yönde ilişki bulgulamıştır.

Chamberlain ve Zika (baskıda) dindarlığı anlam bulmada bir temel olarak ele almış ve iyi oluş ile ilişkisinde anlamın aracı rolü olabileceğini tartışmışlardır (Yalom, 2014a: 717; Zika ve Chamberlain, 1992: 135).

Yaşamda anlam, iyi oluşun en iyi yordayıcılarından (Zika ve Chamberlain, 1987: 159; Klefteras ve Psarra, 2012: 337). Schnell (2009: 483) ise anlam eksikliğinin iyi oluşun bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir.

Anamlı yaşam sonuçları ele alındığında, kişilerde düşük düzeyde stres, sosyalleşme eğilimi, kendini aşma, yaratıcılık çıktılarını getirdiği gözlenmektedir (Melton ve Shulenberg,2008: 38; Sappington, Bryant ve Oden, 1990). Ayrıca kişilerde başarı, dışadönüklük, hayata karşı olumlu tutumlar sergileme, kontrol davranışının artması, sorumlu olma, kendini tüm yönleriyle kabullenme ile anlamın ilişkisi bulunmaktadır (Melton ve Schulenberg, 2008: 38).

Kendini aşkınlık ile anlam bulan ileri yaşlı kişilerde dışadönük, deneyime açık, uyumlu ve sorumluluk ile ilgili kişilik özellikleri ile belirgin, bütünlük hissi ile yaşamda amaç duygusu ile hareket eden, hayatlarının iradesini kendi ellerinde

bulundurduklarını hisseden, kendi amaçları ile hareket edenlere oranla daha az depresyona girdikleri bulgulanmıştır (Reker ve Woo, 2011).

Reker (1994:51) kişisel anlam kaynaklarına sahip olmanın, ileri yaşlı bireylerde öznel iyi oluş ve daha fazla anlam duygusu ile sonuçlandığını bildirmiştir. Garcia-Alandete, vd.(2013) çalışmalarında, 226 üniversite öğrencisine Yaşamda Amaç(PIL), psikolojik iyi oluş ölçeklerini uygulamışlardır. Yaşamda anlamın tüm psikolojik iyi oluş boyutlarının -özerklik dışında- anlamlı yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır.

2.4. Özduyarlık

Şefkat, iyi bir anlayışın gerçekleşmesi için iletişim kurma sürecidir (Cassell, 2001: 436). Şefkat özünde, tamamen farklı koşul ve yaşayış biçiminde de olsa tüm insanlığın ortak yönünü ifade etmektedir (A.g.e.: 437). Özduyarlık iyi oluşun varlığını ve gelişimini sağlayıcı proaktif bir özellik olarak ele alınmaktadır (Neff, 2003: 225). Özduyarlık aynı zamanda özşefkat olarak adlandırılmaktadır.

Özduyarlık, olumsuz durumları dikkate alarak, kişinin bu durumlar karşısında kendisine karşı hoşgörülü davranmasını, yetersizlik ya da kusurlu durumların tüm insanlığın ortak yaşayışı olduğu çerçevesinde hareket etmeyi ifade etmektedir (Neff, 2003: 224; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Beretvas, 2012: 1). Kişinin kendisine karşı hoşgörülü yaklaşımını, kendisine değer vermesi olarak tanımlayabiliriz. Kusurluluğumuzun kabulü, bu olumsuzlukları ortadan kaldırmamızı sağlayabilecektir. Kendimize hoşgörümüz, diğer insanlarla ilişkimizde tezahür bulacaktır (Geçtan, 1990: 64). Özduyarlık ile acıma duygusu birbirinden farklıdır. Acıma duygusu kişide izolasyona sebep olabilmektedir (Neff, 2003: 224).

Özduyarlık; kişilere güç koşullar altında gerçeğin ışığı altında görüş ve umut sağlayan; uyumluluk, sorumluluk, dışadönüklük kişilik özellikleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgularan bir özelliktir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007: 912-913). Özduyarlık için algılanan başarısızlık, yetersizlik hissedilen durumlar ya da kusurlu olunan anlar, kişilerin kendileri ile şefkatli, olumlu ve açık bir iletişime geçme fırsatı olarak ele alınmaktadır (Neff, 2011: 1).

Kişi oluşu ile ilgili sorunları yaşamın olağanlığı içerisinde görebiliyor ve bu sorunlarla yüzleşebiliyorsa, kendisinin değersiz olduğu duygusuna kapılmamaktadır.

Yaşadığı topluma uygun değer yargılarını geliştireceği için suçluluk duygularından arınmış, insanlık yararına olacak şekilde çözümcül bir yaşam sürecektir (Geçtan, 1990: 63). Özduyarlı kişiler kendileri ile ilgili olumsuz duygu ve düşüncelere kendilerini kaptırmaksızın, dengeli bir perspektiften kendilerine bakışı sağlayabilirler (Neff ve Vonk, 2009: 26).

Kişinin iç dünyasının farkındalığı, ilişkilerinde içtenliği doğuracaktır (Geçtan, 2016: 37). Özduyarlılık, olumlu bir benlik kaynağı olarak ele alınmaktadır. Kendimize gösterdiğimiz şefkat, daha büyük bir bütünün parçası olduğumuz algısını oluşturmakta, kendimizi bütünlük içinde değerli hissetmemizi sağlamaktadır (Neff, 2011: 6).

Benlik saygısı ile özduyarlılık ayrımı yapıldığında, benlik saygısı kendine değer verme ile başkalarından üstün olma gerekliliğini ortaya çıkarmakta, özduyarlılık ise özdeğerlendirmeyi ya da kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslamasını gerektirmemektedir (A.g.e.:1). Özduyarlı kişiler, başkalarından üstün olma kaygısı gütmazler (A.g.e.: 9). Yapılan çalışmalar özduyarlı kişilerin geçmiş olumsuz yaşam olaylarını hatırladıklarında daha az olumsuz geri bildirim verdiklerini göstermektedir (Neff ve Vonk, 2009: 28).

Neff (2003: 224) özduyarlılığın üç farklı boyutu olduğunu belirlemiştir. Bu boyutlar kendi içinde zıtlıkları ile ele alınmaktadır: Özsevecenliğe karşı özyargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşılık izolasyon, bilinçliliğe karşılık aşırı özdeşleşme.

a. Özsevecenlik: Kişinin kendisine karşı ilgili ve anlayışlı yaklaşımını ifade etmektedir (Neff ve Beretvas, 2012: 2).Algılanan kusurlar ve hissedilen yetersizlikler için, kişi kendine karşı yumuşak, olumlu ve destekleyici bir dil kullanmaktadır. Özsevecen kişiler, zor durumlar karşısında daha iyi bir anlayış geliştirmek için kendilerine dönerler (Neff, 2011: 3).

b. Paylaşımların Bilincinde Olma: İnsanların ortak yönünü ifade eden, tüm insanların kusurlu, başarısız olabileceğini ve diğer insanların da kendilerini yetersiz hissedebileceklerini kabul etmek olarak açıklanabilir. Böylelikle zor durumlarla karşılaşan kişi başkalarından izole edilmiş bir yaşam yerine diğer insanlarla bağlantılı bir yaşamı deneyimleyebilir (Neff, 2011: 3). Yalıtılmışlık durumu,

kusurları ve sıkıntılı durumları tüm insanlar için ortak acı deneyimin bir parçası olarak görmeyerek, çekilen sıkıntılı durumu arttırma ile sonuçlanabilmektedir (Neff, 2003; Neff ve Vonk, 2009: 26).

c. Bilinçlilik: Kişinin kendilik bilincini ifade eder. Kendimize karşı daha duyarlı davranabilmemiz için öncelikle duygularımızın farkındalığı gerekmektedir (Neff, 2003: 224; Neff ve Beretvas, 2012: 2). Kişisel acılara karşı kişilerin tepkisi acı verici durumda kendileriyle ilgilenmek yerine kendilerini yargılamak ya da var olan sorunlu durumu çözmeye yoğunlaşmak olmaktadır. Kişiler sıkıntı verici durumu ya da kendilerini tam manasıyla göremediklerinde “aşırı özdeşleşme” ile kendileriyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini aşırılaştırma ve bu olumsuz duygu ve düşünceleri takıntılı bir şekilde düşünme eğilimi gösterirler (Neff, 2011: 3).

2.5. Özduyarlık Aracı Rolünün Tartışılması

Yapılan araştırmalar özduyarlığın psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007: 909; Neff, 2011: 5; Neff ve Beretvas, 2012: 2). Neff (2003: 235), özduyarlığın depresyon ve anksiyete ile negatif yönde, yaşam doyumunu ile pozitif ilişkili olduğunu bulgulamıştır. Ayrıca kişinin iyi oluş isteğini meydana getirdiğini, faydalı olmayan davranış kalıplarının değişmesini sağladığını söylemektedir (A.g.e.: 225). Akın (2009), 42 kişilik örneklem grubu ile Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı psikolojik danışmanın psikolojik iyi oluş ile özduyarlık üzerindeki etkisini araştırmış, deneklerin psikolojik iyi oluş ile özduyarlılık düzeylerinin arttığını bulgulamıştır. Uyumluluk(.35), dışadönüklük(.32) ve vicdanlılık kişilik (.42) özellikleri ile özduyarlık ilişkili bulunmuştur. Nevrotiklik özelliği ile (.65) oldukça yüksek düzeyde negatif ilişkili bulunmuştur (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007).

Neff, vd.(2008) kültürlerarası yaptıkları bir çalışmada Amerika Birleşik Devletleri, Tayvan ve Tayland'daki özduyarlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Özduyarlığın, yüksek yaşam doyumunu ve düşük düzeyde depresyon ile belirgin olduğu üç kültür için de bulgulanmıştır. Bu bulgular ışığında araştırmacıları özduyarlığın iyi oluş için evrensel nitelikte yararlı olabileceği yorumunda bulunmuşlardır. Tel (2011) de yaşam doyumunu ile özduyarlığı ilişkili

bulmuştur. Sünbül (2016) ise özduyarlık yaşam doyumu ilişkisini (.24) zayıf ve pozitif yönlü bulgulamıştır.

Özduyarlık kişilerin güvende hissetmelerini sağladığı için iyi oluş ile ilişkilidir (Neff, 2011: 7). Ayrıca duygusal esneklik ve denge yoluyla olumlu ilişkileri sağlayarak psikolojik sağlığı artırabilmektedir (Neff, 2003: 235; Neff ve Beretvas, 2012: 3). Neff ve Vonk (2009: 46)'a göre özduyarlık, kişinin kendisini başkalarından üstün görmeksizin bir anlam duygusu edinmesini sağlamaktadır. Anlam, tüm insanlara duyulan şefkatin, insanların bütünlük hissini yaşamaları ile mümkün olmaktadır. Erikson'ın psikososyal gelişim teorisine göre bütünlük amacına ulaşıldığında, ileri yaşlarda da özduyarlık geliştirilebilmektedir (Neff, 2011: 5).

Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007) özduyarlığı yüksek düzeyde olan kişilerin daha düşük anksiyete, depresyon, ruminasyon ve mükemmeliyetçilik bildirdiklerini bulgulamışlardır. Tezcan (2015) 707 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, mükemmeliyetçilik ile özduyarlığın alt boyutları olan özsevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik arasında bir ilişki bulgulamazken, özyargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif yönlü bir ilişki bulgulamıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik ile özduyarlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulgulamıştır. Araştırmacı mükemmeliyetçilik kişiler arası ilişkilerle de ilişkisi olduğu için özduyarlık ile ilişkili olabileceğini, ayrıca özduyarlı olamayan bireylerin mükemmeliyetçiliğe yönelebileceği yorumunda bulunmuştur.

Neff ve Beretvas (2012: 10) özduyarlığı yüksek olan kişilerin daha olumlu ilişkiler geliştirdiklerini bildirmişlerdir. Ayrıca özduyarlığın, iyi oluş ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Sünbül (2016), 590 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada özduyarlığın, olumlu sosyal davranışları ortaya çıkarma etkisi çıktılar arasındadır. Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007: 912) özduyarlığın, mutluluk ve optimizm olmak üzere iki önemli ilişkili kavramı olduğunu bildirmişlerdir.

Öveç (2007) yaptığı çalışmada depresyon, anksiyete ve stresi, özduyarlığın alt boyutları olan özsevecenlik, paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutlarının negatif yönde; özyargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif yönde yordadığını bulgulamıştır.

Ergün Başak(2012), özduyarlığın iyimserliği (.59) yordadığını bulgulamıştır. Ayrıca özduyarlığın psikolojik dayanıklılık üzerinde aracı etkisi bulgular arasındadır. Buna göre bireylerin iyimserlik düzeyleri özduyarlık değişkeni ile artmakta ve iyimserlik arttıkça da psikolojik dayanıklılık artmaktadır.

Asıcı (2003), 400 öğretmen adayının affetme özelliklerinin benlik saygısı ve özduyarlık açısından incelenmesi çalışmasında, kendini affetme ve benlik saygısı ile özduyarlık arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.

Yapılan bir araştırmada Duman (2014) özduyarlığın mutluluğu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Özduyarlığın alt boyutları olan özsevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile pozitif yönlü ilişki sonucunda özduyarlık arttıkça mutluluğun arttığı yorumunda bulunulmuştur. Şahin (2014) ise, özduyarlık ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki saptamıştır.

Kozalı (2017) 330 kişi olan ve öğretmenlerden oluşan örnekleminde, özduyarlığın yaşam kalitesini anlamlı bir ilişkisinin olduğunu bulgulamıştır. Depresif olan grubun ise özduyarlık düzeylerinin düşük olduğu elde edilen sonuçlar arasındadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma evreni, araştırma örnekleme, verilerin toplanması, araştırmada kullanılan ölçekler ve veri çözümleme teknikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler bu bölümde yer alacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma öğretmenlerin yaşamda anlam ve iyi oluşları arasındaki ilişkide özduyarlık aracı rolünü araştırmaya yönelik ilişkisel tarama modeli araştırmasıdır. İlişkisel tarama değişkenler arasındaki modeli, var olan ilişki desenini, bu ilişkinin ne düzeyde olduğunu, ilişki içinde değişkenlerin değişimlerini tanımlayan ve gösteren modeldir (Büyüköztürk, vd.,2013). Araştırmada yaşamda anlam ve amaç bağımsız değişken, iyi oluş bağımlı değişken ve özduyarlık aracı değişken olarak belirlenmiştir. Belirlenen değişkenlerin ilişkisini test etmek amacıyla yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modeli, kuramsal çerçevede nedensel ilişkilerin ortaya konması amacı ile kullanılmaktadır (Eroğlu, 2003).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni; İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı devlet ortaokul ve lise kademesinde görev yapmakta olan 1107 öğretmenden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini oluştururken öncelikle okullar tabakalara ayrılmıştır. Daha sonra tabakalardan küme örnekleme yöntemi kullanılarak seçim yapılmıştır. Bu yöntemde belirlenen örneklem grubuna ulaşmak için evren içinde bulunan okullara gidilerek öğretmenlere uygulama yapılmış ve 415 öğretmene ulaşılmıştır.

Tablo 3.2.1: Değişkenler İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablolar	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kadın	128	30,8
	Erkek	287	69,2
	Toplam	415	100,0
Medeni Hal	Evli	336	81,0
	Bekâr	79	19,0
	Toplam	415	100,0
Yaş	21-29 yaş	74	17,8
	30-35 yaş	94	22,7
	36-39 yaş	85	20,5
	40 ve üstü	162	39,0
	Total	415	100,0
Mesleki Kıdem	1-5 yıl	68	16,4
	6-10 yıl	96	23,1
	11-15 yıl	83	20,0
	16-20 yıl	102	24,6
	21 yıl ve üstü	66	15,9
	Toplam	415	100,0
Görevli Okul	Ortaokul	247	59,5
	Anadolu Lisesi	67	16,1
	Meslek Lisesi	68	16,4
	İmam Hatip Lisesi	33	8,0
	Toplam	415	100,0
Aylık Gelir	Düşük	99	23,9
	Orta	260	62,7
	Yüksek	56	13,5
	Toplam	415	100,0
Öğrenim Durumu	Lisans	345	83,1
	Lisansüstü	70	16,9
	Toplam	415	100,0

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin 128’i (%30,8) kadın öğretmen; 287’si (%69,2) erkek öğretmenlerden oluşmaktadır. Medeni hal durumlarına göre araştırmaya katılan öğretmenlerin 336’sı (%81,0) evli; 79’u (%19,0) ise bekârdır. Yaş aralıklarına göre örneklem grubuna bakıldığında 74’ü (%17,8) 21-29 yaş grubunda; 94’ü (%22,7) 30-35 yaş grubunda; 85’i (%20,5) 36-39 yaş grubunda ve 162’si (%39,0) 40 ve üstü yaş grubunda bulunmaktadır. Mesleki kıdemlerine göre örneklem grubuna bakıldığında, 1-5 yıl arası çalışan öğretmenlerin oranı 68 (%16,4); 6-10 yıl arası çalışanların oranı 96 (%23,1); 11-15 yıl arası çalışanların oranı 83 (%20,0); 16-20 yıl arası çalışan öğretmenlerin oranı 102 (%24,6); 21 yıl ve üstü çalışan öğretmenlerin oranı ise, 66 (%15,9) olarak bulunmuştur. Görevli oldukları okullara göre örneklem incelendiğinde; 247 (%59,5) öğretmen ortaokullarda; 67 (%16,1) öğretmen Anadolu liselerinde; 68 (%16,4) öğretmen meslek liselerinde ve 33 (%8) öğretmen ise imam hatip liselerinde çalışmaktadır. Algılanan aylık gelir dağılımına bakıldığında; öğretmenlerin 99’u (%23,9) kendilerini düşük gelirli; 260’ı (%62,7) orta gelirli ve 56’sı (%13,5) ise kendilerini yüksek gelirli olarak nitelendirmişlerdir. Öğrenim durumlarına bakıldığında; 345 (%83,2) öğretmenin lisans mezunu ve 70 (%16,9) öğretmenin ise lisansüstü mezunu oldukları görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğretmenlerin bazı sosyo-demografik özelliklerini ve mesleki bilgilerini öğrenebilmek için kişisel bilgi formundan faydalanılmıştır. Araştırmada öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç düzeylerini ölçmek için Güven (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan Hinton Yaşamın Amacı ve Anlamı Ölçeği (PPMI), iyi oluş düzeylerini ölçmek için Demirci, vd.(2017) tarafından uyarlama çalışması yapılmış olan PERMA (Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli) Ölçeği ve özduyarlık düzeylerini belirlemek için Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından uyarlanmış olan Özduyarlık Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Hinton Yaşamın Amacı ve Anlamı Ölçeği (PPMI)

Hinton (2012) tarafından geliştirilen ve Güven (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış olan PPMI, toplam 20 maddeden oluşan, 5’li likert tipi (1-hiç, 5-Fazlasıyla)

şeklinde. Ölçeğin anlam ve amaç olmak üzere iki boyutu bulunmaktadır. Ölçekte bulunan 2,10,12,14,16 ve 20 maddeleri ters kodlanmaktadır. Yaşamın anlamına ait sorular 1,4,7,8,10,13,18,19 ve yaşam amacına ait sorular 5,6,9,11,14,15,17 ve 20 maddeleri ile sorulmaktadır. Yaşamın anlamı boyutu toplam varyansın %39.03'ünü açıklamaktadır. Yaşamın anlamı sorusuna “Varlığımı anlamlı kılan bir yaşam felsefem var.” örnek gösterilebilir. Diğer bir alt boyut olan yaşam amacı varyansın %41.35'ini açıklamaktadır. Amaç boyutuna ait soruya örnek olarak “Yaşamımda; amaçların ve hedeflerin açık bir şekilde yer aldığını sıklıkla görürüm.” verilebilir. Ölçeğin puanlaması anlam ve amaç alt boyutları için ayrı ayrı yapılabilmektedir. Yaşamın anlamı iç tutarlılık Cronbach Alpha katsayısı .760 ve yaşamın amacı Cronbach Alpha katsayısı .792, toplam Cronbach Alpha katsayısı .802 'dir.

3.3.2. PERMA(Beş Boyutlu İyi Oluş Ölçeği)

Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen ve Demirci, vd.(2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan PERMA 8 dolgu maddeli toplam 23 sorudan ve 5 alt boyuttan (olumlu duygular, anlam, olumlu ilişkiler, başarı, bağlanma) oluşmaktadır. Ölçek Ölçekte 7,12,14 ve 20. Maddeler ters kodlanmaktadır. Her boyutta 3 soru bulunmaktadır. Olumlu duygular 5,10,22; bağlanma 3,11,21; olumlu ilişkiler 6,15,19; anlam 1,9,17; başarı ise 2,8,16 maddeleri ile ölçülmektedir. Olumlu duygulara “Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz?”; bağlanma boyutuna “Ne sıklıkla yaptığınız işe kendinizi verirsiniz?”; olumlu ilişkiler boyutuna “Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz?”; anlam boyutuna “Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmekteyiz?” ve başarı boyutuna da “Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız?” soruları örnek verilebilir. Toplam iyi oluş; anlam, başarı, bağlanma, olumlu ilişkiler ve olumlu duygular alt boyutlarının ortalaması ile hesaplanmaktadır. Toplam Croanbach Alpha katsayısı .91, olumlu duygular alt boyutu .81, bağlanma alt boyutu .61, olumlu ilişkiler alt boyutu.61, anlam alt boyutu .77 ve başarı alt boyutu için .70'tir.

3.3.3. Özduyarlık Ölçeği

Neff (2003) tarafından Self-Compassion Scale olarak geliştiren ve Türkçe uyarlaması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılan Özduyarlık Ölçeği toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert tipi (1-hiçbir zaman,5-her zaman) şeklindedir. Ölçek özsevecenliğe karşı özyargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşılık izolasyon, bilinçliliğe karşılık aşırı özdeşleşme alt boyutlarından oluşmaktadır. Özsevecenlik 2,6,13,17,21; özyargılama 4,7,15,20,26; paylaşımların bilincinde olmaya 1,8,12,22; izolasyon 5,11,19,25; bilinçlilik 9,14,18,23; aşırı özdeşleşme 3,10,16,24 sorularından oluşmaktadır. Özsevecenlik varyansın %25.62'sini; özyargılama %13.22'sini; paylaşımların bilincinde olma %11.80'nini; izolasyon %6.68'ini; bilinçlilik %5.51'ini; aşırı özdeşleşme ise %5.06'sını açıklamaktadır. Özsevecenlik boyutuna "Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım."; özyargılama boyutuna "Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım."; paylaşımların bilincinde olmaya "Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım."; izolasyon boyutuna "Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim."; bilinçlilik boyutuna "Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım." ve aşırı özdeşleşme boyutuna da "Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim." soruları örnek olarak verilebilir. Ölçeğin puanlanması her bir alt boyut için ayrı ayrı yapılmaktadır. Toplam ölçek puanı hesaplaması için; negatif boyutların ortalamalarının 6'dan çıkarılması, 6 alt boyutun ortalama toplamları ve toplam ortalamanın 6'ya bölünmesi ile hesaplanmaktadır. Öz-duyarlık Ölçeği'nin iç tutarlık Croanbach Alpha katsayıları öz-sevecenlik .77, öz-yargılama .72, paylaşımların bilincinde olma .72, izolasyon .80, bilinçlilik .74 ve aşırı özdeşleşme .74 ve tüm ölçek için .77 şeklindedir.

3.3.4.Sosyodemografik Veri Formu

Araştırmada öğretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni hal, çalışma süresi, çalışılan okul türü, branş, öğrenim durumu, algılanan aylık gelir durumu özelliklerini incelemek için araştırmacı tarafından hazırlanan toplam 8 sorudan oluşan sosyodemografik veri formu kullanılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Geçerlik ve güvenilirlikleri yapılmış ölçeklerin, geliştiren kişilerden kullanım izni alınarak, İstanbul Beylikdüzü ilçesi ortaokul ve lise devlet okullarında çalışmakta olan öğretmenlere uygulanmıştır. Uygulamalarda ulaşılabilirlik gözönünde bulundurularak okullarda uygulama yapılmıştır. Belirlenen okulların müdürleri ile önceden görüşmeler yapılarak, öğretmenlerin teneffüs ya da boş ders saatlerinde, gönüllülük esas alınarak araştırmacı tarafından uygulama yapılmıştır. Öğretmenlere kişisel bilgilerinin araştırma için gerekli olmadığı ve bilgilerinin gizli tutulacağı anlatılmıştır. Uygulama süresi yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Araştırma verileri Şubat 2018 ile Mayıs 2018 tarihleri arasında toplanmıştır.

3.5. Verilerin Çözümlemesi ve Yorumlanması

Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilmiş olan veriler, SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Elde edilen 415 veri seti üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Verilerin normallik testleri yapılmış, örneklem sayısı yeterli olduğu (n=30) için parametrik istatistiklerin kullanılması uygun görülmüştür.

Sosyodemografik veri formundan elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Öğretmenlerin PPMI puanlarının (amaç ve anlam boyutlarında), PERMA puanlarının (toplam puan), özduyarlılık puanlarının (Özsevecenlik, özyargılama, paylaşımların bilincinde olmaya, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme boyutlarında) cinsiyet, yaş, medeni hal, çalışma yılı, görev yapılan okul türü, branş, öğrenim durumu ve aylık geliri algılama düzeyi değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Grup t-testi Tekniği, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Tekniği ve grupların homojen çıkması durumunda farklılıkların kaynağını görmek için ise tamamlayıcı LSD analizi kullanılmıştır. PPMI, PERMA ve özduyarlılık değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmış ve standart sapmaları hesaplanmıştır.

Çalışmanın asıl amacı olan PPMI ve PERMA arasındaki ilişkide özduyarlılık aracı rolünü incelemeye ve kurulan modelin test edilmesine yönelik yapısal eşitlik modeli

analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular yorumlanırken $p < .05$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölüm araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizlerinden meydana gelmektedir. Analiz basamakları alt başlıklar şeklinde sunulmuştur. Öncelikle ölçeklerden elde edilen ortalamalar, standart sapmalar, geçerlik-güvenirlik analizleri, korelasyon değerleri ve fark testlerinden oluşmaktadır. İkinci aşamada ise, çalışmanın asıl hipotezini oluşturan aracı rol model çalışması sunulmuştur.

4.1. Fark Testlerine İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, öğretmenlerin perma, öz duyarlık alt boyutları yaşamın anlamı ve yaşamın amacı ölçeklerinin cinsiyet, yaş, mesleki kıdem, algıladıkları gelir durumu, çalışılan okul ve medeni hal değişkenlerine göre farklılaşma durumunu belirlemek için yapılan veri yorumlama sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1.1: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutları Puanlarına Ait Örneklem Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>
Öz sevecenlik	415	16,12	3,80
Öz yargılama	415	11,75	4,10
Paylaşım bilinci	415	12,97	3,10
İzolasyon	415	9,61	3,17
Bilinçlilik	415	13,63	3,15
Aşırı özdeşleme	415	10,03	3,56

Tablo 4.1.1’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik puanlarının aritmetik ortalaması =16,12 standart sapması = 3,80; öz yargılama alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması =11,75 standart sapması = 4,10; paylaşım bilinci alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması =12,97 standart sapması = 3,10; izolasyon alt boyutu puanlarının aritmetik ortalaması =9,61 standart sapması = 3,17; bilinçlilik alt boyutu puanlarının

aritmetik ortalaması =13,63; standart sapması =3,15 ve aşırı özdeşleştirme puanları aritmetik ortalaması =10,03 standart sapması=3,56 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.1.2: PERMA İyi Oluş Ölçeği, Yaşamın Amacı ve Yaşamın Anlamı Ölçeği (PPMI) Puanlarına Ait Örneklem Sayısı, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma Değerleri

Boyutlar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>
PERMA İyi oluş	415	121,23	17,81
Yaşamın Amacı	415	30,18	4,95
Yaşamın Anlamı	415	30,80	5,10

Tablo 4.1.2’de gösterildiği şekilde, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin PERMA iyi oluş ölçeği puanlarının aritmetik ortalaması=121,23; standart sapması=17,81; yaşamın amacı puanlarının aritmetik ortalaması=30,18; standart sapması = 4,95 ve yaşamın amacı puanlarının aritmetik ortalaması=30,80; standart sapması=5,10 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.1.3: PERMA İyi Oluş Ölçeği Sonuçlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	$Sh_{\bar{x}}$	<i>t</i> Testi		
						<i>t</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Perma	Erkek	128	120,68	18,02	1,59	-,419	413	,676
	Kadın	287	121,48	17,74	1,04			

Tablo 4.1.3’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin PERMA iyi oluş ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t=-,419$; $p>,05$).

Tablo 4.1.4: Özduyarlık Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Öz sevecenlik	Erkek	128	16,19	3,77	,334	,633	413	,527
	Kadın	287	16,08	3,81	,225			
Öz yargılama	Erkek	128	11,94	4,03	,356	,267	413	,789
	Kadın	287	11,66	4,13	,244			
Paylaşım bilinci	Erkek	128	12,90	2,95	,261	-,316	413	,752
	Kadın	287	13,01	3,16	,187			
İzolasyon	Erkek	128	9,25	3,17	,280	-1,52	413	,129
	Kadın	287	9,77	3,16	,186			
Bilinçlilik	Erkek	128	14,17	2,99	,264	2,31	413	,021
	Kadın	287	13,40	3,20	,189			
Aşırı özdeşleme	Erkek	128	9,02	3,27	,289	-3,91	413	,000
	Kadın	287	10,48	3,59	,212			

Tablo 4.1.4'te görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin öz duyarlık ölçeği alt boyutları olan; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda ilk dört alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulgulanmamıştır ($t_1=,633$; $p_1>,05$; $t_2=-,276$; $p_2>,05$; $t_3=-,316$; $p_3>,05$; $t_4=-1,52$; $p_4>,05$). Ancak bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları arasında farklılık tespit edilmiştir ($t_5= 2,31$; $p_5<,05$; $t_6=-3,91$; $p_6<,05$). Bu farklılık bilinçlilik boyutunda erkek öğretmenler lehine iken, aşırı özdeşleşme boyutunda ise kadın öğretmenler lehinedir.

Tablo 4.1.5: PPMI Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Yaşamın Anlamı	Erkek	128	30,20	4,72	,417	,042	413	,967
	Kadın	287	30,18	5,05	,298			
Yaşamın Amacı	Erkek	128	30,67	4,92	,435	-,360	413	,719
	Kadın	287	30,86	5,19	,306			

Tablo 4.1.5'te görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin PPMI puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık manidar bulunmamıştır ($t_1=,042$; $p>.05$; $t_2=-,360$; $p>.05$).

Tablo 4.1.6: PERMA Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Perma	Evli	336	122,40	17,61	,961	2,785	413	.006
	Bekâr	79	116,25	17,91	2,015			

Tablo 4.1.6'da görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin PERMA iyi oluş ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık evli öğretmenler lehine anlamlı bulunmuştur ($t=-2,785$; $p<.05$).

Tablo 4.1.7: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarının Medeni Hal Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Öz sevecenlik	Evli	336	16,08	3,87	,211	-	413	,682
	Bekar	79	16,27	3,51	,395	,410		
Öz yargılama	Evli	336	11,71	4,11	,224	-	413	,706
	Bekar	79	11,91	4,07	,458	,378		
Paylaşım bilinci	Evli	336	12,97	3,12	,170	-	413	,945
	Bekar	79	13,00	3,01	,339	,069		
İzolasyon	Evli	336	9,53	3,07	,167	-	413	,294
	Bekar	79	9,94	3,54	,398	1,05		
Bilinçlilik	Evli	336	13,63	3,15	,172	-	413	,951
	Bekar	79	13,65	3,17	,357	,061		
Aşırı özdeşleme	Evli	336	9,97	3,56	,194	-	413	,472
	Bekar	79	10,29	3,57	,402	,720		

Tablo 4.1.7’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin öz duyarlık ölçeği alt boyutları olan; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanlarının medeni hal değişkenine göre manidar farklılığını belirlemek üzere yapılan t testi sonucunda, alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulunmamaktadır ($t_1=-,410$; $p_1>,05$; $t_2=-,378$; $p_2>,05$; $t_3=-,69$; $p_3>,05$; $t_4=-1,05$; $p_4>,05$; $t_5=-,065$; $p_5>,05$; $t_6=-,720$; $p_6>,05$).

Tablo 4.1.8: PPMI Puanlarının Medeni Hal Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh _{\bar{x}}	t Testi		
						t	Sd	p
Yaşamın Anlamı	Evli	336	30,23	4,98	,271	,425	413	,671
	Bekar	79	29,97	4,84	,545			
Yaşamın Amacı	Evli	336	30,94	5,14	,280	1,121	413	,263
	Bekar	79	30,228	4,93	,555			

Tablo 4.1.8’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin PPMI puanlarının medeni hal değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t_1=,425$; $p>,05$; $t_2=1,12$; $p>,05$).

Tablo 4.1.9: PERMA Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Yaş	21-29 yaş	74	119,45	18,83	G.Arası	514,07	3	171,35	,538	,657
	30-35 yaş	94	120,36	16,91	G.İçi	130910,78	411	444,51		
	36-39 yaş	85	122,52	17,47	Toplam	131424,85	414			
	40 ve üstü	162	121,87	18,10						
	Toplam	415	121,23	17,81						

Tablo 4.1.9’da görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan katılımcıların PERMA puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır. ($F=,538$; $p>,01$). Bu analizlere göre öğretmenlerin PERMA puanları yaş değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.1.10: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik, Öz Yargılama ve Paylaşım Bilinci Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Yaş	21-29 yaş	74	15,90	3,32	G.Arası	63,77	3	21,25	1,47	,221
	30-35 yaş	94	15,81	3,88	G.İçi	5920,20	411	14,40		
	36-39 yaş	85	15,71	4,33	Toplam	5983,97	414			
	40 ve üstü	162	16,60	3,63						
	Toplam	415	16,12	3,80						
Yaş	21-29 yaş	74	11,81	3,44	G.Arası	11,23	3	3,74	,221	,882
	30-35 yaş	94	12,03	4,13	G.İçi	6959,69	411	16,93		
	36-39 yaş	85	11,64	4,75	Toplam	6970,93	414			
	40 ve üstü	162	11,62	4,02						
	Toplam	415	11,75	4,10						
Yaş	21-29 yaş	74	13,10	2,96	G.Arası	33,83	3	11,27	1,17	,319
	30-35 yaş	94	12,50	3,33	G.İçi	3948,96	411	9,60		
	36-39 yaş	85	12,90	3,23	Toplam	3982,80	414			
	40 ve üstü	162	13,23	2,94						
	Toplam	415	12,97	3,10						

Tablo 4.1.10'da gösterildiği üzere, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama ve paylaşım bilinci puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonuçları sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık üç alt boyut için de anlamlı bulunmamıştır. ($F_1=1,47$; $p_1>,01$; $F_2=,221$; $p_2>,05$; $F_3=1,17$; $p_3>,05$). Bu analizlerden elde edilen sonuçlara göre; öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama ve paylaşım bilinci değişkenlerinde yaşı anlamlı farklılaşmada etkisi yoktur.

Tablo 4.1.11: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Yaş	21-29 yaş	74	10,01	3,12	G.Arası	14,76	3	4,92	,487	,691
	30-35 yaş	94	9,52	3,00	G.İçi	4151,77	411	10,10		
	36-39 yaş	85	9,48	3,31	Toplam	4166,54	414			
	40 ve üstü	162	9,54	3,23						
	Toplam	415	9,61	3,17						
Yaş	21-29 yaş*	74	13,13	2,94	G.Arası	83,61	3	27,87	2,83	,038
	30-35 yaş*	94	13,10	3,02	G.İçi	4042,16	411	9,83		
	36-39 yaş	85	13,75	3,54	Toplam	4125,78	414			
	40 ve üstü*	162	14,11	3,05						
	Toplam	415	13,63	3,15						
Yaş	21-29 yaş*	74	10,78	3,37	G.Arası	156,17	3	52,05	4,20	,006
	30-35 yaş*	94	10,72	3,12	G.İçi	5094,41	411	12,39		
	36-39 yaş	85	9,82	3,96	Toplam	5250,59	414			
	40 ve üstü*	162	9,39	3,55						
	Toplam	415	10,03	3,56						

*Post-Hoc testi sonucu aralarında anlamlı farklılık bulunan gruplar

Tablo 4.1.11 'de gösterildiği üzere, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık iki alt boyut için anlamlı ($F_2=2,83$; $p_2<,05$; $F_3=4,20$; $p_3<,05$), tek alt boyut için de anlamlı bulunmamıştır ($F_1=,487$; $p_1>,01$;). Bu analizlerden elde edilen sonuçlara göre; öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından izolasyon için yaş değişkeni farklılık göstermemektedir. Ancak bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında fark anlamlı bulunmuştur. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda yaygınlıkla kullanılan Post-Hoc LSD analizi uygulanmış ve farklılığın hem bilinçlilik hem de aşırı özdeşleşme alt boyutunda 40 yaş ve üzeri olanlar ile 21-

29, 30-35 yaş aralıklarında olanlar arasında 40 ve üzeri yaşta olanlar lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.12: PPMI (Yaşamın Anlamı, Yaşamın Amacı) Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Yaş	21-29 yaş	74	30,12	5,52	G.Arası	128,75	3	42,91	1,76	,154
	30-35 yaş	94	29,56	4,55	G.İçi	10018,58	411	24,37		
	36-39 yaş	85	29,68	5,18	Toplam	10147,34	414			
	40 ve üstü	162	30,84	4,72						
	Toplam	415	30,18	4,95						
Yaş	21-29 yaş	74	30,56	5,25	G.Arası	53,98	3	17,99	,689	,559
	30-35 yaş	94	30,26	4,85	G.İçi	10742,59	411	26,13		
	36-39 yaş	85	30,92	5,44	Toplam	10796,57	414			
	40 ve üstü	162	31,16	5,01						
	Toplam	415	30,80	5,10						

Tablo 4.1.12’de, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin yaşamın anlamı ve yaşamın amacı puanlarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık iki boyut için de anlamlı bulunmamıştır. ($F_1=1,38$; $p_1>,01$; $F_2=,689$; $p_2>,05$). Bu analizlere göre öğretmenlerin yaşamın anlamı ve yaşamın amacı puanları yaş değişkenine göre farklılık manidar değildir.

Tablo 4.1.13: PERMA Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	1-5 yıl	68	118,13	18,83	G.Arası	1748,50	4	437,12		
Mesl	6-10 yıl	96	121,52	16,30	G.İçi	129676,35	410	316,28	1,38	,239
eki	11-15 yıl	83	120,80	18,82	Toplam	131424,85	414			
Kıde	16-20 yıl	102	120,80	17,79						
m	21 yıl ve üstü	66	125,22	17,37						
	Toplam	415	121,23	17,81						

Tablo 4.13’de gösterildiği üzere, katılımcıların PERMA puanlarının mesleki kıdem değişkenine göre değişimini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($F=1,38$; $p>,01$). Bu analizlere göre öğretmenlerin PERMA iyi oluş puanları kıdem değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.1.14: Özduyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik, Öz Yargılama ve Paylaşım Bilinci Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Mesleki Kıdem	1-5 yıl	68	15,58	3,47	G Arası	90,36	4	22,59	1,57	,181
	6-10 yıl	96	15,75	4,06	G İçi	5893,60	410	14,37		
	11-15 yıl	83	16,25	3,77	Toplam	5983,97	414			
	16-20 yıl	102	16,11	4,02						
	21 yıl ve üstü	66	17,04	3,31						
	Toplam	415	16,12	3,80						
Mesleki Kıdem	1-5 yıl	68	12,44	3,58	G Arası	129,29	4	32,32	1,93	,103
	6-10 yıl	96	12,36	4,13	G İçi	6841,63	410	16,68		
	11-15 yıl	83	11,15	4,32	Toplam	6970,93	414			
	16-20 yıl	102	11,19	4,12						
	21 yıl ve üstü	66	11,77	4,11						
	Toplam	415	11,75	4,10						
Mesleki Kıdem	1-5 yıl	68	12,91	3,15	G.Arası	42,10	4	10,52	1,09	,358
	6-10 yıl	96	12,57	3,30	G.İçi	3940,69	410	9,61		
	11-15 yıl	83	13,08	3,28	Toplam	3982,80	414			
	16-20 yıl	102	12,92	2,98						
	21 yıl ve üstü	66	13,59	2,64						
	Toplam	415	12,97	3,10						

Tablo 4.1.14'de, katılımcıların öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama ve paylaşım bilinci puanlarının mesleki kıdem değişkenine göre değişimlerini belirlemek üzere yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları, üç alt boyut için de anlamlı bulunmamıştır ($F_1=1,57$; $p_1>,01$; $F_2=1,93$; $p_2>,05$; $F_3=1,09$; $p_3>,05$). Bu analizlerden elde edilen sonuçlara göre; öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama ve paylaşım bilinci değişkenlerinde mesleki kıdem anlamlı farklılaşmada etkisi yoktur.

Tablo 4.1.15: Özduyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Meslek i	1-5 yıl	68	10,47	3,13	G.Arası	80,16	4	20,04	2,01	,092
	6-10 yıl	96	9,82	3,33	G.İçi	4086,38	410	9,96		
	11-15 yıl	83	9,24	3,01	Toplam	4166,54	414			
	16-20 yıl	102	9,27	3,24						
	21 yıl ve üstü	66	9,40	2,94						
	Toplam	415	9,61	3,17						
Meslek i	1-5 yıl*	68	12,79	3,23	G.Arası	111,85	4	27,96	2,85	,023
	6-10 yıl*	96	13,45	3,10	G.İçi	4013,92	410	9,79		
	11-15 yıl	83	13,51	3,20	Toplam	4125,78	414			
	16-20 yıl	102	13,89	3,23						
	21 yıl ve üstü*	66	14,53	2,75						
	Toplam	415	13,63	3,15						
Meslek i	1-5 yıl*	68	11,41	3,49	G.Arası	249,92	4	62,48	5,12	,000
	6-10 yıl*	96	10,50	3,43	G.İçi	5000,66	410	12,19		
	11-15 yıl	83	9,84	3,38	Toplam	5250,59	414			
	16-20 yıl	102	9,14	3,61						
	21 yıl ve üstü*	66	9,53	3,50						
	Toplam	415	10,03	3,56						

*Post-Hoc testi sonucu aralarında anlamlı farklılık bulunan gruplar

Tablo 4.15'de gösterildiği üzere, katılımcıların öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanlarının mesleki kıdem değişkenine göre değişimini belirlemek için yapılan ANOVA sonucuna göre gruplar arası aritmetik ortalamalar arasındaki değişimlerin iki alt boyut için anlamlı ($F_2=2,85$; $p_2<,05$; $F_3=5,12$; $p_3<,05$), tek alt boyut için de anlamlı olmadığı bulgulanmıştır. ($F_1=2,01$; $p_1>,01$;). Bu analizlerden elde edilen sonuçlara göre; öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından izolasyon için mesleki kıdem değişkeni farklılık göstermemektedir. Ancak bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarında fark anlamlı bulunmuştur. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirlemek amacıyla tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda yaygınlıkla kullanılan Post-Hoc LSD analizi uygulanmış ve farklılığın hem bilinçlilik hem de aşırı özdeşleşme alt boyutunda 21 yıl ve üzeri mesleki kıdemi olanlarla 1-5, 6-10 mesleki kıdem aralıklarında olanlar arasında 21 yıl ve üzeri mesleki kıdemi olanlar aleyhine olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.16: PPMI Puanlarının Mesleki Kıdem Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Mesleki Kıdem	1-5 yıl	68	30,17	5,21	G.Arası	185,67	4	46,41	1,91	,108
	6-10 yıl	96	30,40	4,45	G.İçi	9961,66	410	24,29		
	11-15 yıl	83	30,68	5,86	Toplam	10147,34	414			
	16-20 yıl	102	31,51	4,80						
	21 yıl ve üstü	66	31,09	5,32						
	Toplam	415	30,80	5,10						
Mesleki Kıdem	1-5 yıl	68	29,94	5,49	G.Arası	100,76	4	25,19	,966	,426
	6-10 yıl	96	29,65	4,38	G.İçi	10695,80	410	26,08		
	11-15 yıl	83	29,57	5,44	Toplam	10796,57	414			
	16-20 yıl	102	30,50	4,34						
	21 yıl ve üstü	66	31,50	5,22						
	Toplam	415	30,18	4,95						

Tablo 4.1.16’da gösterildiği üzere, katılımcıların yaşamın anlamı ve yaşamın amacı puanlarının mesleki kıdem değişkenine göre manidar farklılaşma durumunu belirlemek için yapılmış olan ANOVA sonucunda gruplar arasındaki aritmetik ortalama farklılıkları anlam ve amaç boyutları için de anlamlı bulunmamıştır ($F_1=1,91$; $p_1>,01$; $F_2=,966$; $p_2>,05$). Bu analizlere göre öğretmenlerin yaşamın anlamı ve yaşamın amacı puanları mesleki kıdem değişkenine göre manidar bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 4.1.17: PERMA Puanlarının Çalışılan Okul Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
	Ortaokul*	247	122,78	17,08	G.Arası	3409,42	3	1136,47		
Çalışılan Okul	Anadolu Lisesi*	67	117,37	18,38	G.İçi	128015,42	411	311,47	3,64	,013
	Meslek Lisesi	68	122,83	17,76	Toplam	131424,85	414			
	İmam Hatip L.*	33	114,18	19,97						
	Toplam	415	121,23	17,81						

*Post-Hoc testi sonucu aralarında anlamlı farklılık bulunan gruplar

Tablo 4.1.17 'de gösterildiği üzere, katılımcıların PERMA puanlarının çalışılan okul değişkenine göre manidar farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır. ($F=3,64; p>,01$). Bu analizlere göre öğretmenlerin PERMA iyi oluş puanları çalışılan okul değişkenine göre herhangi bir değişim göstermemektedir.

Tablo 4.1.18: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik, Öz Yargılama ve Paylaşım Bilinci Puanlarının Çalışılan Okul Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

		<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları				
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Çalışılan Okul	Ortaokul	247	16,31	3,89	G.Arası	95,55	3	31,85	2,22	,085
	Anadolu Lisesi	67	16,23	3,69	G.İçi	5888,42	411	14,32		
	Meslek Lisesi	68	16,07	3,36	Toplam	5983,97	414			
	İmam Hatip L.	33	14,51	3,96						
	Toplam	415	16,12	3,80						
Çalışılan Okul	Ortaokul*	247	11,37	4,08	G.Arası	157,87	3	52,62	3,17	,024
	Anadolu Lisesi*	67	12,64	4,09	G.İçi	6813,06	411	16,57		
	Meslek Lisesi	68	11,55	3,68	Toplam	6970,93	414			
	İmam Hatip L.*	33	13,18	4,63						
	Toplam	415	11,75	4,10						
Çalışılan Okul	Ortaokul	247	13,12	3,14	G.Arası	45,58	3	15,19	1,58	,192
	Anadolu Lisesi	67	12,98	2,96	G.İçi	3937,22	411	9,58		
	Meslek Lisesi	68	12,95	3,07	Toplam	3982,80	414			
	İmam Hatip L.	33	11,87	2,98						
	Toplam	415	12,97	3,10						

Tablo 4.1.18'de gösterildiği üzere, katılımcıların öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama ve paylaşım bilinci puanlarının çalışılan okul değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık iki alt boyut için anlamlı bulunmamıştır. ($F_1=2,22$; $p_1>,01$; $F_3=1,58$; $p_3>,05$) bir alt boyut için ise anlamlı bulunmuştur ($F_2=3,17$; $p_2<,05$). Bu analizlerden elde edilen sonuçlara göre; öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik ve paylaşım bilinci değişkenlerinde çalışılan okul değişkeninin anlamlı farklılaşmada etkisi yoktur. Ancak öz yargılama alt boyutunda fark anlamlı çıkmıştır. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklı olduğunu belirlemek amacıyla tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda yaygınlıkla kullanılan Post-Hoc LSD analizi uygulanmış ve farklılığın öz yargılama alt boyutunda imam hatip ve Anadolu liselerinde görev yapan öğretmenler ile ortaokulda görev yapan öğretmenler arasında ve ortaokul öğretmenleri aleyhine olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.19: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme Puanlarının Çalışılan Okul Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çalışılan Okul	Ortaokul	74	9,38	3,03	GArası	53,14	3	17,71	1,77	,152
	Anadolu Lisesi	94	10,31	3,48	Gİçi	4113,39	411	10,00		
	Meslek Lisesi	85	9,54	3,04	Toplam	4166,54	414			
	İmam Hatip L.	162	10,06	3,60						
	Toplam	415	9,61	3,17						
Çalışılan Okul	Ortaokul	74	13,87	3,22	GArası	54,26	3	27,87	1,82	,142
	Anadolu Lisesi	94	13,41	2,95	Gİçi	4071,51	411	9,90		
	Meslek Lisesi	85	13,48	2,86	Toplam	4125,78	414			
	İmam Hatip L.	162	12,60	3,49						
	Toplam	415	13,63	3,15						
Çalışılan Okul	Ortaokul	74	9,78	3,49	GArası	56,91	3	18,97	1,50	,214
	Anadolu Lisesi	94	10,50	3,51	Gİçi	5193,67	411	12,63		
	Meslek Lisesi	85	10,00	3,41	Toplam	5250,59	414			
	İmam Hatip L.	162	10,93	4,32						
	Toplam	415	10,03	3,56						

Tablo 4.1.19’da gösterildiği üzere, örneklem grubunu oluşturan katılımcıların öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanlarının çalışılan okul değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık üç alt boyut için de anlamlı bulunmamıştır ($F_1=1,77$; $p_1>,01$; $F_2=1,82$; $p_2<,05$; $F_3=1,50$; $p_3>,05$). Bu analizlerden elde edilen sonuçlara göre; öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanları için çalışılan okul değişkeni farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.1.20: PPMI Ölçekleri Puanlarının Çalışılan Okul Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Çalışılan Okul	Ortaokul	247	30,55	4,89	GArası	139,70	3	46,56	1,91	,127
	Anadolu Lisesi	67	29,43	5,02	Gİçi	10007,63	411	24,34		
	Meslek Lisesi	68	30,29	4,43	Toplam	10147,34	414			
	İmam Hatip L.	33	28,75	5,92						
	Toplam	415	30,18	4,95						
Çalışılan Okul	Ortaokul*	247	30,98	5,06	GArası	227,52	3	75,84	2,94	,033
	Anadolu Lisesi*	67	29,58	5,12	Gİçi	10569,05	411	25,71		
	Meslek Lisesi*	68	31,89	4,90	Toplam	10796,57	414			
	İmam Hatip L.*	33	29,72	5,32						
	Toplam	415	30,80	5,10						

*Post-Hoc testi sonucu aralarında anlamlı farklılık bulunan gruplar

Tablo 4.1.20’de gösterildiği üzere, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin yaşamın anlamı ve yaşamın amacı puanlarının çalışılan okul değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık yaşamın anlamı değişkeni için anlamlı bulunmamış ($F_1=1,91$; $p_1>,01$, yaşamın amacı değişkeni için ise anlamlı bulunmuştur ($F_2=2,94$; $p_2<,05$). Bu analizlere göre öğretmenlerin yaşamın anlamı puanları çalışılan okul değişkenine göre herhangi bir farklılık göstermezken, yaşamın amacı puanı çalışılan okul değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda yaygınlıkla kullanılan Post-Hoc LSD analizi uygulanmış ve farklılığın yaşamın amacı puanları için meslek liseleri ve ortaokulda görev yapan öğretmenler ile imam hatip ve Anadolu liselerinde görev yapan öğretmenler arasında, imam hatipler aleyhine olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.21: PERMA Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Gelir	Düşük*	99	121,44	18,31	G.Arası	2318,27	2	1159,13		
	Orta*	260	119,91	18,09	G.İçi	129106,58	412	313,36	3,69	,026
	Yüksek*	56	127,00	14,41	Toplam	131424,85	414			
	Toplam	415	121,23	17,81						

*Post-Hoc testi sonucu aralarında anlamlı farklılık bulunan gruplar

Tablo 4.1.21 'de gösterildiği üzere, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin PERMA iyi oluş ölçeği puanlarının algılanan gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=3,69$; $p<,01$). Bu analizlere göre öğretmenlerin PERMA iyi oluş puanları algılanan gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda yaygınlıkla kullanılan Post-Hoc LSD analizi uygulanmış ve perma iyi oluş puanları için algılanan gelir düzeyleri yüksek olanlar ile orta ve düşükler arasında yüksek olanlar lehinedir.

Tablo 4.1.22: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik, Öz Yargılama ve Paylaşım Bilinci Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Gelir	Düşük	99	16,44	4,07	GArası	40,13	2	20,06	1,39	,250
	Orta	260	15,88	3,76	Gİçi	5943,84	412	14,42		
	Yüksek	56	16,64	3,39	Toplam	5983,97	414			
	Toplam	415	16,12	3,80						
Gelir	Düşük	99	11,89	4,57	GArası	2,88	2	1,44	,085	,918
	Orta	260	11,71	3,87	Gİçi	6968,04	412	16,91		
	Yüksek	56	11,66	4,32	Toplam	6970,93	414			
	Toplam	415	11,75	4,10						
Gelir	Düşük*	99	13,16	3,24	GArası	118,22	2	59,11	6,30	,002
	Orta*	260	12,64	3,04	Gİçi	3864,57	412	9,38		
	Yüksek*	56	14,21	2,82	Toplam	3982,80	414			
	Toplam	415	12,97	3,10						

Tablo 4.1.22’de gösterildiği üzere, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik, öz yargılama ve paylaşım bilinci puanlarının algılanan gelir değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan ANOVA sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık iki alt boyut için anlamlı bulunmamış. ($F_1=1,39$; $p_1>,01$; $F_2=,085$; $p_2>,05$) bir alt boyut için ise anlamlı bulunmuştur ($F_3=6,30$; $p_3<,05$). Bu analizlerden elde edilen sonuçlara göre; öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik ve öz yargılama değişkenlerinde algılanan gelir değişkeninin anlamlı farklılaşmada etkisi yoktur. Ancak paylaşım bilinci alt boyutunda fark anlamlı çıkmıştır. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda yaygınlıkla kullanılan Post-Hoc LSD analizi uygulanmış ve farklılık paylaşım bilinci alt boyutun puanları için algılanan gelir düzeyleri yüksek olanlar ile orta ve düşükler arasında yüksek olanlar lehinedir.

Tablo 4.1.23: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından İzolasyon, Bilinçlilik ve Aşırı Özdeşleşme Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Gelir	Düşük	99	9,59	3,36	GArası	9,20	2	4,60	,456	,634
	Orta	260	9,69	3,04	Gİçi	4157,33	412	10,09		
	Yüksek	56	9,25	3,40	Toplam	4166,54	414			
	Toplam	415	9,61	3,17						
Gelir	Düşük	99	13,86	3,36	GArası	24,24	2	12,12	1,21	,297
	Orta	260	13,45	3,16	Gİçi	4101,54	412	9,95		
	Yüksek	56	14,07	2,71	Toplam	4125,78	414			
	Toplam	415	13,63	3,15						
Gelir	Düşük	99	10,05	3,71	GArası	35,50	2	17,75	1,40	,247
	Orta	260	10,18	3,41	Gİçi	5215,09	412	12,65		
	Yüksek	56	9,30	3,92	Toplam	5250,59	414			
	Toplam	415	10,03	3,56						

Tablo 4.1.23’de gösterildiği üzere, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanlarının algılanan gelir değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık üç alt boyut için de anlamlı bulunmamıştır ($F_1=,456$; $p_1>,01$; $F_2=1,21$; $p_2>,05$; $F_3=1,40$; $p_3>,05$). Bu analizlerden elde edilen sonuçlara göre; öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme alt boyut puanları için algılanan gelir değişkeni için farklılık göstermemektedir.

Tablo 4.1.24: PPMI Puanlarının Algılanan Gelir Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan ANOVA Sonuçları

<i>f</i> , \bar{x} ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	\bar{x}	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Gelir	Düşük*	99	30,21	5,22	G.Arası	234,36	2	117,18	4,87	,008
	Orta*	260	29,78	4,77	G.İçi	9912,97	412	24,06		
	Yüksek*	56	32,03	4,92	Toplam	10147,34	414			
	Toplam	415	30,18	4,95						
Gelir	Düşük*	99	30,05	5,15	G.Arası	369,11	2	184,55	7,29	,001
	Orta*	260	30,59	5,04	G.İçi	10427,46	412	25,30		
	Yüksek*	56	33,12	4,72	Toplam	10796,57	414			
	Toplam	415	30,80	5,10						

*Post-Hoc testi sonucu aralarında anlamlı farklılık bulunan gruplar

Tablo 4.1.24'de gösterildiği üzere, katılımcıların yaşamın anlamı ve yaşamın amacı puanlarının algılanan gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık hem yaşamın anlamı hem de yaşamın amacı değişkenleri için anlamlı bulunmuştur ($F_1=4,87$; $p_1<,01$; $F_2=7,29$; $p_2<,05$). Bu analizlere göre öğretmenlerin yaşamın anlamı ve yaşamın amacı puanları algılanan gelir düzeyi değişkenine göre manidar farklılık göstermektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı analizlere geçilmiştir. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda yaygınlıkla kullanılan Post-Hoc LSD analizi uygulanmış ve farklılığın yaşamın amacı ve yaşamın anlamı puanları için yüksek gelir ile düşük ve orta gelirli katılımcılar arasında olduğu ve yüksek geliri olanların lehine olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.25: PERMA Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Perma	Lisans	345	121,41	17,91	,964	,452	413	,651
	Lisansüstü	70	120,35	17,42	2,08			

Tablo 4.1.25’de gösterildiği üzere, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin PERMA puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre değişim gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları manidar farklılık bulunmamıştır ($t=,452$; $p>,05$).

Tablo 4.1.26: Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutları Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Öz sevecenlik	Lisans	345	16,33	3,76	,202	2,54	413	,011
	Lisansüstü	70	15,07	3,83	,457			
Öz yargılama	Lisans	345	11,64	4,04	,217	-	413	,235
	Lisansüstü	70	12,28	4,35	,520	1,18		
Paylaşım bilinci	Lisans	345	13,09	3,09	,166	1,75	413	,080
	Lisansüstü	70	12,38	3,10	,371			
İzolasyon	Lisans	345	9,56	3,07	,165	-	413	,505
	Lisansüstü	70	9,84	3,65	,436	,667		
Bilinçlilik	Lisans	345	13,77	3,20	,172	1,90	413	,058
	Lisansüstü	70	12,98	2,86	,342			
Aşırı özdeşleme	Lisans	345	10,00	3,62	,194	-	413	,774
	Lisansüstü	70	10,14	3,27	,391	,287		

Tablo 4.1.26’da görüldüğü gibi, öz duyarlık ölçeği alt boyutları olan; öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşım bilinci, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda, alt boyut puanları aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık öz sevecenlik dışında anlamlı bulunmamıştır ($t_2=-1,18$; $p_2>,05$; $t_3=1,75$; $p_3>,05$; $t_4=-,667$; $p_4>,05$; $t_5=1,90$; $p_5>,05$; $t_6=-,287$; $p_6>,05$). Ancak öz sevecenlik boyutunda lisans mezunu öğretmenlerin puanları daha yüksek bulunmuştur ($t_1=2,54$; $p_1<,05$).

Tablo 4.1.27: PPMI Puanlarının Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						t	Sd	p
Yaşamın Anlamı	Lisans	345	30,25	4,98	,268	,586	413	,558
	Lisansüstü	70	29,87	4,82	,576			
Yaşamın Amacı	Lisans	345	30,84	5,10	,274	,346	413	,729
	Lisansüstü	70	30,61	5,14	,614			

Tablo 4.1.27’de görüldüğü gibi, örneklem grubunu oluşturan öğretmenlerin PPMI puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız grup t testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($t_1=,586$; $p>,05$; $t_2=,346$; $p>,05$).

4.2. Genel Örneklem için Betimleyici İstatistikler ve Korelasyon Değerleri

Bu araştırma için belirlenen değişkenler ve alt boyutlarına ilişkin korelasyon değerleri Tablo 4.2.1’de verilmiştir.

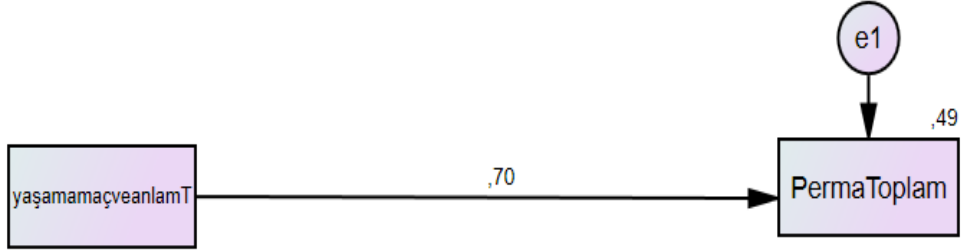
Tablo 4.2.1: Araştırmanın Değişkenlerine Ait Ortalama, Standart Sapma, Korelasyon ve Güvenilirlik Değerleri

Değişkenler	N	X	Cronbach's Alpha	1	2	3	4	5	6	7	8
Perma	415	121,23	,837	1	,442**	-,320**	,397* *	-,433**	,455**	-,342**	,697**
Özsevecenlik	415	16,12	,817		1	-,438**	,664* *	-,356**	,767**	-,386**	,414**
Özyargılama	415	11,75	,821			1	-,227* *	,652**	-,373**	,679**	-,340**
Paylaşım bilinci	415	12,97	,787				1	-,244**	,648**	-,260**	,371**
İzolasyon	415	9,61	,840					1	-,408**	,716**	-,444**
Bilinçlilik	415	13,63	,829						1	-,458**	,439**
Aşırıözdeşleşme	415	10,03	,796							1	-,382**
Y.anlam, amaçT	415	73,26	,888								1

p<,001**

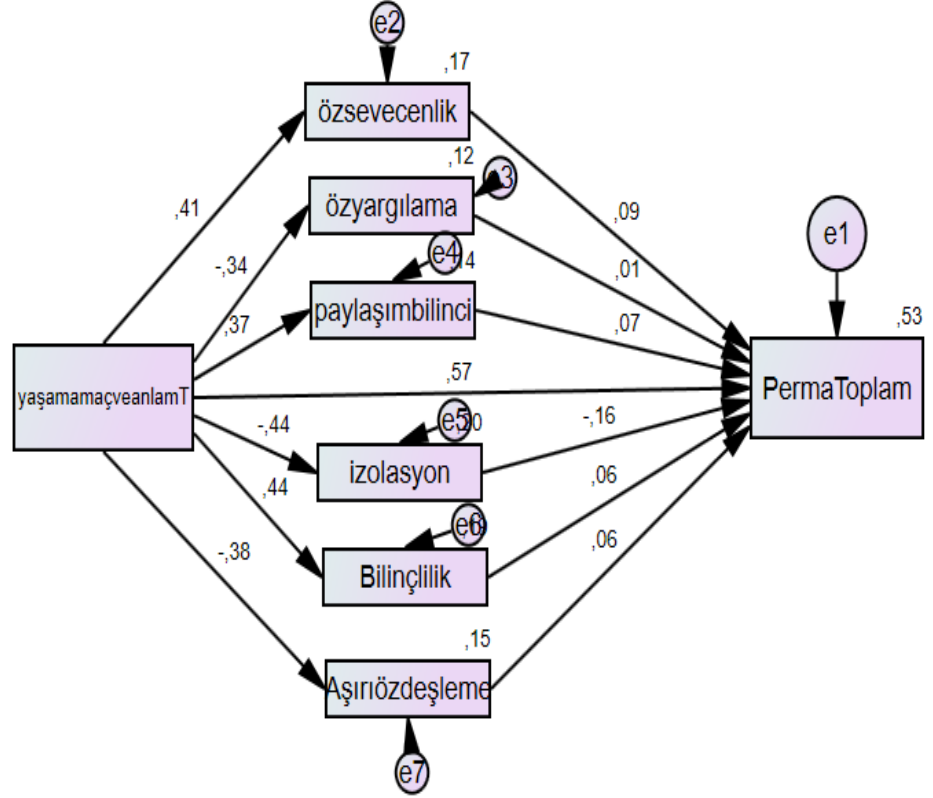
Tablo 4.2.1'de verilen değişkenlere ilişkin korelasyon değerleri incelendiğinde, PERMA, PPMI ile öz duyarlık ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca aynı tabloda değişkenlere ilişkin aritmetik ortalamalar ve Cronbach's Alpha değerleri de verilmiştir. Cronbach's Alpha değerleri ölçek ve alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayıların ,70 üzerinde kabul edilir düzeyde olduklarını göstermektedir. Çalışmanın asıl amacına geçmek için değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin anlamlı olması gerekmektedir. Korelasyon tablosundan da anlaşılacağı üzere tüm değişkenler arasında anlamlı ilişki söz konusudur. Bu verilerin anlamlı çıkması aracı rol etkisi çalışması ön koşullarının sağlanmış olduğunu göstermektedir. Bu aşamadan sonra çalışmanın asıl amacı olan aracı rol etkisi analizleri yapılmıştır.

Şekil 4.2.1: PPMI Toplam Puanı İle PERMA Puanı Arasındaki İlişki Modeli



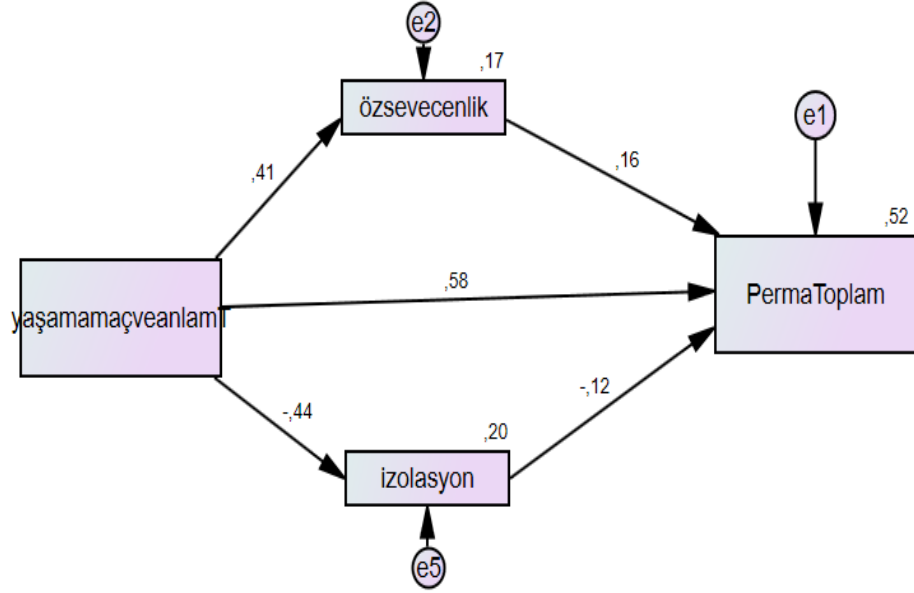
Şekil 4.2.1'deki model incelendiğinde PPMI değişkenleri toplam puanları ile PERMA arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r=.70$). Bu düzeyde çıkan bir ilişkiden sonra modele aracı değişkenler eklenerek yeni bir model oluşturulmuştur.

Şekil 4.2.2: Yaşamın Anlamı ve Amacı Toplam Puanları İle Perma İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişkide Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarının Aracı Rol Etkisi Modeli İlk Hali (N=415; $r_1=.70$)



Şekil 4.2.2 incelendiğinde yaşamın anlamı ve amacı değişkenleri ile perma iyi oluş arasındaki ilişkide öz duyarlık ölçeği alt boyutları değişkenlerinin aracı değişken etkisi görülmektedir. Şekilden de anlaşıldığı üzere öz duyarlık ölçeği alt boyutları kısmı aracı rol etkisi göstermektedir ($r_1=.70$; $r_2=.57$). Bu aşamadan sonra kısmı aracı rol etkisinde aracı değişkenlerin anlamlı düzeyde değişime olan etkisi için model regresyon değerlerine bakılmıştır. Modelde standardize edilmiş regresyon değerleri incelendiğinde, izolasyon ve öz sevecenlik alt boyutlarının aracı rol etkilerinin anlamlı oldukları görülmüştür ($p<.001$). Bu veriler ışığında modele anlamlı değişkenleri katacak bir modelle devam edilmiştir.

Şekil 4.2.3: PPMI ile PERMA Arasındaki İlişkide Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik ve İzolasyon Değişkenlerinin Kısmı Aracı Rol etkisinin İncelenmesi Modeli (N=415; $r_1=.70$; $r_2=.58$)



PPMI ile PERMA arasındaki ilişkide öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik ve izolasyon alt boyutlarının aracı rol etkisini incelemek için yapılan model şekil 4.2.3'te verilmiştir. Model incelendiğinde PPMI ile PERMA arasındaki ilişkide öz sevecenlik ve izolasyon değişkenlerinin kısmı aracı rol etkisine sahip oldukları anlaşılmaktadır. Çünkü ilk modelde PPMI ile PERMA arasındaki ilişki .70 iken aracı değişkenlerin modele dahil edilmesiyle bu ilişki .58 düzeyine gerilemiştir. Bu durumda nihai modele ilişkin şu çıkarımda bulunabilir: öz duyarlık ölçeği, PPMI ile PERMA arasındaki ilişkide kısmı aracı rol etkisi görmektedir. Ancak ölçeğin alt boyutları olan öz sevecenlik ve izolasyon bu kısmı aracılık etkinin çoğunu açıklamaktadır. Şekil incelendiğinde PPMI ile izolasyon arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-.44$; $p<.001$). PPMI ile Özsevecenlik arasında ise pozitif yönlü bir ilişki vardır ($r=.41$; $p<.001$). Başka bir deyişle Yaşamın anlamı ve amacı arttıkça izolasyon azalır. Yaşamın anlamı ve amacı arttıkça özsevecenlik artar. Aynı zamanda PPMI, izolasyon ve özsevecenlik değişkenleri iyi oluşu birlikte %52 oranında açıklamaktadırlar.

Tablo 4.2.2: PPMI ve PERMA Arasındaki İlişkide Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik ve İzolasyon Değişkenlerinin Kısmı Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi Modeli (N=415)

İndeksler	Model Değerleri	Kabul Edilebilir Sınırlar
χ^2/sd	2,120	≤ 5 Kabul edilebilir uyum, ≤ 3 mükemmel uyum (büyük örneklerde)
RMSEA	.023	$\leq .10$ zayıf uyum, $\leq .08$ iyi uyum, $\leq .05$ mükemmel uyum
GFI	.978	.85-.89 arası kabul edilebilir uyum, $\geq .90$ iyi uyum
CFI	.964	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum, $\geq .97$ mükemmel uyum
IFI	.964	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum, $\geq .97$ mükemmel uyum
NFI	.962	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum

Tablo 4.2.2 incelendiğinde, modele ilişkin uyum indekslerinin kabul edilebilir ve iyi düzeyde değerlere sahip olduğu görülmektedir. Bu bulgular önerilen aracı rol modelin seçilen örneklem için doğrulandığını göstermektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç düzeyleri ile beş boyutlu iyi oluşları arasındaki ilişkide özduyarlık aracı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda istatistiksel analizler yapılmış ve kuramsal çerçeve doğrultusunda tartışılmıştır. Öncelikle öğretmenlerin betimsel analizleri ile değişkenlerin ilişki sonuçları tartışılacak, sonra asıl amaç olan öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç düzeyleri ile iyi oluşları arasındaki ilişkide özduyarlık aracı rolünün tartışılmasına yer verilecektir.

5.1. PPMI Değişkenine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Yapılan araştırma sonucunda cinsiyete göre yaşamda anlam ve amacın farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazında yaşamın anlam ve amacı ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde, farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Baş (2014), Demir ve Murat (2017), Demirbaş (2010), Erpay (2017), Özaydın (2016), Steger vd. (2006), Yıldırım Usta (2018) ve Taş (2011) bu çalışma ile benzer bir şekilde anlam ve cinsiyet ilişkisinde farklılık saptamazken; Güven (2015) ise kadınların yaşamı anlamlı bulma, yaşamda bir amaç ve anlama sahip olma düzeylerinin yüksek olduğunu bulgulamıştır. Zika ve Chamberlain (1987) iç kontrol odağına sahip kadınların yaşam amaç puanlarının daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Araştırmalarda cinsiyet arası farklılık bulunmayışı her insan için anlam arayışının olabileceği düşüncesini doğrulamaktadır. Garcini, Short, Norwood (2013), 383 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada sonuçların etnik kökene göre farklılaşmadığını dolayısıyla anlamın evrensel nitelikte olabileceğini bulgulamışlardır.

Araştırma sonuçlarına göre evli olma, öğrenim durumu, mesleki kıdem değişkenleri ile yaşamda anlam ve amaç arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yapılan çalışmalarda evli olmanın ve ya bir ilişki içinde olmanın yüksek anlamlılık ile belirgin olduğu bildirilmektedir (Kleftaras ve Psarra, 2012: 342; Schnell, 2009: 490;

Schnell, 2010: 365). Yapılan çalışmada evli olmanın anlamı yordamayışı, ancak iyi oluşu ve anlamın da iyi oluşu yordayışı aralarında dolaylı bir ilişki olduğu sonucunu çıkarabilir.

Araştırma sonucuna göre yaş ile anlam ve amaç değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Yurtdışı yapılan bazı araştırmalarda da anlam ve yaş değişkeni arasında bir farklılık bulunamamıştır (Debats, 1998; Schnell, 2009: 494). Ancak psikolojik iyi oluşun alt boyutu olarak ele alınan yaşamda amaç puanı genç yetişkin kişilerde, ileri yetişkin kişilere oranla daha yüksek bulunmuştur (Ryff, 1989). Yaşamın anlam ve amacı ve yaş grupları arasındaki ilişkide bir farklılık bulunamayışı insanın gelişimsel süreci içinde, tüm yaş dönemlerinde anlam ve amaç arayışında olabileceği sonucuna ulaşabiliriz.

Çalışılan okul türü olarak Meslek liseleri ile yaşamda amaç alt boyutu ile manidar bir ilişki bulunmuştur. Meslek liselerinde çalışan öğretmenlerin el becerileri ve diğer becerileri de günlük yaşamlarında kullandıklarını, bu sebeple yaşamda amaç düzeylerinin farklılığı görülebilmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre yaşamın anlam ve amacı ile algılanan gelir düzeyinin yüksek olması ile ilişkili bulunmuştur. Algılanan gelir düzeyinin yüksek olması yaşamda anlam ve amaç puanlarını arttırmaktadır. Benzer bir şekilde Soylu (2016) anlam ile algılanan gelir düzeyinin artması arasında pozitif ilişki bulgulamıştır. Bauer ve McAdams (2004: 116) günlük gelişimsel hedefler gerçekleştirilmeden, yaşam boyu gelişimsel hedeflere ulaşamayacağını söylemektedir. Csikszentmihalyi, (2018: 317), gelişimsel adımlarını tamamlayan birey, kendini gerçekleştirme, iyileşme yolunda ilerleyerek evrensel değerler ve insanlarla bütünleşmeye başlayacağını bildirmektedir. Wong (2016b), Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinin revize edilmiş halinde en üst düzeyi, kendini aşkınlık olarak ele almaktadır. Kişiler temel ihtiyaçlarını gerçekleştirdikçe kendi potansiyellerini gerçekleştirme ve kendini aşma hedeflerine ulaşabileceklerdir. Kişilerin aşkınlığı ise tüm yaşamında etkili olacak içten gelen değişimleri meydana getirmektedir (Maslow, 1996). Bu değişimler kişinin yaşamında bir anlam bulmasını sağlamakta ve ona tüm yaşamı boyunca yön verebilmektedir. Deneyimin kendisi bir anlam olduğunu ve bu deneyimi yaşayan kişinin yaşamında bir amacı olduğu hissini oluşturduğu, hayata bir anlam kazandırdığı belirtilmektedir (Maslow, 1996: 43). Tüm bu çıkarımlar doğrultusunda temel

ihtiyaçlarımızı karşılamamızda bir araç olan maddi gelirin, anlam için de bir araç niteliği taşıdığını, dolayısıyla ilişkili çıktıkları vargısına ulaşılabilir.

5.2. PERMA Değişkenine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

İyi oluştta cinsiyete göre bir farklılık saptanmamıştır. Turgut (2019) yılında üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada benzer bir şekilde iyi oluş ve cinsiyet arasında bir farklılık saptamamıştır. Benzer şekilde Göçet Tekin (2014), Koç (2017), Oymak (2017), Özbek (2016) psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulamıştır.

Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arası farklılıklarda toplam psikolojik iyi oluşta ve alt boyutlarda (öz-kabul, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amaçları, bireysel gelişim) kadınlar lehine Karabeyeser(2013), özerklik alt boyutunda erkekler lehine bulunmuştur. Cenkseven (2004); Demirci (2012); Girgin (2018); Gülşen (2013); Kuyumcu (2012) ve Topuz(2013) benzer şekilde kadın öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin erkek öğrencilerden yüksek olduğunu bulgulamıştır. Pinguart ve Sörensen (2000: 195) ileri yaşlı bireylerle gerçekleştirdikleri meta analiz çalışmasında öznel iyi oluş ölçekleri aracılığı ile ölçülen mutluluğun, kadınlarda erkeklerden daha fazla bulgalandığını ortaya koymuşlardır. Garcia-Alandete, vd. (2013) psikolojik iyi oluş ölçeği ile yaptıkları çalışmada, kadınların psikolojik iyi oluş alt boyutları olan bireysel gelişim, yaşam amaçları ve çevresel hakimiyet boyutlarında erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını bulgulamışlardır. Sarıcaoğlu (2011) 636 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında, kız öğrencilerin psikolojik iyi oluşun bireysel gelişim, olumlu ilişkiler ve yaşam amacı alt boyutlarında erkeklerden yüksek puan aldıklarını belirlemiştir. Bazı çalışmalarda olumlu ilişkiler (Ryff ve Keyes, 1995: 724) ve bireysel gelişim puanlarının kadınlar lehine olduğu bulgulanmıştır (Ryff,1989). Bu çalışmalarda farklılık olup, yapılan çalışmada farklılık bulunmayışı yaş grupları ve meslek, ekonomik düzey gibi diğer değişkenleri de gözönünde bulundurulduğunda benzer düzeylerdeki kişilerin iyi oluşlarının farklılaşmaması olarak yorumlanabilir.

Bu araştırma sonucuna göre evli olma durumu PERMA'nın anlamlı bir yordayıcısıdır. Yani evli olma durumunda iyi oluş düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Diener (1984: 556) evli bireylerin bekarlara oranla öznel iyi oluş seviyelerinin daha

yüksek olduğunu bildirmektedir. Özbek (2016) de, 200 evli birey ile gerçekleştirdiği çalışmada, evlilik yaşam doyumunun, psikolojik iyi oluşu arttırdığını bulgulanmıştır. Benzer şekilde Yeşiltepe (2011), 343 öğretmenle yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluşun alt boyuları olan özerklik, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının evlilik uyumu yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Akdağ (2014) 405 evli birey üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada benlik saygısı ve evlilik doyumunun psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından olduğunu bulgulanmıştır. Alanyazın ile araştırmanın sonuçları uyum göstermektedir. Bu bilgiler sonucunda evli olmanın iyi oluş düzeyini arttırdığı sonucuna ulaşabiliriz. Evlenme biçimine göre flört ile evlenen bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin görücü usulü evlenenlere oranla yüksek olduğu bulgulanmıştır (Özbek, 2016). Evli olmak ile psikolojik iyi oluş ölçeğinin alt boyutları olan kendini kabul ile yaşamda amaç arasında anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır (Ryff,1989).

Yapılan çalışmada yaş değişkeni ile iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) 3032 kişilik bir çalışma grubuyla yaptıkları çalışmada, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun, yaş tarafından yordandığını bulgulanmışlardır. Yüksek öznel iyi oluş ve yüksek psikolojik iyi oluşun, düşük öznel ve psikolojik iyi oluş sonuçları olan yetişkinlere göre daha yüksek düzeyde eğitilmiş ve yaş olarak daha olgun oldukları bulgular arasındadır. Ryff (1989) psikolojik iyi oluş ölçeğini kullanarak gerçekleştirdiği çalışmada, genç, orta ve ileri yaştaki kişilerle oluşturduğu gruplarla toplam 321 kişi üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, yaş grupları arasındaki iyi oluş farklılıklarıyla ilgili sonuçlara ulaşmıştır. Orta yetişkinlerin yaşamda amaç puanları ileri yetişkinlerden yüksek bulunurken, ileri yetişkinlikte özerklik ve çevresel hakimiyet puanları yüksek bulunmuştur. Kişisel gelişim puanları ise genç yetişkinlerde daha yüksektir. Çalışmamızda katılımcıların yaş grubu göz önünde bulundurulduğunda %39'unun 40 yaş ve üstü olduğu gözlenmektedir. Yapılan çalışmalarda kullanılan ölçeklerin deneyim ve olgun yaş arasındaki yordayıcılığının PERMA için geçerli olmadığını söyleyebiliriz. PERMA'nın alt boyutları olan olumlu duygular, olumlu ilişkiler, başarı, anlam ve bağlanma boyutları gözönünde bulundurulduğunda her yaş grubunda iyi oluşun gözlemlenebileceği, yaşın beş boyutlu iyi oluş modeli için anlamlı bir farklılık yaratmadığını varsınaya ulaşabiliriz.

Bu araştırmada PERMA ile algılanan gelir düzeyinin yüksek olması arasında manidar bir ilişki bulgulanmıştır. Mutluluk ve memnuniyet ile ilgili yapılan araştırmalarda maddi durumu iyi olanların kendilerini daha mutlu ve memnun değerlendirdikleri ilgili sonuçlar bildirilmektedir. Ed Diener'in yaptığı araştırmasında çok zengin kişiler ile ortalama gelir grubundaki kişilerin mutluluk oranlarına bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı ancak çok büyük bir fark olmadığı görülmektedir (Csikszentmihalyi, 2018: 77). Buna göre algılanan gelir düzeyinin artması ile iyi oluşun artması vargısına ulaşabiliriz.

ğrenim durumu;mesleki kıdem; çalışılan okul türü ile iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışılan grubunun aynı meslekten oluşları, benzer eğitim düzeylerinde olmaları sebebiyle iyi oluş değişkeni arasında farklılaşma görülmediği söylenbilir.

5.3. zduyarlık Değişkenine İlişkin Sonuçlar ve Tartışma

Araştırma sonucuna göre özduyarlık bilinçlilik alt boyutunda erkek öğretmenler lehine, aşırı özdeşleşme boyutunda ise kadın öğretmenler lehine bulgulanmıştır. Yılmam (2019) da 268 yetişkin birey ile gerçekleştirdiği çalışmasında paylaşımların bilincinde olma ile aşırı özdeşleşme puanlarının kadınlar lehine, bilinçlilik puanlarının ise erkekler lehine yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Yapılan çalışmalarda kadınların özduyarlık düzeyleri erkeklerden düşük düzeyde bulgulanmıştır (Neff, 2003; Neff ve Vonk, 2009; Neff ve Beretvas, 2012; Salazar, 2015: 21). Neff (2003), kadın katılımcıların izolasyon, aşırı özdeşleşme ve kendini yargılama boyutlarında yüksek, bilinçlilik düzeyinde ise düşük puan aldıkları belirlemiştir. Bu sonuçlar araştırma sonuçları ile uyum göstermektedir. ve (2007) 668 niversite ğrencisi ile yaptığı çalışmasında kız öğrencilerin özsevecenlik,paylaşımların farkında olma ve bilinçlilik alt boyutlarında yüksek puan alırken, erkeklerin ise özyargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarında yüksek puan aldıklarını bulgulanmıştır. Tel (2011) 1082 niversite ğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında, bilinçlilik boyutunda kızların düşük puan aldığını, aşırı özdeşleşme boyutunda erkeklerin yüksek puan aldıklarını bildirmektedir. Tezcan (2015), zyargılama, izolasyon ve bilinçlilik boyutlarında erkeklerin yüksek puan aldıklarını bulgulanmıştır. Kozalı (2017); Neff, Rude ve Kirkpatrick (2007); şahin (2014) cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık

bulgulamamışlardır. Kadınların aşırı özdeşleşme boyutunun yüksek bulgulanması, özduyarlık ile olumsuz ilişkili bir durum olarak ele alınmaktadır. Aşırı özdeşleşmede kişiler duygularının fazlasıyla etkisinde kalmakta ve olumsuz duygu ve durumlara kendilerini kaptırabilmektedirler (Öveç, 2007:107). Kuramsal araştırmalarda da görüldüğü gibi kadınların özduyarlık düzeylerinin düşük bulgulanması, duygusal yapılarının etkisi altında kaldıklarını göstermektedir. Bu durumda aşırı özdeşleşme puanının kadınlarda yüksek bulgulanması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Araştırma sonuçlarında evli olma durumuna göre özduyarlığın farklılaşmadığı görülmektedir. Kişilerin kendilerine ve tüm insanlığa bakışı ile ilgili bir kavram olan özduyarlığın evli olma durumuna göre değişmemesi beklenen bir sonuçtur. Ancak kişilerin özduyarlı olmaları evlilik ve yaşam doyumlarını olumlu yönde etkileyebilir. Neff ve Beretvas (2012:10) özduyarlığı yüksek olan kişilerin daha olumlu ilişkiler geliştirdiklerini bildirmişlerdir. Sünbül (2016) de, özduyarlığın, olumlu sosyal davranışları ortaya çıkarma etkisi olduğunu bulgulamıştır.

Araştırma sonuçlarına göre özduyarlık ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılar bulunmuştur. Özduyarlığın alt boyutlarından olan bilinçlilik boyutunun 40 yaş ve üzeri kişiler için, aşırı özdeşleşme alt boyutunda ise 21-29 yaş aralığında anlamlı olarak yüksek çıktığı belirlenmiştir. Yılmam (2019) izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının 26 yaş ve altı katılımcılarda anlamlı şekilde yüksek olduğunu bulgulamıştır. Özsevecenlik ve bilinçlilik boyutları ise 24-27 yaş arası yüksek bulgulanmıştır. Asıcı (2013), 22 yaş ve üzeri öğretmen adaylarının özduyarlık puanlarının anlamlı derecede diğer gruplara göre yüksek bulgulamıştır. Varılan bu sonuç bilinçlilik boyutunun kendilik bilinci ile ifade edilmesi açısından 40 yaş ve üstü olgun kişilerde görülmesi olası görülmektedir. Aşırı özdeşleşme alt boyutu özduyarlığın bilinçlilik alt boyutunun karşıtıdır. Aşırı özdeşleşmede kişiler kendileriyle ilgili olumsuz duygu ve düşüncelerini aşırılaştırma ve bu olumsuz duygu ve düşünceleri takıntılı bir şekilde düşünme eğilimi gösterirler (Neff, 2011: 3). 21-29 yaş aralığı kişilerin ikili yakın ilişkiler kurduğu, meslek hayatına yeni başladığı yaşlar olarak kişilerin hayatında karmaşık yaşlar olarak ele alınabilir. Dolayısıyla bu açıdan, özduyarlığın olumsuz alt boyutlarından olan aşırı özdeşleşmenin 21-29 yaş grubunda yüksek puanlı çıkması anlamlı görülebilir.

Çalışılan okul türüne göre özduyarlığın özyargılama alt boyutunda sonuçlar, İmam Hatip Liselerinde çalışanların lehine bulunmuştur. Bu sonuçlara göre özduyarlığın olumsuz alt boyutu olan özyargılamanın İmam Hatip Lisesi çalışan öğretmen grubunda yüksek bulunması ile özduyarlıklarının olumsuz yönde yordandığı söylenebilir. Özyargılama; kişinin kendisine karşı ilgili ve anlayışlı yaklaşımını ifade etmekte (Neff ve Beretvas, 2012: 2), algılanan kusurlar ve hissedilen yetersizlikler için, kişi kendine karşı yumuşak, olumlu ve destekleyici bir dil kullanması ile ortaya çıkmaktadır (Neff, 2011: 3). Özyargılamanın bunun tam tersi bir durum olduğunu, kişilerin kendilerine karşı olumsuz yargı, eleştireci bir dil ile yaklaşması olarak ele alabiliriz. Lise grubuyla çalışan ve manevi aktarımların çok olması beklenen bir kurumda, öğretmenlerin baskı altında hissetmesi ve kendilerine karşı özyargılama ile yaklaşımları mümkün görünmektedir. Değişen zamanda, değerlerin aktarımı ile ilgili güçlükler bu duruma sebep olabilir.

Bu araştırma sonucuna göre özduyarlık alt boyutu olan paylaşımların bilincinde olma ile algılanan gelir düzeyinin yüksek olması arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Paylaşımların bilincinde olma durumu kişilerin zor durumlarda dahi başka insanlarla bağlantılı olarak yaşamaya devam etmesini, insanlığa ortak bir perspektiften bakarak, tüm insanların kusurlu, başarısız olabileceğini ve diğer insanların da kendilerini yetersiz hissedebileceklerini kabul etmek olarak açıklanabilir (Neff, 2011: 3). Buna göre algılanan gelir düzeyinin artmasının paylaşımların bilincinde olmayı arttırdığını söyleyebiliriz.

Araştırmanın sonuçlarına göre, öğrenim durumunda lisans mezunu öğretmenlerin özsevecenlik puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Mesleki kıdeme göre ise özduyarlık bilinçlilik alt boyutunda 21 yıl ve üstü çalışma yılı olanların lehine, aşırı özdeşleşme boyutunda ise 1-5 yıl arası çalışma süresi olanların lehine bulgulanmıştır. Buna göre bilinçlilik boyutu kişinin kendisinin ve duygularının bilincinde hareket etmesiyle ifade edilebilir. 21 yıl ve üstü deneyimli kişilerin bu anlamda bu boyutta yüksek puan almaları anlamlı görünmektedir. Yapılan araştırmalar özduyarlığın psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007: 909; Neff, 2011: 5; Neff ve Beretvas, 2012: 2). Dolayısıyla da özduyarlığın depresyon ve anksiyete ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulgulanmıştır (Neff, 2003:235). Öveç (2007) yaptığı çalışmasında

depresyon, anksiyete ve stresi, özduyarlığın alt boyutları olan özyargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının ise pozitif yönde yordadığını bulgulamıştır. Yılmam (2019) ise özduyarlığın alt boyutları olan özyargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin, öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığını bulgulamıştır. Kozalı (2017) gerçekleştirdiği çalışmasında depresif olan grubun özduyarlık düzeylerinin düşük olduğu elde etmiştir. Bilinçlilik boyutunun tam tersi olan aşırı özdeşleşme ise olayları ya da yaşanan sıkıntılı durumları olduğundan fazla gösterme ve üstünde sürekli düşünme durumu olarak açıklanabilir. 1-5 yıl arası mesleki çalışma süresi olanların mesleğe yeni başlamaları bir çok sorunla baş edebilmelerini gerektirmektedir. Bu sorunlar kişilerde aşırı özdeşleşmeye yol açabilirler.

5.4. PPMI ve PERMA İlişki Sonuçları ve Tartışma

Araştırmanın sonuçlarına göre PPMI ve PERMA arasında yüksek düzeyde ilişki (.70) bulgulanmıştır. Kişilerin yaşamlarında amaç ve anlam değişiklikleri kişilerde pek çok değişikliğe sebep olabilmektedir. Anlamın kişilik özelliğini değiştirebileceği, bu değişimin de iyi oluş ile ilişkili olduğu sonucu bulunmaktadır (Halama ,2005: 162) Ayrıca Csikszentmihalyi (2018: 256) de amaç değişimlerinin kişinin özünü değiştirebileceğini bildirmiştir. Psikolojik iyi oluşun ölçütleri olan yaşamda hedef ve amaçlar, psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcıları olarak ortaya çıkmaktadırlar. Ryff geliştirdiği 6 boyutlu iyi oluş modelinde amaç kavramının önemli bir değişken olduğunu bildirmektedir (Ryff, 1989). Bauer ve McAdams (2004: 120) hedeflerin iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu sonuçlarını bildirmektedirler. Kişilerin büyüme hedefleri anlamlı etkinlikler olur ve yaşam boyu gelişimsel hedeflerine yönelik seçilirse, kişilerin iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olacağı bildirilmektedir. Bu çalışma sonuçları gelişimsel bakış açısı ile uyumlu görülmektedir.

Girgin (2018) 597 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmasında mevcut anlam ve aranan anlam ile psikolojik iyi olmayı pozitif ilişkili bulmuştur. Zika ve Chamberlain (1987) yaşamda anlamın iyi oluşu yüksek düzeyde yordadığını bulgulamışlardır. Yaşamda anlam, iyi oluşun en iyi yordayıcılarından (Klefteras ve Psarra, 2012: 337). Reker (1994: 51) kişisel anlam kaynaklarına sahip olmanın, ileri yaşlı bireylerde öznel iyi oluş ve daha fazla anlam duygusu ile sonuçlandığını

bildirmiştir. Garcia-Alandete, vd. (2013) yaşamda anlamın tüm psikolojik iyi oluş boyutlarının -özerklik dışında- anlamlı yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Aynı şekilde Seligman, PERMA'nın alt boyutu olarak anlam boyutunu belirlemiştir. Anlam, iyi oluş ölçme araçlarında bir alt boyut olarak ele alınacak kadar önemli ve gerekli görülmektedir. Amaç kavramı eudaimonik iyi oluş kavramı bakış açısıyla yorumlandığında, yaşam için kendi potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelik amaçlar belirleme, büyüme ve gelişme süreci olarak ele alınmaktadır (Bauer, McAdams ve Pals, 2008: 86; Deci ve Ryan, 2008:2; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: 1007; Ryff ve Singer, 2008: 18; Ryan, Huta ve Deci, 2008: 142; Waterman, Schwartz ve Conti, 2008: 42). Eudaimonik yaşam, dış kontrol ile değil öz ifadeleri belirten, insan doğasının en üst amaçları olan potansiyellerin gerçekleştirilmesi ile ilgili amaçlar doğrultusunda yaşamayı ifade etmektedir (Ryan, Huta ve Deci, 2008: 145) ve bu doğrultuda yaşamak kişide anlam ve amaç duygularını ortaya çıkarmaktadır (Ryan, Huta ve Deci, 2008: 161). Bu yaşam sonuçları, kişilerin kendilerini daha büyük bir şeyle bütün hissettikleri kendini aşkınlık, iç huzuru deneyimlemek, yaşamı derinden deneyimleme ve takdir duygularıdır (Ryan, Huta ve Deci, 2008: 163). Görüldüğü gibi yaşamsal amaçların, gelişimsel görevlerin yerine getirilmesi psikolojik iyi oluşla ilişkili görülmektedir.

Bu çalışmada anlam ve amaç kavramının bir arada ölçüldüğü PPMI ölçme aracı seçilmiştir. Böylelikle daha fazla soru ile anlam ve amaç ile ilgili sonuçlara daha kapsamlı varılabileceği böylelikle iyi oluş ile ilişkisinin daha açıklayıcı olabileceği varsayılmıştır. Araştırma sonucunda çıkan yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş arasındaki yüksek düzeyde bulunan ilişki bu durumu doğrulamaktadır. Bu sonuçların alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

5.5. PPMI ve PERMA İlişkisinde Özduyarlılık Aracı Rolü Sonuçları ve Tartışma

Araştırmaya gelişimsel bir çerçeve katılarak yaşamda gelişimsel dönemler ve ihtiyaçlar hiyerarşisi ile bir bakış sağlanmıştır. PPMI ölçeğinin geliştiricisi olan Hinton (2012), kişisel kendini aşkınlık öykülerinin /yaşantılarının yaşama anlam katma, anlamlı bir yaşam sürdürmeye etkileri olduğunu ortaya koymuştur. Aşkınlık önemli bir anlam kaynağı olarak ele alınmaktadır. Ayrıca aşkın bakış özduyarlığın insanlık açısından bakış perspektifi ile de ilişkili görülmektedir. Özduyarlığın kısmi

aracı rolde çıkması ise bu durumu doğrular nitelikte bir bulgudur. Yılmam (2019) özduyarlığın alt boyutları olan özsevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin öznel iyi oluşu arttırdığını bulgulamıştır. Dolayısıyla özduyarlığın iyi oluş ile ilişkili olması araştırma sonucunun da olumlu yönde çıkması beklentisini doğurmuştur.

PERMA, PPMI ve özduyarlık değişkenlerinin alt boyutları arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlıdır. Özduyarlığın izolasyon ve özsevecenlik alt boyutları aracı rol etkisi bulgulanmıştır. İlk modelde PPMI ile PERMA arasındaki ilişki .70 iken, özduyarlık aracı rolüyle bu ilişkiler .58'e gerilemiştir. Bu gerilemeyi izolasyon ve özsevecenlik alt boyutları açıklamaktadır. Modele göre kişilerin yaşamda anlam ve amaç düzeylerinin yüksek oluşu özsevecenliği arttırmakta, özduyarlığın alt boyutu olan özsevecenliğin farklılaşması da iyi oluşu arttırmaktadır. Yaşamda anlam ve amaç ile izolasyon arasında negatif yönlü ilişki bulunmakta ve iyi oluşu da negatif yönde yordamaktadır. Yaşamda anlam ve amacın iyi oluşa yüksek düzeyde (.70) etkisi olduğu, modele özduyarlık değişkeninin eklenmesi ile bu ilişkinin düştüğü (.58) ancak anlamlılığını koruduğu, yaşamda anlam ve amacın, özduyarlık üzerinden iyi oluşa dolaylı etkilerinin olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş arasındaki ilişkinin bir kısmını özduyarlık (izolasyon ve özsevecenlik alt boyutları) değişkeni açıklamaktadır. Bu araştırmanın temel amacı olan yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş ilişkisinde özduyarlığın aracı rolü araştırmasının sonucu olarak, kişilerin yaşamlarındaki anlam ve amaç düzeyinin artması ile psikolojik iyi oluşun arttığı ve bu ilişkide özduyarlığın kısmi aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

5.6. Öneriler

Bu çalışmada öğretmenlerde iyi oluşun, yaşamda anlam ve amaç olmak üzere iki alt boyut ile ilişkisi ele alınmış ve yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş ilişkisinde özduyarlığın alt boyutlarının aracı rolleri araştırılmıştır.

Araştırmacılar için öneriler:

Anlamanın ölçümü zor bir konu olduğu, bu sebeple anlam kaynakları da gözönünde bulundurularak daha farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Yapılan çalışmalarda

mevcut anlam ve aranan anlam ile yaşamın anlamı gibi çalışmalar mevcuttur. Ancak yapılan araştırmalar doğrultusunda, amaç ve anlam kavramlarının bir arada ele alındığı çalışmalar yeterli sayıda mevcut görünmemektedir. Kısa yaşam hedefleri, amaçlılık ve anlam kavramlarının bir arada ele alınması, alana daha farklı katkılar sağlayabilir. Bu araştırmanın da güçlü yönlerinden birisi amaç kavramının iyi oluşun bir alt boyutu olarak değil, anlam ve amaç boyutunun birlikte ele alındığı ayrı bir ölçek ile değerlendirilmiş olmasıdır. Böylelikle beş boyutlu iyi oluş ile ilişkisi ayrıntılı bir şekilde ele alınabilmiştir.

Uygulama yapılan grubun belirli bir bölgede yaşayan ve aynı meslekten olan kişilerden seçilmiş olması sonuçların homojenliğini sağlamaktadır. Kişilerin benzer bölgede ve meslekte seçilmesi farklılıkların tespit edilmesini kolaylaştırmıştır. Ancak ilerleyen çalışmalarda farklı meslek grupları, farklı yaş grupları ya da farklı sosyoekonomik düzeye sahip kişiler üzerinde araştırma yapılması alana katkı sunabilir.

Çalışmanın nitel olarak desenlenmesi yapılabilecek çalışmalar arasındadır. Ayrıca deneysel çalışmaların gerçekleştirilmesi alana farklı açılardan ışık tutabilir.

Uygulamacılar için öneriler:

ğretmenlerde yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş düzeylerinin ilişkisinde özduyarlığın kısmi aracı rolde çıkması önemli bir sonuç olarak görülmektedir. Yaşamda yol göstericiler olarak mesleklerini yerine getiren öğretmenler için kendilerine bakış açılarını geliştirmeye yönelik olarak özduyarlığı geliştirici gibi çalışmalarla destek sağlanabilir. Bunun yanı sıra öğretmenlerin farklı beceri, ilgi alanı edinmeleri bu yönde yaşamlarında amaç ve anlam edinmeleri ile ilgili meslek içi eğitimlere yer verilebilir, var olan çalışmalar çeşitlendirilerek arttırılabilir. Ayrıca ğretmenlerin iyi oluşlarının geliştirilmesine yönelik olarak PERMA modelinin temel alındığı farkındalık temelli çalışmalara yer verilebilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2001). *Yaşamın Anlam Ve Amacı*. (K. Şipal, Çev.). İstanbul: Say.
- Akdağ, F.(2014). *Evli Bireyler Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile İle İlişkiler, Benlik Saygısı Ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akın, Ü.,Akın, A. ve Abacı, R.(2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33: 1-10.
- Akın, A.(2009). *Akılci Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma Ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi*(Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Asıcı, E.(2013). *Öğretmen Adaylarının Affetme Özelliklerinin Öz-Duyarlık Ve Benlik Saygısı Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bauer, J.J. ve McAdams, D.P. (2004). Growth Goals, Maturity, And Well-Being, *Developmental Psychology*, 40(1): 114–127.
- Bauer, J.J., McAdams, D.P. ve Pals, J.L.(2008). Narrative Identity And Eudaimonic Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9:81—104. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9021-6>
- Baumeister, R.F. ve Vohs K.D. (2002). The Pursuit of Meaningfulness In Life. In C.R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 608-618.
- Butler, J., ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

- Baş, V. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Değerler Ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki*(Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Büyüköztürk, Ş. Vd.(2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, (22.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji Mutluluğun ve İnsanın Güçlü Yönlerinin Bilimi*, (1. Basım). İstanbul: Kaknüs.
- Cassell, E.J. (2002). Compassion. In C.R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 434-445.
- Cenkseven, F.(2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Mutluluk Bilimi: Akış*. (B. Satılmış, Çev.).Ankara: Buzdağı.
- Debats, D. L. (1996). Meaning In Life: Clinical Relevance And Predictive Power. *British Journal of Clinical Psychology*, 35: 503–516.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M.(2008). Hedonia, Eudaimonia, And Well-Being: An Introduction. *Journal Of Happiness Studies*, 9:1–11.
- Demir, R. Ve Murat, M. (2017). Öğretmen Adaylarının Mutluluk, İyimserlik, Yaşam Anlamı Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13). <http://dx.doi.org/10.26466/opus.347656>
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam Ve Yılmazlık* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, İ.(2012). *Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi Ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Demirci, İ. vd. (2017). Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1): 60-77.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.
- Diener, E., Sapyta, J. J. ve Suh, E. (1998). Subjective Well-Being Is Essential To Well-Being. *Psychological Inquiry*, 9(1): 33-37.
http://dx.doi.org/10.1207/s15327965pli0901_3
- Duman, S.(2014). *Öğretmen Adaylarında Özgünlük Ve Öz-Duyarlılığın Mutluluk İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Eagleton, T. (2012). *Hayatın Anlamı*. (K. Tunca, Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
- Ekşi, H., Okan, N., Mert Kömürcü, H.Ş.(2018). Kişisel Anlam Profili Ölçeği Kısa Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 157-168
- Erikson, E.H. (1987). *Childhood And Society*. Britain: Paladin Books.
- Ergün Başak, B.(2012). *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık Ve İyimserlik İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Eroğlu, E.(2003). *Toplam Kalite Yönetimi Uygulamalarının Yapısal Eşitlik Modeli Analizi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erpay, T.(2017). *Tek Başına Olma Ve Tek Başına Olmayı Tercih Etmenin Yalnızlık, Yaşamda Anlam Ve Utangaçlıkla İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Frankl, V.E. (1994). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı Psikoterapi Ve Hümanizm*. (S. Budak, Çev.) Ankara: Öteki.

- Frankl, V.E. (1997). *İnsanın Anlam Arayışı*. (S. Budak, Çev.) Ankara: Öteki.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions?. *Review of general psychology*, 2(3): 300
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role Of Positive Emotions İn Positive Psychology: The Broaden-And-Build Theory Of Positive Emotions. *American psychologist*,56(3): 218
- Garcia-Alandete, J., vd. (2013). Predictive Role of Meaning In Life On Psychological Well-Being And Gender-Specific Differences. *Acta Colombiana de Psicología* 16 (1): 17-24
- Garcini, L.M., Short, M., Norwood, W.D. (2013). Affective And Motivational Predictors of Perceived Meaning In Life Among College Students. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(2):51-64
- Geçtan, E. (1990). *İnsan Olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- (2016). *Varoluş Ve Psikiyatri*. İstanbul: Metis.
- Gillham, J.E. ve Seligman, M.E.P. (1999). Footsteps On The Road To A Positive Psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37: 163-173.
- Girgin, Y. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Anlamı Ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Göçet Tekin, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka Ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Gülşen, M.(2013). *Sosyal Öz-Yeterlik İle Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Güven, P. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Amacı Ve Anlamı İle Yaşam Doyumu Ve Yakın İlişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- İhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam Amaçları, İhtiyaç Doyumu Ve Öznel İyi Oluş. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(34): 109-118
- Halama, P. (2005). Relationship Between Meaning In Life And The Big Five Personality Traits In Young Adults And The Elderly. *Studia Psychologica*, 47(3): 167-178
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*, (1. Basım). Ankara: Nobel.
- Hinton, S. J. (2012). *Spiritual Aspects Of Individuation: Numinous Experiences And Life Meaning* (Unpublished Doctoral Thesis). Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California.
- Ho, M.Y., Cheung, F.M. ve Cheung, S.F. (2010). The Role of Meaning Life And Optimism In Promoting Well-Being. *Personality And Individual Differences*, 48:658-663
- Huppert, F.A. ve So, T.T.C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of A New Conceptual Framework For Defining Well-Being. *Soc Indic Res*, 110: 837–861. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- Jung, C.G. (2016). *Anılar, Düşler, Düşünceler* (İ. Kantemir, Çev.). İstanbul: Can.
- (2017). *İnsan ve Sembolleri* (H.M. İlgün, Çev.). İstanbul: Kabcacı.
- Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerini Anne- Baba Tutumları Ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D. ve Ryff, C.D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality And Social Psychology*, 82(6): 1007–1022
- Kleftaras, G. ve Psarra, E. (2012). Meaning In Life, Psychological Well-Being And Depressive Symptomatology: A Comparative Study. *Psychology*, 3: 337-345
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.34048>
- Khaw, D. ve Kern, M. (2014). A Cross-Cultural Comparison of The PERMA Model of Well-Being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, 8: 10-23
- Koç, M. (2017). *Hacettepe Üniversitesi'nde Çalışan Araştırma Görevlilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Korkut Owen, F., vd. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3): 5013-5031.
<http://dx.doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4130>
- Kozalı, E.(2017). *Depresyonda Yaşam Kalitesi: Yetişkin Bağlanma Stilleri, Duygulanım Düzenleme Stratejileri Ve Öz Duyarlılığın Rolü* (Yükske Lisans Tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Kuyumcu, B.(2012). *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri Ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lavigne, K.M. , Hofman, S., Ring, A.J., Ryder, A.G. ve Woodward, T.S. (2013). The Personality of Meaning In Life: Associations Between Dimensions of Life Meaning And The Big Five. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1): 34-43
- Maslow, A.(1996). *Dinler, Değerler, Doruk Deneyimler* (H. K. Sönmez, Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- .(2016). *İnsan Olmanın Psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- May, R. (1997). *Kendini Arayan İnsan* (A. Karpata, Çev.). İstanbul: Kuraldışı.

- Melton, A.M.A., Schulenberg, S.E. (2008). On The Measurement Of Meaning: Logotherapy's Empirical Contributions to Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36: 31–44
- Neff, K.D.(2003). The Development And Validation of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2: 223–250. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K.D., Rude, S.S. ve Kirkpatrick, K.L. (2007). An Examination of Self-Compassion In Relation To Positive Psychological Functioning And Personality Traits. *Journal of Research in Personality*, 41: 908–916.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hseih, Y. (2008). Self-Compassion And Self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39: 267–285.
- Neff, K.D. ve Vonk, R.(2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating To Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K.D.(2011). Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1): 1-12. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K.D. ve Beretvas, S.N. (2012). The Role of Self-Compassion In Romantic Relationships. *Self and Identity*, 1-21. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Oymak, Y.C.(2017). *Psikolojik İyi Oluş İle İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öveç, Ü.(2007). *Öz-Duyarlık ile Öz-Bilinç, Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkilerin Yapısal Eşitlik Modeliyle İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Özaydın, H.M. (2016). *Varoluşsal Boşluğu Tahmin Eden Etkenler: İlişki Durumu, Günlük Uğraşlarda Bulunan Anlam Ve Değer, Sağlık Ve Sosyodemografik*

Faktörler(Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özbek, M. (2016). *Evli Bireylerde Yaşam Durumu Ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Pinquart, M. ve Sörensen, S.(2000). Influences of Socioeconomic Status, Social Network, And Competence On Subjective Well-Being In Later Life: A Meta-Analysis. *Psychology And Aging*, 15(2), 187-224. <http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>

Reker, G. T. (1994). Logotherapy And Logotherapy: Challenges, Opportunities,And Some Empirical Findings. *International Forum for Logotherapy*, 17: 47-55.

Reker, G.T. ve Wong, P.T.P.(1988). Aging As An Individual Process: Toward A Theory Of Personal Meaning. In J. E. Birren ve V. L. Bengtson (Eds.), *Emergent Theories Of Aging*, New York: Springer Publishing Co, 214-246.

Reker, G.T. ve Woo, L.C. (2011). Personal Meaning Orientations And Psychosocial Adaptation In Older Adults. *SAGE Open*, 1-10. <https://dx.doi.org/10.1177/2158244011405217>

Robak, R.W., Griffin, P.W. (2000). Purpose In Life: What Is Its Relationship To Happiness, Depression, And Grieving? *North American Journal of Psychology*, 2(1): 113-119.

Ryan, R.M. ve Deci, E.L.(2001). On Happiness And Human Potentials: A Review of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being. *Annu. Rev. Psychol*, 52: 141–66.

Ryan, R.M., Huta, V. ve Deci, E.L.(2008). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective On Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9:139–170. <https://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>

- Ryff, C.D.(1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C.D. ve Keyes, L.M.(1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4): 719-727.
- Ryff, C.D. ve Singer, B.H.(2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9: 13–39. <https://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Salazar, L.R.(2015). Exploring The Relationship Between Compassion, Closeness, Trust, And Social Support In Same-Sex Friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1): 15-29.
- Sağ, B.(2016). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıcaoğlu, H.(2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention,And Positive Therapy. In C.R. Snyder, S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 3-9.
- .(2012). *Flourish, A Visionary New Understanding Of Happiness And Well-Being*. New York: Free Press.
- Schnell, T., Becker, P. (2006). Personality And Meaning In Life. *Personality And Individual Differences*, 41 : 117–129.

- Schnell, T.(2009). The Sources of Meaning And Meaning In Life Questionnaire (SoMe): Relations To Demographics And Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6): 483–499.
- Schnell, T. (2010). Existential Indifference:Another Quality of Meaning In Life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50(3): 351– 373. <https://dx.doi.org/10.1177/0022167809360259>
- Schopenhauer, A. (2017). *Hayatın Anlamı* (A. Aydoğan, Çev.). İstanbul: Say.
- Soylu, C. (2016). *Orta Yetişkinlikte Benli Saygısı, Hayatın Anlamı Ve Psikososyal Uyum Arasındaki İlişkiler: Meme Kanseri Hasta Örneklemi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sözer, Ö.T.(2017). *Üniversite Öğrencilerinde Kimlik Duygusu, Dini Yönelim Ve Psikolojik İyi Oluş* (Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Steger, M.F., vd. (2006). The Meaning In Life Questionnaire: Assessing The Presence of And Search For Meaning In Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1): 80–93.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing Meaning In Life: Optimal Functioning At The Nexus of Spirituality, Psychopathology, And Wellbeing. In P. T. P Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning* (2nd ed., pp.), New York: Routledge, 165-184.
- Sünbül, E.C.(2016). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Duyarlık Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Olumlu Sosyal Davranış Eğilimlerini Yordayıcı Rolünün İncelenmesi*(Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Şahin, D.(2014). *Öğretmelerin Öz Duyarlıklarının Psikolojik Sağlık Ve Yaşam Doyumu Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma Ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*(Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tel, F.D. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Yasam Doyumu Ve Özduyarlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Tezcan, H.(2015). *Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Öğrencilerinin Özduyarlıkları İle Mükemmeliyetçilikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tolstoy, L.N. (2017). *İvan İlyiç'in Ölümü* (M. Beyhan, Çev.). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turgut, T.(2019). *Üniversite Öğrencilerinde Aile İklimi Ve İyi Oluş Arasındaki İlişkide Benlik Kurgularının Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Waterman, A.S.,Schwartz, S.J. ve Conti,R. (2008). The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment And Eudaimonia) For The Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*,9: 41-79.
- Wong, P. T. P. (1997). Meaning-Centered Counseling: A Cognitive-Behavioral Approach To Logotherapy. *The International Forum for Logotherapy*, 20(2): 85-94.
- .(1998). Meaning-Centred Counseling. In P. T. P. Wong ve P. S. Fry (Eds.), *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research And Clinical Applications*, Mahwah, NJ: Erlbaum, 395-435.

- .(2016a). Meaning-Seeking, Self-Transcendence, And Well-Being. In A. Batthyany (Ed.), *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute, I*: 311-322.
- .(2016b). Self-transcendence: A Paradoxical Way To Become Your Best. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 6(1).
- Yalom, I. (2014a). *Varoluşçu Psikoterapi* (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı.
- .(2014b). *Bağışlanan Terapi* (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı.
- Yeşiltepe, S.S.(2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yıldırım Usta, E. (2018). *Hayatın Anlam Algısı Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Analizi*(İstanbul İli, Üsküdar İlçesi, Resmi Liselerde Görev Yapan Öğretmenler Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmam, B.(2019). *Bilinçli Farkındalık Ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1987). Relation Of Hassles And Personality To Subjective Well-Being. *Journal of Personality And Social Psychology*, 53(1):135-162.
- .(1992). On The Relation Between Meaning In Life and Psychological Well-Being. *British Journal of Psychology*, 83: 133-145.

EK1

Değerli Meslektaşım;

Bu araştırmanın amacı; “Öğretmenlerin yaşam amacı, anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolü” nün belirlenmesidir. Sizden kimlik ve kurumunuzu belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Bu bilgiler kesinlikle araştırma içinde kalacak ve hiçbir şekilde amacı dışında kullanılmayacaktır. Araştırmanın amacına ulaşabilmesi için ölçek maddelerinin tümünün içtenlikle, eksiksiz bir şekilde cevaplanması büyük önem taşımaktadır.

Değerli zamanınız ve katkılarınız için şimdiden çok teşekkür eder, çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Prof. Dr. Halil EKŞİ

Marmara Üniversitesi

Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilimdalı

Demet ALTIPARMAK

İstanbul Sabahattin Zaim

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

I. BÖLÜM KİŞİSEL BİLGİLER

Cinsiyetiniz: <input type="radio"/> Erkek <input type="radio"/> Kadın	Yaşınız:	Medeni Durumunuz: <input type="radio"/> Evli <input type="radio"/> Bekar
Kaç yıldır öğretmenlik yapıyorsunuz?		
Görev yaptığınız okul türü: <input type="radio"/> Ortaokul <input type="radio"/> Genel Lise <input type="radio"/> Anadolu Lisesi <input type="radio"/> Endüstri Meslek Lisesi <input type="radio"/> Fen Lisesi <input type="radio"/> Ticaret Meslek Lisesi <input type="radio"/> Kız Meslek Lisesi <input type="radio"/> İmam Hatip Lisesi		
Branşınız: <input type="radio"/> Fen Bilimleri <input type="radio"/> Matematik <input type="radio"/> Türkçe <input type="radio"/> Sosyal Bilimler <input type="radio"/> Yabancı Dil <input type="radio"/> Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi <input type="radio"/> Meslek Dersleri <input type="radio"/> Okulöncesi <input type="radio"/> Özel Eğitim <input type="radio"/> Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık <input type="radio"/> Diğer (.....)		
Öğrenim Durumunuz: <input type="radio"/> Önlisans <input type="radio"/> Lisans <input type="radio"/> Y. Lisans(Tezsiz) <input type="radio"/> Y. Lisans(Tezli) <input type="radio"/> Doktora		
Aylık gelirinizi algıladığınız düzey nedir? <input type="radio"/> Düşük <input type="radio"/> Ortanın altı <input type="radio"/> Orta <input type="radio"/> Ortanın üstü <input type="radio"/> Yüksek		

Bu ölçek bir kişinin yaşamına ilişkin anlam ve amacı değerlendiren bir dizi ifadeyi içermektedir. Her ifadeyi dikkatlice okuyunuz ve her ifadenin şu anda yaşamınızda ne kadar anlamlı olduğuna karar veriniz. Duyularınızı en iyi tanımlayan 5 dereceden birini seçiniz ve aşağısında bulunan kutucuğa (x) işareti koyarak belirtiniz.	1 Hiç	2	3 Kısmen	4	5 Fazlasıyla
1.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Sık sık gelecekte ne olmak istediğimi düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Yaşamım çoğunlukla heyecan vericidir ve birçok iyi şey içerir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Yaşamımda; amaçların ve hedeflerin açık bir şekilde yer aldığını sıklıkla görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Yaşamımı düşündüğümde, burada bulunuşum için bir sebep görüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Doyum verici bir yaşam arayışı keşfettiğimi hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

11. Hedeflerime ulaşmada, kendimi tamamen başarılı hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Yaşamıma yön veren çok güçlü bir amacın farkındayım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. Yaşamımın çok sade ve amaçsız olduğunu düşünüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Yaşamımda doyum verici bir amaç keşfedebilmeyi diliyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Yaşamımı anlamama olanak sağlayan bir yapım var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Günlerim sık sık düzensiz ve yönü belli olmaksızın geçiyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra 0 ile 10 arasında size en uygun olan seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

1	Genel olarak, ne ölçüde amaçlı ve anlamlı bir hayat sürdürmekteyiz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
2	Ne sıklıkla hedeflerinize ulaşmak için ilerleme kaydettiğinizi hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
3	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
4	Genel olarak, sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
5	Genel olarak, ne sıklıkta neşeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
6	İhtiyacımız olduğunda ne ölçüde başkalarından yardım ve destek alabilirsiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
7	Genel olarak, ne sıklıkta endişeli hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
8	Kendiniz için belirlediğiniz önemli hedeflere ne sıklıkla ulaşırsınız? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
9	Genel olarak, hayatınızda yaptıklarınızın ne ölçüde değerli ve faydalı olduğunu hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
10	Genel olarak, ne sıklıkta olumlu hissedersiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
11	Genel olarak, ne ölçüde olaylara karşı heyecanlı ve ilgili hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
12	Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar yalnız hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
13	Mevcut fiziksel sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
14	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
15	Ne derecede sevildiğinizi hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
16	Sorumluluklarınızı ne sıklıkla yerine getirebilirsiniz? Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
17	Genel olarak, ne ölçüde hayatınızın bir yönü olduğunu hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
18	Kendinizi sizinle aynı yaş ve cinsiyet grubuyla karşılaştırdığınızda sağlık durumunuz nasıl? Çok Kötü 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Mükemmel
19	Kişisel ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
20	Genel olarak ne sıklıkla üzgün hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
21	Hiçbir zaman 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Her zaman
22	Genel olarak ne ölçüde memnun hissedersiniz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen
23	Her şeyi birlikte değerlendirdiğinizde ne kadar mutlusunuz? Hiç 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Tamamen


Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç bir zaman (2) Nadiren (3) Sık sık (4) Genellikle ve (5) Her zaman anlamına gelmektedir.		1 Hiç bir zaman	2 Nadiren	3 Sık sık	4 Genellikle	5 Her zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissedirim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17		1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duyusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24		1	2	3	4	5


25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5



EK2

PPMI ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

 Pln Gvn <plngvn90@gmail.com>
15.12.2017 Cum 18:34
Siz ↘



 hinton yaaö.docx
13 KB


Demet Hanım,
Ölçek ektedir. Diğer bilgileri tezden edinebilirsiniz. Kolaylıklar dilerim..

15 Aralık 2017 13:28 tarihinde Demet Demiröz <demetdemiroz@outlook.com> yazdı:
Sayın Pelin Güven hocam,
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR alanında yüksek lisans yapıyorum. İsmim Demet Altıparmak. Tez çalışmamda kullanmak üzere uyarlamış olduğunuz "Hinton Yaşamın Amacı ve Anlamı Ölçeği"ni kullanmak üzere izninizi talep ediyorum.
İyi çalışmalar dilerim.

EK3

ÖZDUYARLIK ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

 Ahmet Akın <aakin@sakarya.edu.tr>
11.12.2017 Pzt 22:01
Siz 

 2. öz-duyarlık ölçeği araştırm...
62 KB

Prof. Dr. Ahmet Akın
İstanbul Medeniyet Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakóltesi
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilimdalı

11 Ara 2017 19:39 tarihinde "Demet Demiröz" <demetdemiroz@outlook.com> yazdı:
İyi akşamlar değerli hocam;
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi PDR tezli yüksek lisans öğrencisiyim. İsmim Demet Altıparmak. Tez çalışmamda kullanmak için geliştiricisi olduğunuz "Öz-Duyarlık Ölçeği" ni kullanmak için izninizi talep ediyorum.
İyi çalışmalar dilerim.Saygılarımla...

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı ve Soyadı : Demet ALTIPARMAK
Doğum Yeri ve Tarihi : Elbistan, 1989
Medeni Hali : Evli
İletişim Bilgileri : demetdemiroz@outlook.com



EĞİTİM

2003-2007 Muğla Anadolu Öğretmen Lisesi
2007-2012 Eskişehir Anadolu Üniversitesi Okulöncesi Öğretmenliği Bölümü
Eskişehir Anadolu Üniversitesi Zihin Engelliler Öğretmenliği Bölümü (Çift Anadal Programı)
2016-2019 İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı

İŞ DENEYİMİ

2012-2013 Eskişehir Özel Ataönder Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi – Özel Eğitim Öğretmeni
2013-2015 İstanbul Bakırköy Nefus Nakipoğlu Özel Eğitim Uygulama Merkezi 2. Kademe- Özel Eğitim Öğretmeni
2015-2018 İstanbul Gürpınar Ortaokulu Özel Eğitim Sınıfı-Özel Eğitim Öğretmeni
2018- İstanbul Siteler İlkokulu Özel Eğitim Sınıfı- Özel eğitim Öğretmeni