

Geliş Tarihi:

22.02.2021

Kabul Tarihi:

27.05.2021

Yayımlanma Tarihi:

25.06.2021

Kaynakça Gösterimi: Altıparmak, D., & Ekşi, H. (2021). Öğretmenlerin yaşam amacı, anlamı düzeyleri ve iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rol etkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(40), 610-631. doi: 10.46928/iticusbe.884857

ÖĞRETMENLERİN YAŞAM AMACI, ANLAMI DÜZEYLERİ VE İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-DUYARLIK DEĞİŞKENİNİN ARACI ROL ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Araştırma

Demet Altıparmak 

Sorumlu Yazar (Correspondence)

MEB

demetdemiroz@outlook.com

Halil Ekşi 

Marmara Üniversitesi

halileksism@gmail.com

Demet Altıparmak, özel eğitim öğretmeni olarak Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir okulda görev yapmaktadır. Anadolu Üniversitesi Okulöncesi Öğretmenliği ve Zihin Engelliler Öğretmenliği (Çift Anadal) mezunudur. Yüksek Lisansını Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yapmıştır. Halil Ekşi, Marmara Üniversitesi profesörüdür. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında profesör unvanı ile öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

ÖĞRETMENLERİN YAŞAM AMACI, ANLAMI DÜZEYLERİ VE İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ-DUYARLIK DEĞİŞKENİNİN ARACI ROL ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Demet Altıparmak
demetdemiroz@outlook.com
Halil Ekşi
halileksism@gmail.com

ÖZET

Amaç: Öğretmenlerin yaşam amacı ve anlamı düzeyleri ile iyi oluşları arasındaki ilişkide özduyarlık değişkeni alt boyutlarının (özsevecenlik, özyargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) aracı rolünün incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, çok aşamalı örnekleme tekniği ile belirlenmiş olan 138'i (%30,8) kadın, 287'si (%69,2) erkek toplam 415 ortaokul ve lise kademesinde çalışan öğretmenden oluşturmaktadır. 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) ve Bootstrapping analizleridir.

Bulgular: 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 değişkeninin kısmi aracı rolü bulgulanmıştır. 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.

Özgünlük: 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.

Anahtar Kelimeler: Yaşamın Amacı, Yaşamın Anlamı, İyi Oluş, Özduyarlık, Kendini Aşkınlık

Jel Sınıflaması: I3

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

ABSTRACT

Purpose: 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.

Method: 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, Pearson Product-Moment Correlation, Structural Equation Model and Bootstrapping were used to analyze the data.

Findings: 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.

Originality: As a result of the research on the mediating role of self-compassion in the relationship between meaning and purpose in life and well-being, it has been determined that psychological well-being increases with the increase in the level of meaning and purpose in people's lives and that self-compassion has a partial mediator role in this relationship.

Keywords: Life Purpose, Life Meaning, Well-Being, Self-Compassion, Self-Transcendence

Jel Classification: I3

GİRİŞ

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 bulunmaktadırlar. “Yalnızca iç dünyamıza değil dış dünyaya da biçim ve anlam vermekten sorumluyuz” (Yalom, 2014b, s.148). Dolayısıyla öğretmenlerin yetişmekte olan bireylere anlam katma misyonu olduğunu söyleyebiliriz. Adler (2001, s.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; Kleffaras 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 bakışı açısından 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).

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) özduyarlığın kişinin kendisine ve başkalarına yaklaşımını yumuşatarak ve sınırlarını esneterek bir anlam duygusunu sağlayabileceğini ifade etmektedirler. Bu sebeple öğretmenlerin yaşamlarında anlam ve amaç düzeylerini özduyarlık aracı rolü ile iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek bu çalışmanın amaçları arasındadır. Özduyarlık değişkeninin, anlam, amaç ve iyi oluş ile ilişkili olduğu düşünülerek aracı rolü araştırılmıştır.

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE/LİTERATÜR

Anlam ve Amaç

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). Frankl (1997) anlamı sorumluluk ile ele almakta, yaşamından sorumlu olan kişi için anlamın kendi dışına yönelimi/aşkınlığı ile kendini gerçekleştirme süreci ile elde edildiğini belirtmektedir. Yalom (2014b) anlam ve amaç arasında ayırım yapmakta, anlamın “tutarlılık arayışı” olduğunu, amacın ise tasarımı, fonksiyon ya da hedefi ifade ettiğini belirtmektedir. Amaç ve anlam kavramı birbirini tamamlayan kavramlardır. Kişilerin yaşamlarını anlamlı hale getirmeleri için amaçları bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018; Frankl, 1994). İnsanlar yaşadıkları toplum ve kültürel bağlam çerçevesinde anlam oluşturmaktadırlar (Adler, 2001; Garcini, Short, Norwood, 2013; Kleftaras ve Psarra, 2012; Wong, 1997). Anlam kişiye dünya görüşü sağlamak ve benlik, anlamla bütünleşme süreci olarak ele alınmaktadır (Hinton, 2012). 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) oluşmaktadır. Anlamlı bir yaşam kişinin inanış, beklenti ve şemaları doğrultusunda belirlediği amaçlar ve bu amaçlar doğrultusunda yaşamının iyi yönde gittiğini hissetmesidir (Wong, 1997; 1998). Beklentilerimiz ile uyuşmayan bir hayat biçimi anlamsızlığa sebep olabilir (Eagleton, 2012). Benzer şekilde Schnell (2009) 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). 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.

Yaşamda amaç, kişinin öz varlığını keşfetmesi ve kendini gerçekleştirmesidir (Wong, 1998). Öz varlığın farkındalığı yani bireyin kendisine dışarıdan bakışı, yaşamla bütünlüğü sağlamaktadır (May, 1997). İnsanlar için daha küçük amaçların birleştiği tek bir büyük amaç, bu amaçları gerçekleştirirken “akış” deneyimlenmekte ve nihayetinde anlam bulunmaktadır (Csikszentmihalyi, 2018; Frankl, 1994). İnsanlar benzersiz amaçlarını elde etmek için temel bir motivasyona sahiptirler (Melton ve Schulenberg, 2008). Amaçlar bu motivasyonu sağlayarak kişiye uzun vadeli bir yaşam planı sunabilmektedirler (Steger, 2012). 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; Reker ve Woo, 2011). Kişiler kendi amaçlarını bulduklarında yaşamdaki mutluluk ve kendini gerçekleştirme doğal sonuç olarak elde edilmektedir (Frankl, 1994; Frankl, 1997; Yalom, 2014a). İnsanın kendini bir amaca adayabilmesi yaşamına anlam katmakta (Adler, 2001), bu amaçların kişinin kendisini aşarak daha büyük bir bütünle bağ kurmasını sağlayacak nitelikte olması gerektiği söylenmektedir (Geçtan, 2016). Bütünlük hissi, kişinin kendisinin, sosyal çevresinin ve yaşamının bir tutarlılık ve bütünlük içinde olmasını içermektedir. Amaçlılık insana yaşama sebebi sağlarken, bütünlük hissi yaşamın tutarlık içinde olmasını sağlar (Garcini, Short, Norwood, 2013). Tutarlılık hissi, aidiyet duygusu ve anlamlılık neticesinde anlam ortaya çıkmaktadır (Schnell, 2010). 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.

İyi Oluş

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). 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). İyi oluş için eudaimonik ve hedonik olmak üzere iki farklı yaklaşım bulunmaktadır (Deci ve Ryan, 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 (PERMA) önermektedir. Bu boyutlar olumlu duygular, anlam, bağlanma, başarı, olumlu iyi ilişkilerdir. Huppert ve So (2013) olumlu duyguları operasyonel olarak tanımlayabilmek için, depresyon ve anksiyete tanılarının karşısı 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. 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). 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). Anamlı ve amaçlı yaşam algısı, PERMA için temel bir işlevdedir (Demirci, vd., 2017). Bağlanma kavramı akış modeli ile açıklanmaktadır (Butler ve Kern, 2016). Akış, kişinin bir etkinliğe tam konsantre olmuş bir şekilde tamamlaması sonucunda tam bir yetkinlik ve haz duygusu hali olarak tanımlanabilir (Csikszentmihalyi, 1990). Başarı, var olan hedefleri gerçekleştirme, bir konuda deneyim kazanma ve bu deneyim doğrultusunda kazanımlarda bulunma olarak açıklanabilir (Butler ve Kern, 2016; Khaw ve Kern, 2014). Olumlu ilişkiler, iyi oluş araştırmalarında temel araştırma konusudur (Butler ve Kern, 2016). 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). Çok yönlü bakış açısını geliştirmeye yönelik olarak bu araştırmada Seligman’ın beş boyutlu iyi oluş modeli (PERMA) kullanılacaktır.

Özduyarlık

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; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Neff ve Beretvas, 2012). Neff (2003) özduyarlığın 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. Özsevecenlik, kişinin kendisine karşı ilgili ve anlayışlı yaklaşımını ifade etmektedir (Neff ve Beretvas, 2012). 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). Paylaşımların bilincinde olma, insanların 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). 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). Bilinçlilik, kişinin kendilik bilincini ifade eder. Kendimize karşı daha duyarlı davranabilmemiz için öncelikle duygularımızın farkındalığı gerekmektedir (Neff, 2003; Neff ve Beretvas, 2012). 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). 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). Ayrıca Neff ve Vonk (2009) özduyarlığın kişinin kendisine ve başkalarına yaklaşımını yumuşatarak ve sınırlarını esneterek bir anlam duygusunu sağlayabileceğini ifade etmektedirler. Bu ilişkiler göz önünde bulundurularak yapılan literatür çalışmasında, yaşamın anlam ve amacı, iyi oluş ve özduyarlık değişkenlerinin ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş arasındaki ilişkinin özduyarlık aracı değişkeni ile incelenmesinin alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Araştırmanın Deseni/Modeli/Türü

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).

Evren-Örneklem/Araştırma Gurubu

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 ulaşılmak için evren içinde bulunan okullara gidilerek öğretmenlere uygulama yapılmış ve 415 öğretmene ulaşılmıştır. Örnekleme oluşturan öğretmenlerin 128'i (%30,8) kadın, 287'si (%69,2) erkek öğretmenlerden oluşmaktadır. 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. 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.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç düzeylerini incelemek için PPMI (Hinton yaşamın amacı ve anlamı) ölçeği (Güven, 2015), iyi oluşlarını incelemek için PERMA (Beş Boyutlu İyi Oluş) Ölçeği (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017) ve özduyarlıklarını incelemek için Özduyarlık Ölçeği (Akın, Akın ve Abacı, 2007) kullanılmıştır.

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) 42 şeklindedir. 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.

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 sürdürmektesiniz?" 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.

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 ortalamasının 6'ya bölünmesi ile hesaplanmaktadır. Öz-duyarlık Ölçeği'nin iç tutarlık Croanbach Alpha katsayıları özsevecenlik .77, öz-yargılama .72, paylaşımların bilincinde olma .72, izolasyon .80, bilinçlilik .74 ve aşırı özdeşleşme .74 ve tüm ölçek için .77 şeklindedir.

Verilerin Toplanması/İşlem

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.

Verilerin Analizi

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 farklılaşıp 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.

BULGULAR

PPMI Ölçeği, PERMA Ölçeği ve Özduyarlılık Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç, iyi oluş ve özduyarlılık (özsevecenlik, özyargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için korelasyon değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. PPMI Ölçeği, PERMA Ölçeği ve Özduyarlılık Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

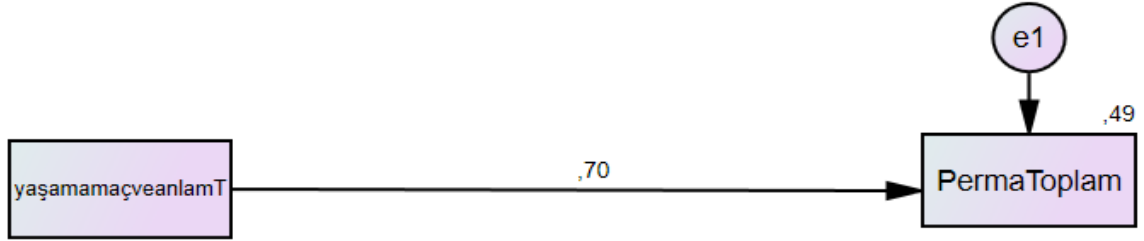
Değişkenler	N	X	Cronbach 's Alpha	1	2	3	4	5	6	7	8
Perma	415	121,23	,837	1	,442**	-,320**	,397**	-,433**	,455**	-,342**	,697**
Özsevecenlik	415	16,12	,817		1	-,438**	,664**	-,356**	,767**	-,386**	,414**
Özyargılama	415	11,75	,821			1	-,227**	,652**	-,373**	,679**	-,340**
Paylaşım bilinci	415	12,97	,787				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 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.

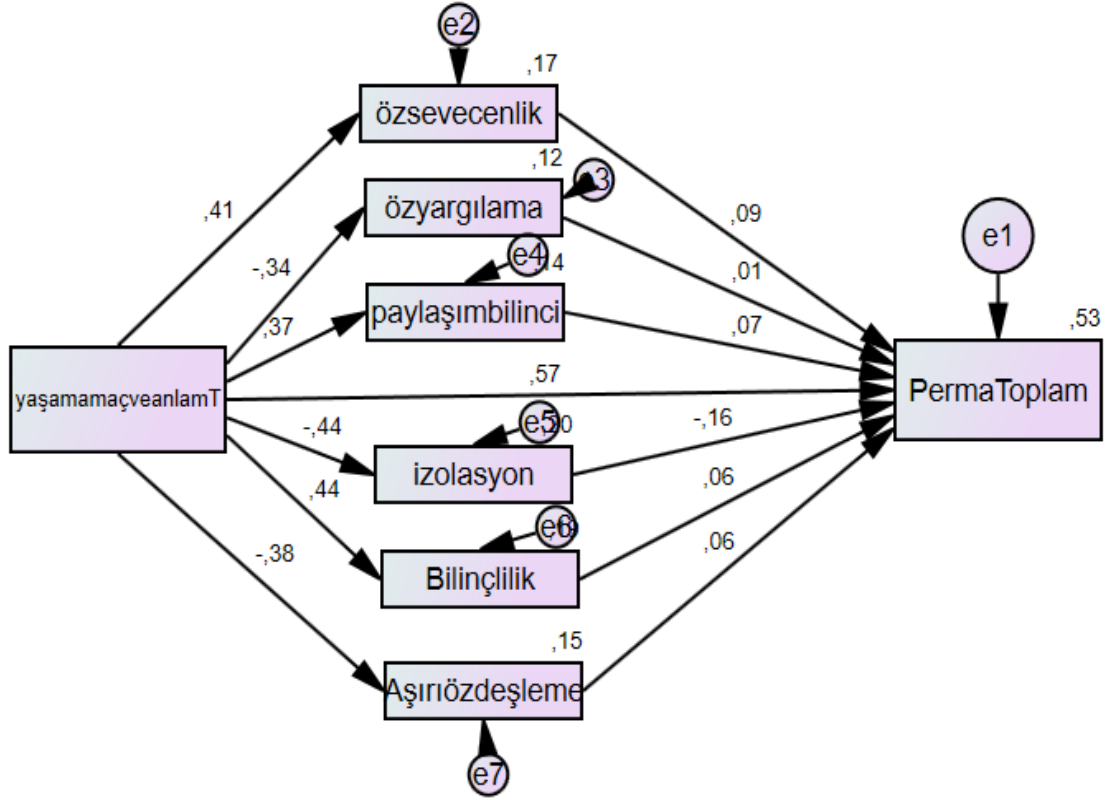
PPMI (Yaşamın Anlam ve Amacı) ve PERMA (Beş Boyutlu İyi Oluş) Arasındaki İlişkide Özduyarlık Değişkeninin Aracı Rolüne İlişkin Modele Yönelik Bulgular

Yaşamın anlam ve amacı ile iyi oluş arasındaki ilişkide özduyarlık değişkeninin aracı rolünü belirlemek için; bağımsız değişken (yaşamın anlam ve amacı) ile bağımlı değişken (iyi oluş) arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik istatistiksel analizler gerçekleştirilmiş ve Şekil 1’de oluşturulan yordama modeli sunulmuştur.



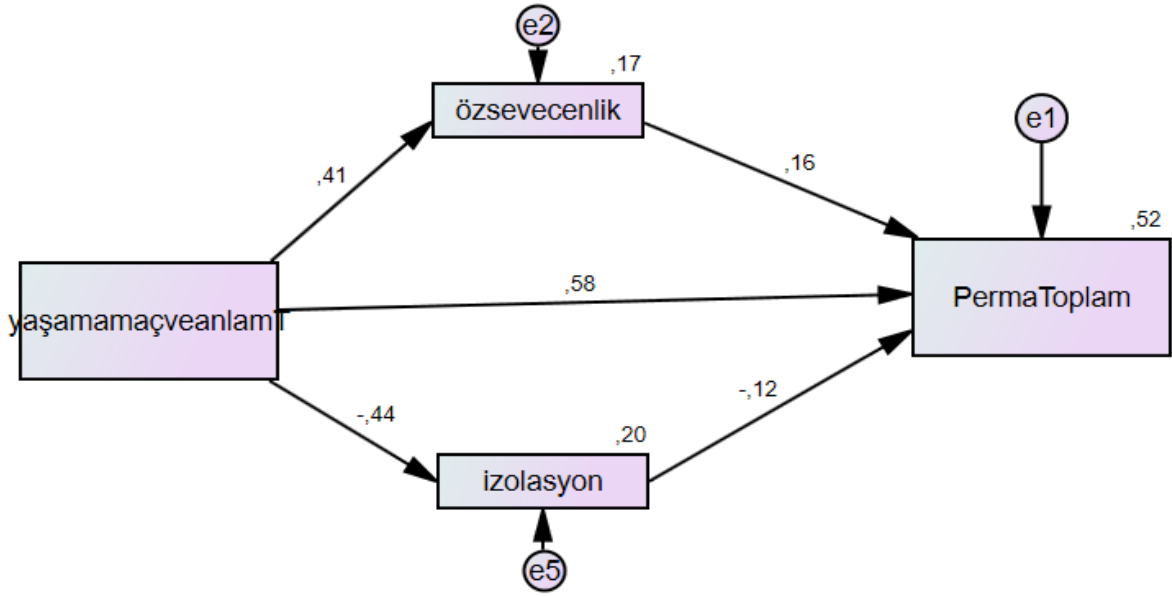
Şekil 1. PPMI Toplam Puanı İle PERMA Puanı Arasındaki İlişki Modeli

Şekil 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 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 ($N=415$; $r=.70$)

Şekil 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 ($r=.70$; $r_2=.57$). 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 3. PPMI İle PERMA Arasındaki İlişkide Öz Duyarlık Ölçeği Alt Boyutlarından Öz Sevecenlik ve İzolasyon Değişkenlerinin Kısmı Aracı Rol etkisinin İncelenmesi Modeli ($N=415$; $r=.70$; $r_2=.58$)

PPMI ile PERMA arasındaki ilişkide öz duyarlık ölçeği alt boyutlarından öz sevecenlik ve izolasyon alt boyutlarının aracı rol etkisini incelemek için yapılan model şekil 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 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

Kaynak: Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003, s.52

Tablo 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.

Tablo 3. Bootstrapping Analizi Tablosu

Model Yolları	95% BCa Güven Aralığı		
Model 2	Standardize Değerler	P-Değeri	Sonuç
Doğrudan			
Toplam Etki	.72	.001	Anlamlı Etki
Doğrudan (YA)	.58	.001	Anlamlı Etki
Doğrudan (ÖS)	.16	.003	Anlamlı Etki
Doğrudan (İZ)	-.12	.004	Anlamlı Etki
Dolaylı			
Dolaylı (YA)	.13	.003	Anlamlı Etki

Not. YA= Yaşam anlam ve amacı; ÖS= Özsevecenlik; İZ= İzolasyon

Aracı rol sonuçlarını gösteren bootstrapping sonuçları incelendiğinde, modelde hem doğrudan hem de dolaylı olarak ölçülen katsayıların toplam değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar yaşam anlam ve amacı ile perma arasındaki ilişkide öz sevecenlik ve izolasyon değişkenlerinin kısmi aracı rol etkisi olduğu sonucunu göstermektedir.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırma sonuçlarına göre PERMA, PPMI ve özduyarlık değişkenlerinin alt boyuları arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu, özduyarlığın izolasyon ve özsevecenlik alt boyutlarının aracı rol etkisi bulunmuştur. 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. Bauer ve McAdams (2004, s.116) günlük gelişimsel hedefler gerçekleştirilmeden, yaşam boyu gelişimsel hedeflere ulaşamayacağını söylemektedir. Csikszentmihalyi, (2018, s.317), gelişimsel adımlarını tamamlayan birey, kendini gerçekleştirme, iyileşme yolunda ilerleyerek evrensel değerler ve insanlarla bütünleşmeye başlayacağını bildirmektedir. Wong (2016), 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, s.43). Anlamlı yaşamın, iyi oluşu ortaya çıkardığını söyleyebiliriz. Zika ve Chamberlain (1987) yaşamda anlamın iyi oluşu yüksek düzeyde yordadığını bulmuşlardır. Yaşamda anlam, iyi oluşun en iyi yordayıcılarından (Kleferas ve Psarra, 2012). Yapılan araştırmanın sonuçlarına göre PPMI ve PERMA arasında yüksek düzeyde ilişki (.70) bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun ölçütleri olan yaşamda hedef ve amaçlar, psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcıları olarak ortaya çıkmaktadırlar. Ayrıca yapılan araştırmalar da özduyarlığın psikolojik sağlıkla ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007, s.909; Neff, 2011, s.5; Neff ve Beretvas, 2012, s.2). Ryff geliştirdiği 6 boyutlu iyi oluş modelinde amaç kavramının önemli bir değişken olduğunu bildirmektedir (Ryff, 1989). Bauer ve McAdams (2004) hedeflerin iyi oluş ve yaşam doyumunu 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. Reker (1994) 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 bulunmuştur. 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; Deci ve Ryan, 2008; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryff ve Singer, 2008; Ryan, Huta ve Deci, 2008; Waterman, Schwartz ve Conti, 2008). 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) ve bu doğrultuda yaşamak kişide anlam ve amaç duygularını ortaya çıkarmaktadır (Ryan, Huta ve Deci, 2008). 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). 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. 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. Yapılan araştırmada 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. Özduyarlığı iyi oluş ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak yaşamda anlam ve amaç ile iyi oluş arasındaki ilişkinin bir kısmını özduyarlık (izolasyon ve özsevecenlik alt boyuları) 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.

Yapılan araştırma doğrultusunda, öğretmenlerde 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 öğretmenlerin iyi oluşlarının geliştirilmesine yönelik olarak PERMA modelinin temel alındığı farkındalık temelli çalışmalara yer verilebilir. Uygulama yapılan grubun, belirli bir

bölgede yaşayan ve aynı meslekte olan kişilerden seçilmiş olması araştırmanın sınırlılıklarındandır. İlerleyen çalışmalarda farklı meslek grupları, farklı yaş grupları ya da farklı sosyoekonomik düzeye sahip kişiler üzerinde araştırma yapılması alana katkı sunabilir.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2001). *Yaşamın anlam ve amacı*. K. Şipal, (Çev.). İstanbul: Say.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R.(2007). Öz-Duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- 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. [doi: 10.1007/s10902-006-9021-6](https://doi.org/10.1007/s10902-006-9021-6)
- Baumeister, R.F. ve Vohs K.D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. C.R. Snyder, S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (s. 608-618). New York: Oxford University Press.
- Butler, J., ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: a brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. [doi: 10.5502/ijw.v6i3.526](https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526)
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F.(2016). *Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (22.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven, F.(2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Mutluluk bilimi: akış*. B. Satılmış, (Çev.).Ankara: Buzdağı.
- Deci, E.L. ve Ryan, R.M.(2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal Of Happiness Studies*, 9, 1–11.
- Demirci,İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi 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.
- Eagleton, T. (2012). *Hayatın anlamı*. K. Tunca, (Çev.). İstanbul: Ayrıntı.
- Eroğlu, E.(2003). *Toplam kalite yönetimi uygulamalarının yapısal eşitlik modeli analizi* (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Frankl, V.E. (1994). *Duyulmayan anlam çığılığı 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 in 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.
- Geçtan, E. (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.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- 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.
- Hinton, S. J. (2012). *Spiritual aspects of individuation: numinous experiences and life meaning* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). 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. [doi:10.1007/s11205-011-9966-7](https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7)
- 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. [doi:10.4236/psych.2012.34048](https://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.
- Korkut Owen, F., vd. (2016). İyilik hali yıldızı ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5013-5031. [doi:10.14687/jhs.v13i3.4130](https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4130)
- 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.
- Maslow, A.(2016). *İnsan olmanın psikolojisi* .O. Gündüz, (Çev.). İstanbul: Kuraldışı.
- May, R. (1997). *Kendini arayan insan* .A. Karpat, (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. [doi:10.1080/15298860390209035](https://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. 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. [doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x](https://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. [doi:10.1080/15298868.2011.639548](https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548)
- Reker, G. T. (1994). Logotherapy and logotherapy: challenges, opportunities, and some empirical findings. *International Forum for Logotherapy*, 17, 47-55.
- Reker, G.T. ve Woo, L.C. (2011). Personal meaning orientations and psychosocial adaptation in older adults. *SAGE Open*, 1-10. [doi:10.1177/2158244011405217](https://doi.org/10.1177/2158244011405217)
- 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. [doi:10.1007/s10902-006-9023-4](https://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 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. [doi:10.1007/s10902-006-9019-0](https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0)
- Seligman, M.E.P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C.R. Snyder, S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* içinde (s.3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P.(2012). *Flourish, a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H.(2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online 2003*, 8(2), 23-74.
- 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. [doi:10.1177/0022167809360259](https://doi.org/10.1177/0022167809360259)
- 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. P. T. P Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning* (2. Baskı) içinde (s.165-184), New York: Routledge.
- Sünbül, E.C.(2016). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve yaşam doyumu düzeylerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerini yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Tel, F.D. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve özduyarlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.

- 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.
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning-centered counseling. P. T. P. Wong ve P. S. Fry (Ed.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* içinde (s. 395-435). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wong, P. T. P. (2016). 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: Kabalcı.
- Yalom, I. (2014b). *Bağışlanan terapi* .Z. İyidoğan Babayiğit, (Çev.). İstanbul: Kabalcı.
- Yıldırım Usta, E. (2018). *Hayatın anlam algısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkinin analizi(istanbul ili, üsküdar ilçesi, resmi liselerde görev yapan öğretmenler örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmam, B.(2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi 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.
- Zika, S. ve Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.