



KORKUT ATA TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ

Uluslararası Dil, Edebiyat, Kültür, Tarih, Sanat ve Eğitim Araştırmaları Dergisi

The Journal of International Language, Literature, Culture, History, Art and Education Research

|| Sayı/Issue 17 (Ağustos/August 2024), s. 294-313.

|| Geliş Tarihi-Received: 06.08.2024

|| Kabul Tarihi-Accepted: 29.08.2024

|| Araştırma Makalesi-Research Article

|| ISSN: 2687-5675

|| DOI: 10.51531/korkutataturkiyat.96

Öğretmenlerin Öz Duyarlıkları, Psikolojik Sağlıkları ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Teachers' Self-Sensitivity, Psychological Resilience and Examining the Relationship Between Life Satisfaction Levels

Demet YÜKSEL*

Öz

Bu çalışmada, Türkiye sınırları çerçevesinde görev yapan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olan ve olmayan her tür okul ve kademedeki öğretmenlerin öz duyarlıkları, psikolojik sağlıkları ve yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 352 öğretmen oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Öz Duyarlık Ölçeği (ÖZAN) kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Öğretmenlerde öz duyarlık, psikolojik sağlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizi bulgularına göre psikolojik sağlık ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda yaşam doyumları ile öz duyarlığın alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, psikolojik sağlık öz duyarlığın alt boyutları olan paylaşımların bilincinde olma öz-sevecenlik, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ve bilinçlilik ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Regresyon analizi sonuçları incelendiğinde psikolojik sağlığın ve öz duyarlık alt boyutlarının yaşam doyumunu yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Birinci adımda gerçekleştirilen analiz bulgularına göre psikolojik sağlık üzerinde yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcı olduğu, psikolojik sağlık ile öz duyarlık alt boyutlarından öz yargılama ve aşırı özdeşleşmenin modele katkısının anlamlı etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öz duyarlık, psikolojik sağlık, yaşam doyumları.

Abstract

In this study, self-sensitivity, psychological resilience and life satisfaction of teachers working within the borders of Turkey in all types of schools and levels affiliated and not affiliated to the Ministry of National Education were examined. The sample of the study consisted of 352 teachers. Brief Psychological Resilience Scale (BPSS), Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Self-Sensitivity Scale (SSS) were used as data collection tools. SPSS 22.0 program was used for data analysis. Pearson Product Moment Correlation Coefficient technique was utilized to examine the relationships between self-sensitivity, psychological resilience and life satisfaction in teachers. According to the correlation analysis findings,

* Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, e-posta: demetinterapidefteri@gmail.com, ORCID: 0009-0006-2297-7359.

there is a significant positive relationship between psychological resilience and life satisfaction. At the same time, it was determined that life satisfaction had significant relationships with the sub-dimensions of self-compassion, self-judgment, awareness of sharing, isolation, consciousness and over-identification. Similarly, psychological resilience is significantly related to the sub-dimensions of self-sensitivity of sharing, self-compassion, self-judgment, isolation, over-identification and consciousness. When the results of the regression analysis were examined, hierarchical regression analysis was applied to determine the predictive power of psychological resilience and self-compassion sub-dimensions on life satisfaction. According to the findings of the analysis performed in the first step, it was seen that life satisfaction was a significant predictor of psychological resilience, and the contribution of psychological resilience and self-judgment and overidentification, which are sub-dimensions of self-consciousness, to the model had a significant effect.

Keywords: Self-compassion, psychological resilience, life satisfaction.

Giriş

Öz duyarlık, içe dönük olarak kişinin kendisine olan şefkatini içeren bir kavramdır. Duyarlık kavramını Türk Dil Kurumu, “Zayıf bir etkiye karşı, tepki gösterebilme yeteneği” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Öz duyarlık bir kabul etme şeklidir. Kabul etmek ise deneyimlediğimiz her bir düşüncüyü ya da duyguyu içine alan bir kabul becerisi içerir (Germer, 2021). Aynı zamanda öz-duyarlık bir beceriyi ve yeteneği de ifade etmektedir (Neff ve McGehee, 2010). Öz duyarlık, “Self-compassion” ifadesiyle ortaya çıkmıştır. Bu kavram Türkçe’ye; “öz anlayış”, “öz duyarlık” ve “öz şefkat” olarak çevrilmektedir (Bayramoğlu, 2011; Kara, 2018). Bu çalışmada ise “öz duyarlık” olarak ifade edilmektedir. Araştırmalar, öz duyarlığın duygusal sağlamlığı teşvik eden koruyucu bir etken olabileceğini ifade etmektedir (Raes vd., 2011). Öğretmenlerin yaş olarak daha küçük olan öğrencilere hitap ettikleri düşünüldüğünde öz duyarlık, öğretmenlerin hayatındaki olumsuzluklara karşı koruyucu bir kalkan rolü üstlenmekle beraber yine öğretmenin kendisine pozitif ve şefkatli hislerle yaklaşmasında da önemli bir rolü üstlenebilir. Aslında kademe fark etmeksizin tüm kademelerde görev yapan öğretmenlerin kendilerine karşı şefkat gösterebilmeleri oldukça önemlidir. Çünkü öğretmenlerin kendine duyduğu şefkat hissini yeterli olması, bir taraftan her yaştaki ilgi ve şefkate ihtiyaç duyan çocukların psikolojik ihtiyaçlarına cevap vermede gerekli olacak şefkati sağlarken, bir taraftan da öğretmenin kendisine yönelik bir avantaj olarak yaşayabileceği psikolojik sağlamlığına da katkı sağlayacaktır. Aslında öğretmenin öz duyarlık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumlarının yüksek düzeyde olması sadece öğretmene bireysel anlamda katkı sağlamaz, aynı zamanda öğretmenin eğitim ve öğretim hayatında karşısına çıkan tüm öğrencilere de pozitif anlamda katkılar sunar. Bu bağlamda; öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki, öz duyarlıkları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki son olarak da psikolojik sağlamlıkları ile öz duyarlıkları arasında anlamlı bir ilişki vardır, hipotezlerine araştırmamızda cevap aranmıştır. Ayrıca araştırmamızda öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının ve öz duyarlıklarının, yaşam doyumlarına yordayıcı rolü vardır, hipotezi de araştırmamızda ele aldığımız diğer bir konu olmuştur. Maalesef öğretmenlerle, çalışmamız kapsamı dışında literatürde yapılan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Oysaki bir öğretmenin mutluluğu demek bir sınıftaki tüm öğrencilerin mutluluğu demektir. Pozitif öğretmen, öğrencilerinin mutluluğunu ve iyi oluşunu artıran öğretmendir (Eryılmaz, 2014). Bu sebeptendir ki bir toplumun psikolojik açıdan sağlıklı nesillere sahip olabilmesi için öğretmenlerin mutluluğuna katkı sağlayabilecek değişkenlerin ve bu değişkenlerin öğretmenlere etkilerinin bilimsel olarak araştırılması artık tüm zamanların zaruri bir ihtiyacı haline gelmiştir.

Araştırmamıza konu olan öğretmenlerin öz duyarlıkları şefkat temelli terapinin kurucusu bilim adamı Paul Gilbert tarafından geliştirilebilen psikolojik bir kapasite olarak görülmekte ve bu alanda yapılan programlarla da bu beceriler geliştirilmektedir (Atalay, 2019). Bu programların arasında MBSR ve MBCT programları gibi birçok program yer almaktadır. Ayrıca öz duyarlık müdahale programlarının bireylerin stres ve kaygı durumlarını düşürdüğüne yönelik birçok araştırma bulunmaktadır.

Öz duyarlıkta kişinin kendi deneyimini ortak bir deneyim ışığında görmesi gerektiğinden, acı çekmenin, başarısızlığın, yetersizliklerin ortak insanlık durumunun bir parçası olduğu bu çerçevede kişinin kendisi dâhil tüm insanlığın şefkate değer olduğunu kabul etmesi gerektiğinden söz edilmektedir. Kendini daha az yargılama, başkalarını da daha az yargılamaya izin vermek demektir. Çünkü öz duyarlıkta bireyin benlik saygısını geliştirmek için kendisini bir başkasıyla kıyaslamasına yer yoktur. Aslında kişinin kendisine şefkat duyması, kendisini affetmesi duygusuyla da yakından ilişkilidir. Enright vd. (1998), bu konuda "Bir kişiyi affettiğimiz zaman birbirimizi eşit derecede saygıya layık görüyoruz." demiştir. Aynı şekilde öz duyarlık sahibi olmak; kişinin kusurlarını ve zaafalarını bağışlamayı, kendine tam bir insan olarak saygı duymayı da sağlamaktadır (Enright vd., 1998). Araştırmanın çalışma grubu olan öğretmenlerin öz duyarlık düzeyleri aslında öğretmenlerin öz saygıları ile ilgili de bizlere bilgi verebilmektedir. Çünkü öz duyarlık öz saygının artmasında tampon görevi görmektedir.

Öz duyarlık sahibi olmak, kişinin kendini sert bir şekilde yargılamaması gerektiğini belirtse de bu durum kişinin başarısızlıklarının kendisi tarafından fark edilmeyeceği ya da düzeltilmeyeceği anlamına da gelmemelidir. Daha ziyade kendine şefkat duyma, kişinin kendisi için iyi olmayı istemesi, nezaket ve sabırla kendini teşvik etmesi anlamına gelmektedir. Öz şefkat kendine acımadan tamamen farklıdır; bireylerin acılarıyla, kendi başına kalabilmelerini de içerir.

Kişiler bir acı yaşadıklarında kendi duygularına kapılmaktadırlar. Bu süreç, bireylerin mevcut duygusal tepkilerine fazlaca kapılmaları nedeniyle "aşırı özdeşleşme" olarak adlandırılabilir ki böyle bir durumun yaşanması, kişinin alternatif duygusal tepkiler ve zihinsel yorumlara sahip olma gibi diğer yönlerinin ortaya çıkmasına engel oluşturmaktadır (Bennett-Goleman, 2001). Öz duyarlık, kişilerin üzüntü ve acı verici duygularından kaçınmalarını veya bu duygularını bastırmamalarını gerektirmektedir. Bu sayede bireyler ilk etapta deneyimlerini kabul edip kendine şefkat duyabilmektedir. Öz duyarlığın bir ögesi olan farkındalık; herhangi bir belirli bakış açısına bağlı olmayan geniş, esnek bir zihniyettir ve kişinin deneyimine daha fazla içgörü sağlamaktadır (Langer, 1989). Farkındalık dikkati şimdiye, içinde bulunulan an'a yargısız ve amaçlı şekilde vermek anlamına gelmekte olup bir uyanıklık halidir (Uzun, 2020). Bu sayede bireyler acılarından kaçmadan ve duygularını bastırmadan içgörü sağlayabileceklerdir.

Günümüzde bireyler artık bir koşu bandının üzerinde koşuyormuş gibi hareket etmekte olup bu durum onları buldukları an' a kendilerini vermekten alıkoymaktadır. 1971 yılında Philip Brickman ve Donald Campbell tarafından insanların koşu bandının üstünde mutluluğa doğru yol aldıkları, koştukları ifade edilmiştir (Neff, 2021). Oysaki koşu bandında koşmak insanı sadece yıpratıcı bir süreçtir. Acıdan uzak kalmaya çalışmak için her seferinde bir şeyler peşinde koşmak ve mutluluğu hep dış etkenlere bağlamak insanda büyük hayal kırıklıkları yaratabilir.

Araştırmamıza konu olan diğer bir konuda psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık bireyin zorlu yaşam koşullarına uyum sağlayabilme ve bu durumlarla başa çıkabilme gücü ya da potansiyelidir. Psikolojik sağlamlık konusu ise öncelikle genel

popülasyonda, sürekli olarak ruh sağlığı sorunlarıyla olumsuz bir ilişki göstermiştir (Kapıkıran ve Acun-Kapıkıran, 2016). Ancak öğretmenlerle yapılan sınırlı sayıda araştırmada, öğretmen psikolojik sağlamlığı ele alınmıştır. Oysaki öğretmenlerin öz duyarlıklarının, psikolojik sağlamlıklarının ve yaşam doyumlarının arasındaki ilişkinin incelenmesi, mevcut problem durumların ortaya konulması ve bu konuda gerekli önerilerin literatüre kazandırılması açısından büyük önem taşımaktadır. Bu araştırma öğretmen grubunda psikolojik sağlamlık, öz duyarlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi anlamak, gerek ulusal gerekse uluslararası bağlamda öğretmenlerin ruh sağlığına ilişkin değerli bilgiler sunabilmeyi amaçlanmıştır. Aynı zamanda öğretmenlerde psikolojik sağlamlık ve öz duyarlılığın, yaşam doyumunu yordayıcı rolü de araştırmalarda sınırlı sayıda yer verilen bir diğer konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli durumlara karşı olumlu bir şekilde uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmaktadır. APA' ya göre sağlamlık kavramı, zorlu hayat olaylarına adapte olmayı içeren bir durum olarak tanımlanmaktadır (APA, 2023). Sağlam ve dayanıklı bireyler, stres faktörlerine maruz kalmaya karşı başarılı bir şekilde uyum sağlama eğilimindedir. Böylece bireyde uyumsuz tepkiler ve olumsuz sonuçlar azalmaktadır (Zimmerman ve Arunkumar, 1994). Buna karşılık yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık, olumlu psikolojik iyi oluşa tekabül etmektedir (Richards vd., 2016). Daha da önemlisi psikolojik sağlamlığın çeşitli örnek popülasyonlar arasında depresyon, iş stresi ve tükenmişliğin bir yordayıcısı olduğu ve ruh sağlığı sorunları üzerinde güçlü bir etki sergilediği bulunmuştur (Hao vd., 2015). Bu araştırmanın çalışma grubu olan öğretmenlerde psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını ve mutluluğunu artırmaya yönelik çalışmalara ağırlık verilmesi açısından önemlidir.

Çalışmamızın konusu olan psikolojik sağlamlık bireyin olumsuz hayat şartlarına karşı tüm baş etme becerilerini kullanabilmesini sağlar (Gizir, 2007). Yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlık kavramının bireyin stresli durumlar karşısında sağlam durabilmesinde, zorlu yaşam durumlarına uyum sağlayabilmesinde önemli bir faktör olduğunu göstermekle beraber psikolojik dayanıklılık gösteren bireylerin olumsuz yaşam olayları karşısında toparlanabilme gücünün yüksek olduğunu da ayrıca göstermektedir (Masten, 2001). Bireyde psikolojik sağlamlığın oluşabilmesi için birinci seviyede bir risk durumunun oluşması, bir sonraki seviyede riski azaltıcı koruyucu etkenlerin var olması, son seviyede de bu zorlanti durumuna adapte olma durumunun gerçekleşmesi oldukça önemlidir (Güzel, 2022). Psikolojik sağlamlık sayesinde bireyler potansiyellerini kullanarak stresi rahatlıkla yönetebilmektedir (Rutter, 1987). Bu nedenle de öğretmenlerin zorlu yaşam olayları ve iş stresleri karşısında ayakta durabilmelerine ve ruh sağlığı yerinde bireyler yetiştirebilmelerine katkı sağlamak için öğretmenlerde öz duyarlılık, psikolojik sağlamlık ve de yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırma konusu olarak ele almak önem arz etmektedir.

Araştırmamıza yer verdiğimiz diğer bir konu da öğretmenlerin yaşam doyumdur. Yaşam doyumu, bireyin yaşama dair yaşamdan umduğu ile yaşamdan bulduğu arasındaki farkın çok olmadığına dair bilişsel değerlendirmesini içeren bir kavramdır. Öğretmenlerin yaşam doyumlarının yüksek düzeyde olması da tüm toplumun mutluluğunu yakından ilgilendiren bir nitelik taşımaktadır. Nitekim öğretmen grubunda ve özellikle de öğretmen mutluluğuna etki eden değişkenlerle çalışma yapılması bu araştırmanın önemini bir kez daha ortaya koymaktadır.

Bireyin yaşamının bir anlamı olması ve yaşamında mutlu olabilmesi bazı temel unsurlara bağlıdır. Yine bireyin yaşamında mutluluğuna katkı sağlayabilecek en önemli unsurlardan biri de yaşam doyumdur ve bu konu her zaman insanlık için merak

uyandıran bir konu olmaya devam etmektedir. Pozitif psikolojide bir deyim olarak öznel iyi olma deyimini, mutluluk olarak ifade edilmektedir (Diener, 2000). Oysa öznel iyi oluş, bireylerin hayatlarına ilişkin kendi bireysel değerlendirme ve yorumlarına göre kullanılan bir kavram olmakla birlikte negatif ya da pozitif de olabilen yorumlamalardır. Bu yorumlamalar; yaşam doyumu, ilgi ve sorumluluk, iş, sağlık, ilişkiler, eğlence, anlam ve amaç gibi duyguları, yargıları ve yaşam olaylarına karşı duyulan sevinme ve üzüntü gibi duyuşsal tepkileri de kapsamakta olduğundan, özellikle öznel iyi oluşun ölçülmesi insanların yaşamlarının nasıl iyileştirilebileceğini anlama açısından da tamamen önemli bir yere sahiptir (Diener ve Ryan, 2018). Bu nedenle bu araştırmada öğretmenlerin mutluluğu üzerinde de durulmuştur.

Yaşam doyumu kavramı pozitif psikolojide kullanılan bir kavramdır. Bu kavram daha detaylı ele alınırsa, pozitif psikolojide kullanılan temel kavramlardan olan iyi oluşun Ryyf'a (1989) göre iki boyutu vardır. Bu iki boyuttan birisi ökonomik boyut, bir diğeri ise hedonik boyuttur. Bu araştırmaya konu olan yaşam doyumu ise hedonik boyut yani öznel iyi oluş ile ilgilidir. Alan yazında mutlulukla eş anlamlı kullanıldığı görülen öznel iyi oluş, 3 boyut içermektedir. Bunlardan birisi araştırmamıza konu olan yaşam doyumu diğeri ise olumlu ve olumsuz duygulanımdır. Öznel iyi oluşun yani mutluluğun oluşması için bu boyutlardan olan, yaşam doyumunun yüksek, olumlu duygulanımın fazla, olumsuz duygulanımın ise az olması gerekir.

Yaşam doyumu, ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya çıkarılmış olup kişinin sahip olduklarıyla, ümitlerinin karşılaştırılmasıyla elde edilen sonuç anlamına gelmektedir (Karabulut ve Özer, 2003). Bir başka tanıma göre ise yaşam doyumu, yaşamsal ihtiyaç ve beklentilerin hangilerinin ne seviyede giderildiğini gösteren bilişsel süreçlerin bir mahsulüdür (Şeker ve Zırhıoğlu, 2009).

Diener'e (2009) göre ise yaşam doyumu, kendi kriterlerine yaslı olup, bireyin hayatındaki alanların niteliğini belirlerken, aynı zamanda bireyin kendi belirlediği ölçütlere göre değerlendirme yapmasını da içerir. Yaşam doyumu kavramı öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olarak ifade edilmektedir (Dorahy vd., 2000). Bireylerin yaşamdan doyum alması ve olumlu duyguların fazlaca yaşanması öznel mutluluk kavramıyla ifade edilmektedir. Yaşam doyumunu yakından etkileyen birçok unsur bulunmakla birlikte bu unsurların incelenmesi sonucunda bireylerde yaşam doyumu seviyelerinin yükselmesi oldukça önemlidir (Polatçı, 2015). Yaşam doyumu öğretmenlik mesleği yönünden büyük önem arz edebilir. Çünkü öğretmenin öğrencisi üzerinde psikolojik etkisi göz ardı edilmemesi gereken bir durumdur. Öğretmenin yaşam doyumunun düzeyi, yine öğretmenin psikolojik sağlığına dair bazı ipuçları verebilir. Nitekim öğretmenlerde var olan öğrencilerin sosyal, duyuşsal, bilişsel gelişimlerine katkıda bulunan kişilik özellikleri de bir psikolojik güç olarak nitelendirilebilir (Sünbül, 2001).

Öznel iyi oluşu etkileyen etmenlerle ilgili Lyubomirsky vd. (2005) öznel iyi oluşu oluşturan boyutlardan başka, öznel iyi oluşu etkileyen etmenlerin bulunduğu bahsetmişlerdir. Bunlardan birinin %50 oranıyla kişilik özellikleri, diğeri ise %40 oranıyla amaca yönelik etkinlikler, bir diğeri ise %10 oranıyla demografik etkenler olduğunu belirtmişlerdir (Lyubomirsky vd., 2005).

Pozitif psikolojide söz sahibi olan Seligman'ın, pozitif psikoloji yaklaşımında da yaşamdan haz alma boyutu bulunmakta ve bu boyutta yine hedonik boyut bulunmaktadır. Hedonik boyutta 3 ayrı zaman dilimine odaklanır. Geçmiş, şimdi yani "an" da olma ve geleceği kapsayan olumsuzun dışında olumlu duyguları deneyimleme ve bu olumlu olan duyguların nasıl artabileceğine ilişkin yöntem ve teknikler bireye anlatılır. "An" zaman dilimi olan şimdiki zamanda hazlar ve anlık zevkler vardır.

Şimdiki zamanın içerisinde yer alan hazlar kavramı eğer kişi güçlü yanlarını kullanacak olursa dikkat gerektirmekte ve örneğin öğretmenlikte bu faaliyete girmektedir (Carr, 2016). Öğretmenin “an”da kalabilme becerisi gösterip gösteremediği de araştırmamıza konu olan öz duyarlılık konusu ile yakından ilişkilidir.

Öğretmenlik mesleğinin haz ihtiva eden bir durum oluşturması bu çalışmada örneklem grubu olarak öğretmen grubunun seçilmesinin ne kadar isabetli olduğunu göstermektedir. Diener’e (2000) göre öznel iyi oluş, kişinin duyuşsal ve bilişsel olarak kendi yaşamını yorumlamasıdır. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu yaşam doyumudur. Windle ve Woods (2004) yaşam doyumunu, duygu durumlarının ve yaşamın bilişsel olarak değerlendirilmesi şeklinde ifade etmiştir. Pozitif ve güçlü ilişkiler ile öznel mutluluk arasında da bir bağlantı olduğu çalışmalarda da belirtilmektedir (Lyubomirsky, 2001).

Yaşam doyumunun öğretmenlerin ruh sağlığı üzerinde oldukça etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü olumlu duygular, birey için güçlü bir büyüme ve değişim kaynağıdır. Bireylerin yaşam hakkındaki yargılarını hem de becerilerini tahmin etmek iyi yaşamak için önemli bir konudur (Cohn vd., 2009). Depresyon durumlarına baktığımızda yaşam doyumunu ve depresyonun birbirine yakın zıt kavramlar olduğu görülmektedir. Ancak yaşam doyumunu ile kaygı arasında güçlü bir ilişki yoktur, insanlar hem memnun hem de endişeli olabilirler (Headey vd., 1993). Bireyin yaşamının bir anlamı olması ve hayatında mutlu olabilmesi bazı temel unsurlara bağlıdır. Bunlardan en önemlisi yaşam doyumudur ve bu konu insanlık için merak konusu olmuştur. Öznel iyi oluşun bir boyutu olarak yaşam doyumunu düzeylerinin öğretmen grubunda ele alınması öğretmenlerin depresif durumlar içerisinde olup olmadığı ile ilgili de bizlere bazı tahmini bilgiler sunabilmektedir.

Hipotezler

1. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Öğretmenlerin öz duyarlılık düzeyleri ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile öz duyarlılık arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Öğretmenlerde psikolojik sağlamlık ve öz duyarlılığın yaşam doyumunu yordayıcı rolü vardır.

Yöntem

Çalışmada öğretmenlerin öz duyarlılık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi için ilişkisel tarama modeli planlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında değişkenlerin birlikte değişim derecesini ya da varlığını ortaya çıkarmayı amaçlayan araştırma modelleridir. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler, tekil taramada olduğu gibi, ayrı ayrı sembolleştirilir. Ancak bu sembolleştirme (değerler verme, ölçme), ilişkisel bir çözümlemeye olanak verecek veri çiftleri şeklinde yapılır. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak o yönde bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine yardımcı olabilir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Türkiye'nin farklı bölgelerinde çalışan 352 öğretmen oluşturmaktadır. Bu çalışmada uygulamanın yapılması için örneklem seçme yoluna gidilmiştir. Araştırma örneklemini belirlerken araştırma konusunun yapısına da uygun olarak yeterli veriye ulaşabilmek için Türkiye genelinde görev yapan öğretmenlere çevrimiçi iletişim araçları kullanılarak ulaşılmıştır. Araştırmada kartopu örnekleme yöntemi yani olasılıklı olmayan örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aşamasında Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve Öz Anlayış Ölçeği (ÖZAN) çevrimiçi teknolojiler kullanılarak katılımcılara ulaştırılmıştır. Veri toplama aşaması belirlenen ölçeklerin online olarak doldurulması yoluyla gerçekleştirilmiştir. Veriler yaklaşık 4-5 hafta içerisinde toplanmıştır.

Verileri Toplama Araçları

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Çalışmada Smith vd. (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği 5'li likert halinde 6 maddelik bir ölçektir. Cevaplama anahtarı "Hiç uygun değil" (1), "Uygun değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklindedir. Bazı maddeler olan "2, 4 ve 6. maddeleri tersten puanlanmaya tabi tutulmaktadır. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin uyarlama çalışmaları 109'u erkek ve 186'sı kadın olmak üzere toplam 295 üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin uyarlama çalışmasında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %54,66'sını açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir (Doğan, 2015).

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Bu çalışmada öğretmenlerin yaşam doyumunu tespit etmek için 1985 yılında Diener, Emmons, Larsen ve Griffin tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır (Diener vd., 1985). Ölçeğin ilk Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmış olup ölçeğin orijinal hali 7'li Likert halinde ve 5 maddeden oluşmaktadır. Yapılan çalışmada (öğretmenlere uygulanan) 7 basamaklı olan bu ölçeğin Türk kültürüne uygun olmadığı görülünce ölçek Dağlı ve Baysal (2016) tarafından bu sefer 7'li Likert tipinden aşağı çekilerek ve basamak sayısı 5'e indirilerek Türkçe 'ye uyarlanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016). Ölçek öğretmenlerin yaşam doyumlarının belirlenmesinde kullanılabilecek bir ölçektir. Ölçekteki maddelerinin puanlanması şu şekildedir: 5: Tamamen katılıyorum, 4: Büyük oranda katılıyorum, 3: Orta düzeyde katılıyorum, 2: Çok az katılıyorum, 1: Hiç katılmıyorum.

Öz Duyarlık Ölçeği (ÖZAN)

Öz Duyarlık ölçeği, Neff tarafından geliştirilmiştir ve ölçeğin orijinal adı Self-Compassion Scale'dır. Bu ölçek Akın vd. (2007) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Neff (2003b) başlangıçta öz duyarlığı ölçmek için beş puanlı ("neredeyse hiçbir zaman" dan "hemen hemen her zaman" a doğru) 26 maddelik likert tipi bir ölçek sunmuştur. Öz duyarlığın üç bileşenine (yani ö nezaket, ortak insanlık ve farkındalık) giren olumlu ifadelerin yanı sıra, üç boyutun zıt yönlerine giren olumsuz ifadeler de bulunmaktadır. Bu ifadeler sırasıyla kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşmedir. Neff (2003b), altı alt ölçek için altı ilişkili faktör ortaya çıkmasına rağmen, daha yüksek dereceli bir faktör olarak tek bir öz duyarlık puanının olumsuz ifadelerin ters puanlanmasıyla hesaplanmasını önermiştir. Neff'in kendi çalışmaları da dahil olmak üzere hiçbir

çalışma, öz duyarlılığın teorik kavramsallaştırmasının önerdiği gibi, üç faktörlü bir model için herhangi bir kanıt bulunmamaktadır. Ayrıca, üç bileşenin karşıt boyutları (örneğin, öz nezaketin karşıtı öz yargılama), Budist bir örnek dahil olmak üzere bazı örneklerde hiç korelasyon göstermemiştir (Zeng vd., 2016). Bu bulgular bir araya geldiğinde, ölçekte yer alan ve aynı üç boyutu (öz duyarlık, ortak insanlık ve farkındalık) tersten ölçmesi beklenen olumsuz ifadelerin aslında farklı şeyleri ölçtüğünü göstermektedir. Her ne kadar Budist meditasyonu uygulayan batılı bireyler de dahil olmak üzere çoğu örnekte korele olmadığı belirtilmiştir (Neff vd., 2017). Öz duyarlık üç bileşenin karşıt çiftleri her zaman ilişkili değildir. Bununla birlikte, üç pozitif (öz nezaket, ortak insanlık ve dikkatlilik) ve üç negatif (kendini yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) alt ölçekler tüm örneklerde birbirleri arasında tutarlı bir şekilde ilişkilidir.

Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Öğretmenlerde yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz duyarlık arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Psikolojik sağlamlığın ve öz duyarlık alt boyutlarının yaşam doyumunu yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Öğretmenlerde yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz duyarlık arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Korelasyon analizi bulgularına göre, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r = .34, p < .01; 95\% \text{ CI } [.242, .432]$). Aynı zamanda, yaşam doyumunun öz duyarlığın alt boyutları olan öz-sevecenlik ($r = .41, p < .01; 95\% \text{ CI } [.307, .511]$), öz-yargılama ($r = -.34, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.432, -.240]$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .32, p < .01; 95\% \text{ CI } [.213, .432]$), izolasyon ($r = -.30, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.409, -.194]$), bilinçlilik ($r = .38, p < .01; 95\% \text{ CI } [.269, .481]$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -.22, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.319, -.109]$) ile anlamlı ilişkilerinin olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, psikolojik sağlamlık öz duyarlığın alt boyutları olan öz-sevecenlik ($r = .52, p < .01; 95\% \text{ CI } [.422, .602]$), öz-yargılama ($r = -.47, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.563, -.371]$), paylaşımların bilincinde olma ($r = .36, p < .01; 95\% \text{ CI } [.247, .470]$), izolasyon ($r = -.53, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.614, -.425]$), bilinçlilik ($r = .61, p < .01; 95\% \text{ CI } [.529, .676]$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -.64, p < .01; 95\% \text{ CI } [-.698, -.557]$) ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Tablo 1 değişkenler arasındaki korelasyon değerlerini sunmaktadır.

Tablo 1. Değişkenler Arası İlişkiler

Değişken	Ort	SS	1	2	3	4	5	6	7	8
YD (1)	15.53	3.69	1							
PS (2)	20.32	4.55	.34**	1						
OZS (3)	16.87	3.95	.42**	.52**	1					
OZY (4)	11.93	4.53	-.34**	-.47**	-.59**	1				
PBO (5)	13.87	3.32	.32**	.36**	.57**	-.27**	1			
İZO (6)	9.73	3.62	-.30**	-.53**	-.47**	.71**	-.21**	1		
BLN (7)	14.36	3.14	.38**	.61**	.75**	-.48**	.61**	-.48**	1	
AOZ (8)	10.15	3.84	-.22**	-.64**	-.45**	.69**	-.24**	.73**	-.55**	1

Not. ** $p < .01$; YD = Yaşam Doyumu, PS = Psikolojik Sağlamlık, OZS = Öz Sevecenlik, OZY = Öz Yargılama, PBO = Paylaşımların Bilincinde Olma, İZO = İzolasyon, BLN = Bilinçlilik, AOZ = Aşırı Özdeşleşme. k (yeniden örnekleme) = 1000

Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Psikolojik sağlamlığın ve öz duyarlık alt boyutlarının yaşam doyumunu yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizine başlamadan önce analize ilişkin varsayımların karşılanması gerekmektedir. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak örneklemin yeterliği sınanmıştır. Örneklem yeterliği sınanırken Tabachnick ve Fidell (2006) tarafından önerilen $50 + 8.p$ (p = yordayıcı değişken sayısı) formülü kullanılmış ve 98 ($50 + (8.6)$) değeri elde edilmiştir. Analize dahil edilen örneklem sayısının ($N = 352$) formül ile belirlenen sayıdan ($N = 98$) daha yüksek olması sonucu örneklemin analiz için yeterli büyüklükte olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İkinci olarak, değişkenler arasındaki oto korelasyon durumu Durbin-Watson değeri incelenerek ele alınmıştır. Durbin-Watson değeri 1.83 olarak belirlenmiş ve bu değer literatürde ifade edilen sınırlar (1.5-2.5) arasında olduğu belirlenmiştir (Field, 2013). Aynı zamanda, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken ile olan ilişkilerinin gücünün .30'den büyük olduğu (aşırı özdeşleşme alt boyutu hariç), bağımsız değişkenlerin de kendi aralarındaki ilişkilerin gücünün .70'den küçük olduğu belirlenmiştir. Çoklu ortak doğrusallık kapsamında tolerans değeri ($1-R^2$) ve varyans büyütme faktörü (VIF) değerlendirilmiştir. Elde edilen değerlerin ($1-R^2 = .31, .58$; VIF = 1.726, 3.210) literatürde ifade edilen sınırlar arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Field, 2013).

Hiyerarşik regresyon modeli için yaşam doyumunu bağımlı değişken olarak, yaşam doyumunu ve öz duyarlık alt boyutları (öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme) ise bağımsız değişkenler olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişkenlerin yordayıcılık güçleri hiyerarşik regresyon modeline uygun olarak Enter metodu kullanılarak iki adımda gerçekleştirilmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Hiyerarşik Regresyon Model Özeti

Model	R	R ²	TSH	Değişim İstatistikleri					Durbin-Watson
				ΔR^2	ΔF	sd ₁	sd ₂	p	
Model 1	.34	.12	3.47	.116	46.92	1	350	<.001	1.83
Model 2	.42	.18	3.36	.170	12.43	2	348	<.001	

Not. TSH = Tahmini Standart Hata, sd = Serbestlik Derecesi

Birinci adımda psikolojik sağlamlığın tek başına yaşam doyumunu yordayıcı gücü incelenmiştir. Birinci adımda gerçekleştirilen analiz bulgularına göre psikolojik sağlamlık yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısıdır ($F_{(1, 350)} = 46.92, p < .001$) ve yaşam doyumunu toplam varyansının %11.6'sını açıklamaktadır (ΔR^2). İkinci adımda modele öz duyarlık alt boyutları eklenmiştir. İkinci regresyon modeli anlamlıdır ($F_{(3, 348)} = 24.95, p < .001$) ve yaşam doyumunu toplam varyansının %17'sini açıklamaktadır. Psikolojik sağlamlık ($\beta = .32, p < .001, \%95 \text{ CI} = .161, .363$) ile öz duyarlık alt boyutlarından öz-yargılama ($\beta = -.33, p < .001, \%95 \text{ CI} = -.379, -.164$) ve aşırı özdeşleşmenin ($\beta = .21, p < .01, \%95 \text{ CI} = .063, .351$) modele katkısının anlamlı olduğu belirlenmiştir. R² değişim değerleri incelendiğinde öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmenin yaşam doyumunu toplam varyansına özgün katkısının %6 olduğu görülmektedir (Tablo 3).

Tablo 3. Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Std. Hata	f	t	p
Model 1					
Sabit	9.86	.84		11.63	<.001

PS	.27	.04	.34	6.85	<.001
Model 2					
Sabit	11.34	1.54		7.32	<.001
PS	.26	.05	.32	5.11	<.001
OZY	-.27	.05	-.33	-4.98	<.001
AOZ	.20	.07	.21	2.81	<.01

Not. PS = Psikolojik Sağlamlık, OZY = Öz Yargılama, AOZ = Aşırı Özdeşleşme.

Tartışma

Araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakılmış olup yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonucu değerlendirildiğinde bağımlı değişken olan yaşam doyumunu ve bağımsız değişken olan psikolojik sağlamlık kavramlarının birbiriyle ilişkili değişkenler olduğu görülmektedir. Bu konudaki bulguların literatüre büyük katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Literatürde bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşan çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Eryılmaz (2012) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasında orta ve az seviyede olumlu anlamda bir ilişkinin varlığından söz edildiği görülmüştür. Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından yapılan akademik personelinin psikolojik sağlamlık düzeyi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmada da yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasında orta seviyede olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çelik vd. (2017) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan başka bir çalışma sonucunda ise yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Akdeniz vd. (2021) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlığı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık bireyin olumlu bir hayat bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Bonanno, 2024). Nitekim birçok araştırma sonucu da yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi vurgulamaktadır.

Alibekiroğlu vd. (2018) tarafından yapılan örneklemi üniversite öğrencileri olan başka bir araştırmada da psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu, öz duyarlılık ile yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasında olumlu ve anlamlı ilişkinin olduğu aynı zamanda psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasında öz duyarlılığın aracılık etkisinin olduğu belirtilmiştir. Fırat (2021) tarafından yapılan çalışmada da psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Literatürde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda farklı bir sonuca rastlanmamıştır.

Bünyamin ve Sağar tarafından 2022 yılında öğretmen adaylarında yapılan çalışmada yine benzer bulgulara rastlanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda öğretmen adaylarının yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bireyler eğer yaptığı aktivitelerden keyif duyan, hayata olumlu bir bakış açısıyla bakan, kendilerini kıymetli ve önemli hisseden kişiler ise bu kişiler yaşam doyumunu fazla olan bireylerdir denebilir (Karabulut ve Özer, 2003). Literatürde psikolojik sağlamlık gösteren kişilerin koruyucu faktörler arasında yer alan iyimser, etkili sorun çözme niteliklerine sahip olan bireyler olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik sağlamlık yüksek düzeyde olduğunda pozitif duygular peşinden gelecektir (Açıkgöz, 2016). Dolayısıyla bireyin hayatındaki olumsuzluklara rağmen bir hacıyatmaz misali tekrar toparlanarak hayatındaki faaliyetlere geri dönebilmesi bize o kişinin psikolojik sağlamlığının fazla olduğunu gösterebilir. Aynı zamanda bu kişilerin

mutluluk seviyelerinin de bu durumdan olumlu bir şekilde etkilendiğini gösteren sonuçlara araştırmalarda sıklıkla rastlanmaktadır. Bu araştırma kapsamında yer alan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olması, bu durumu bize daha net göstermektedir. Araştırmanın sonucuna göre öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumunu etkileyebileceği, psikolojik sağlamlıkla hareket eden öğretmenlerin de yaşam doyumlarının daha fazla olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada öğretmenlerin öz duyarlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakılmış olup öz duyarlılık ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda yaşam doyumları ve öz duyarlılık kavramlarının birbirleriyle ilişkili değişkenler olduğu görülmektedir. Bu konudaki bulguların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında bu çalışmayla benzer sonuçlara ulaşan çalışmalara da sıklıkla rastlanmaktadır. Ayrıca öz duyarlılığın duygu regüle etme, düzenleyebilme yeteneğini artırarak yaşam doyumunu artırdığı da çalışmalarda belirtilmektedir (Neff ve Germer, 2013). Bu durum öğretmenlerde öz duyarlılığın ne kadar önemli olduğunu göstermekle beraber öz duyarlılığı olan öğretmenin duygularını düzenleyebilme yetisini kullanarak öğrencilerine de bu yetiyi aşılayabileceği konusunda öngörü sunmaktadır.

Yaşam doyumları ile öz duyarlılığın alt boyutları olan öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Öz duyarlılığı yüksek olan bireyler, engeller ve zorluklar karşısında olumlu bir bakış açısına sahip oldukları için engel ve zorluklarla daha kolay başa çıkabilme yetisine sahiptirler. Öğretmenlerin öz duyarlılık alt boyutları değerlendirildiğinde öz sevecenlik; öğretmenin kendine karşı nazik olmasını, anlayışlı olmasını içerir. Öz yargılama ise öğretmenin kendine acımadan, olduğu gibi bakabilmesini içerir. Paylaşımların bilincinde olma ise öğretmenin yaşadığı sorunlarda yalnız olmadığını ve bu durumun tüm insanların başına gelebilecek bir durum olduğunu, kısaca sorun yaşadığı her ne ise bu konuda yalnız olmadığını fark etmesini içerir. Bu durumda ise birey kendini iyi hisseder ve kaygı seviyesi azalır. Nitekim Deniz ve Sümer (2010) tarafından yapılan kişilerin kaygı, depresyon stres ve öz anlayış düzeylerinin kıyaslandığı araştırmada yüksek düzeyde anlayışı olan kişilerin kaygı, depresyon ve stres seviyelerinin düşük seviyede olduğu saptanmıştır.

İzolasyon alt boyutunda da birey yaşadığı acı veren durumun acısına kapılarak kendini diğerlerinden izole etmez aksine birey "Acaba ne yapabilirim?" diye düşünerek daha çok neler yapabileceğine odaklanır. Dolayısıyla öz duyarlılık kapsamında bireyin acı veren durum karşısında oturup üzülmesi yerine bireyin çözüme odaklanması vardır. Bu durum aynı zamanda kişiye psikolojik bir güç verir. Bu durumdan bireylerin sadece öz duyarlılık durumu etkilenmez, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları durumlarının da bu durumdan pozitif yönde etkileneceği düşünülmektedir. Öz duyarlılığın bilinçlilik boyutunda ise bireyin yaşadıkları olumlu ve olumsuz durumların farkında olması ve onları olduğu gibi bilinçli farkındalıkla kabul etmesi vardır. Aşırı özdeşleşme boyutunda ise bireyin sorunlarıyla aşırı derecede özdeşleşme yerine onları kendi durumundan farklı bir durum olarak görerek, olaylara daha geniş bir açıdan bakabilmesi durumu vardır.

Neff (2011) öz duyarlılığın acı yaratan durumlardaki zorlayıcı hislerle başa çıkmada, bir yardımcı unsur olarak, bireyi ani tepkilerden de alıkoyabildiğini belirtmiştir. Aynı zamanda öz duyarlılık bireyin (Van Den Brink vd., 2021):

- Çok daha fazla sorumluluk almasını

- Sorunlarla çok daha iyi baş etmesine
- Hata işlemekten çok daha az çekinmesine
- Kusura çok daha fazla kabul ve anlayış göstermesine
- Kendisine çok daha iyi bakmasına
- Çok daha fazla iyimser ve tatmin eden iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olmaktadır

Öz duyarlığın bileşenleri olan bilinçli farkındalık, öz nezaket, ortak insanlık durumlarına bakıldığında öz duyarlık bir duygu düzenleme planı olarak belirtilebilir (Allen ve Leary 2010). Nitekim İsviçre’de yapılan araştırma sonucuna göre MBCL programlarına katılan kişilerin yaşam doyumu, öz saygı, farkındalık ve öz duyarlılıklarında artış yaşandığı görülmüştür (Van Den Brink vd., 2021). Bu tür çalışmalar, farkındalık programlarının yaygınlaştırılarak öğretmenlerin de bu tür programlardan faydalanmasının önemli olduğunu bize göstermektedir. Ayrıca araştırmalarda örneklem olarak öğretmen gruplarına daha çok yer verilmesi gerektiği, böylece çıkan sonuçların aynı örneklem gruplarında daha net sonuçlara ulaşmaya imkân vereceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlık ile öz duyarlığın alt boyutları arasında da anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Öz duyarlık kişinin kendisine karşı sevecen bir üslup sergileyerek psikolojik açıdan sağlığını artırmada önemli bir rol üstlenmiştir (Neff ve McGehee, 2010). Şahin (2014) tarafından yapılan çalışmada örneklemi öğretmenler olan grupta öğretmenlerin öz duyarlık düzeyleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir ve psikolojik sağlık ile öz duyarlık alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bolat (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan psikolojik sağlık ve öz duyarlık arasındaki ilişkiye bakılan çalışmada öz duyarlık alt boyutları ile psikolojik sağlık puanları arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Pınar (2020) tarafından hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlık ve öz duyarlık düzeylerine yönelik yapılan araştırmada öz duyarlık ve psikolojik sağlık puanları arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Psikolojik sağlığı artırma adına birçok program yapılmakla birlikte öz duyarlık alanında da ilgili çalışmalar yapılmaya devam etmektedir (Chmitorz vd., 2018). Öz duyarlığın psikolojik sağlığı artırdığı ve bu iki kavramın birbirinden etkilendiği görülmektedir. Jon Kabat-Zinn ekibi tarafından haftalık mindfulness kurslarının kişilerin yaşamlarında dayanıklılığı artırıp artırmayacağı araştırılmış, çalışmaya katılanların hayatları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabildikleri ve daha fazla mutlu olabildikleri görülmüştür. Bilinçli farkındalık çalışmalarının bireylerin yaşamın engellerine dayanabilme ve psikolojik sağlıklarını geliştirme durumlarına katkı sağladığı saptanmıştır (Williams ve Penman, 2020). Mindfulness egzersizleriyle bireylerin dürtü kontrolü, duygu düzenlenmesi, empati, hafıza, özdenetim gibi becerilerinde artış yaşanır (Bayram ve Turgut-Çönkü, 2020). Bu durumda psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörler arasında yer alan yüksek akademik başarı, öz denetim açısından önemli bir durumdur. Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça öz duyarlılıklarının da arttığı yani öz duyarlık ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır (Dilmaç Pınar, 2020; Uysal, 2019).

Yapılan literatür taramasında öz duyarlık ile psikolojik sağlamlığın bir arda ele alındığı çalışma sayısının oldukça yetersiz olduğu düşünülmektedir. Bu konuda yeterli ve net bilgiye ulaşılabilmesi için bu konularda daha çok araştırma yapılması gerektiği

ve örneklem grubu olarak öğretmen grubuna araştırmalarda daha çok yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Böylece bu araştırmada öğretmen grubuyla çalışılan konularla ilgili daha sağlıklı sonuçlar elde etmek mümkün olacaktır.

Öğretmenlerdeki psikoloji sağlamlığının öğretmenlerdeki yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı konusunda da araştırma yapılan bu çalışmada öğretmenlerdeki psikolojik sağlamlığın öğretmenlerin yaşam doyumunu üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumunu, kişinin yaşamdan umduğu ve bulduğu arasındaki farkın bilişsel bir değerlendirmesidir. Psikolojik sağlamlığın bireyin olumsuzluklar karşısında yılmadan önceki hayatına dönerek faaliyetlerine devam etmesini içeren pozitif bir güç olduğu ve bireyin öznel iyi oluşunun bilişsel yönü olan yaşam doyumuna da pozitif yönde etki ettiği söylenebilir. Nitekim bireyde yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığın olması, riskli yaşam olayları karşısında bireyin stres faktörünü yönetebilmesine ve yine bu durumlar karşısında bile bireyin mutluluk düzeyinin artmasına katkı sağlayabilir (Tugade ve Fredrickson, 2004). Öğretmen grubunun bakım veren bir rolde olduğu ve stresli bir iş hayatı olduğu düşünüldüğünde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun bu çalışma grubunda daha çok çalışılması gereken bir konu olduğu söylenebilir. Toprak (2014) tarafından yapılan araştırma sonucunda psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu anlamlı biçimde etkilediği belirtilmiştir.

Çelik vd. (2017) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan çalışmada, öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılıklarının yaşam doyumlarını ne derece yordadığı araştırılmış ve yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Altuntaş ve Hulisi (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada da psikolojik sağlamlığın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir.

Bu araştırmada öğretmenlerin öz duyarlıklarının yaşam doyumunun yordayıcısı olup olmadığı konusu da ele alınmış olup bu konuda bir değerlendirme yapılmıştır. Sonuç olarak araştırmada Öz Duyarlık Ölçeği'nde 6 boyuttan biri olan öz sevecenliğe karşı öz yargılama, bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme boyutlarından öz yargılama ve aşırı özdeşleşmenin yaşam doyumuna yordayıcı etkisi olduğu saptanmıştır. Öz duyarlık boyutlarından olan öz yargılama, bireyin olumsuz durumlarda kendini acımasızca eleştirmesini içerirken aşırı özdeşleşme ise bireyin sorunlara daha geniş bir perspektiften bakamayıp sorunlar içerisinde kendini kaybetmesini içerir. Öz duyarlık boyutu olan aşırı özdeşleşmenin bireyin geçmiş ve gelecek içinde yaşayarak bulunduğu "an"ı yaşayamamasına ve bireyde ruminasyon durumları yaşanmasına da neden olabileceği düşünülmektedir (Kurtoğlu ve Başgül, 2021). Bu durum öğretmenlerin kolayca stres, kaygı ve tükenmişlik durumlarına maruz kalabileceğini de göstermektedir denebilir.

Hoşoğlu'nun (2019) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öz duyarlık düzeyi ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide otomatik düşüncelerin aracılığının etkisi araştırılmıştır. Araştırmada kişilerin yaşam doyum düzeylerini yükseltmek için öz duyarlık seviyelerine etki edilemediği zamanlarda otomatik düşünceleri ele almanın etkili olabileceği ve otomatik düşüncelerin aracılık etkisi saptanmıştır. Bu durum öz duyarlık programları arasında yer alan programlardan MBCT programının öğretmenlerde uygulanmasının çok daha etkili olabileceğini düşündürmektedir. Çünkü mindfulness odaklı bilişsel terapide daha çok düşünceler üzerinde yoğunlaşma vardır.

Bu araştırmanın sonucuna göre öğretmenlerde öz yargılama ve aşırı özdeşleşmenin yaşam doyumuna etkisi olduğu saptanmıştır. Öğretmenlerde bu durumun ortaya çıkmasında en önemli faktörün öğretmenlerin öğrencilerinin

sorunlarıyla fazlaca özdeşleşmeleri ve bunun neticesinde de kendilerini acımasızca yargılamaları olduğu düşünülmektedir. Bu durumun çalışmada ele alınmış olmasının öğretmenlerde yaşam doyumunun artırılması konusunda yapılacak yeni araştırmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın çalışma grubu olan öğretmenlerin genellikle öğrencilerini en iyi şekilde yetiştirmekle ilgili kriterleri vardır. Öğretmenin hem öğrenciyi en iyi şekilde yetiştirme çabası hem de öğrencinin sorununu kendi sorunu olarak görüp bu sorunların içinde kendini kaybetmesi, öğretmenlerin meslekleri ve mesleki sorunlarıyla fazlaca özdeşleştiklerinin göstergesidir. Dolayısıyla bu araştırma, öğretmenlerin mesleklerini icra ederken yaşama dair hedef ve beklentilerinin gerçekleşmesi ile ilgili düşüncelerini değerlendirmesi aşamasında yani yaşam doyumlarına ulaşmada aşırı özdeşleşmeden ve öz yargılama sonuçlarından yola çıkarak daha iyi olana yönelmeye çalıştıklarını ve bunu da kendilerini aşırı yargılayarak yaptıklarını göstermektedir. Fakat öğretmenler öğrenci yetiştirirken kendi istedikleri kriterlere ulaşamadıklarında hayal kırıklığı yaşayabilirler. Bu durum da öğretmenlerin yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir. Oysaki bireyler sorunlar karşısında kendini acımasızca yargılamayı bıraksa düşünce ve duygulara yönelik bilinçli farkındalık sağlanır. Bu durum olumsuz duygusal deneyimde olumsuzluğun etkisinin küçülmesine katkı sağlayacaktır (Fredrickson, 2001). Ayrıca öğretmenlerin başarısızlık ve yetersizliğin her insan tarafından deneyimlenebilecek bir durum yani ortak insanlık durumu olduğunu hayatlarına empoze etmesi, kendilerini acımasızca yargılamanın ortadan kalkmasında önemli bir rol oynayacaktır. Kuzgun (2020) tarafından yapılan ve katılımcıları akademisyen olan araştırmada akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin öz anlayış açısından incelenmesi yapılmıştır. Araştırma sonucunda öz duyarlılığın tükenmişliği negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Öz duyarlılık programlarının bireyin kaygı ve depresyon seviyesinde azalma sağladığı araştırmalarla kanıtlanmıştır. Eğer öğretmenler kendilerini acımasızca yargılamayı bırakıp, yaşadıkları sorunlar içerisinde kendilerini kaybetmenin önüne geçebilirlerse bu durumun öğretmenlerin yaşam doyumuna pozitif anlamda katkı sağlayacağı yine bu araştırma ile net bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla öz duyarlılık ile ilgili farkındalık çalışmalarına her ortamda özellikle eğitim ve öğretim sürecinde yer vermenin ne kadar önemli olduğuna bu araştırmayla dikkat çekilmiş olacağı düşünülmektedir. Öğretmenlerin geleceğin neslini yetiştiren yetişkinler olarak kendilerine öz duyarlılıkla yaklaşmasının gelecek nesillere pozitif anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü kendine şefkat duyan öğretmenin öğrencisine de şefkatli bir tutumla yaklaşması beklenmektedir. Bir yetişkin olan öğretmenin öğrencisine olumsuz durumlarla baş edebilme becerileri konusunda doğru rol model olması beklenir. Bireyin sorun karşısında kendisini suçlayıcı yaklaşımı kişide öfkeye ve utanca sebep olur. Bu durum sağlıklı bir başa çıkma yaklaşımı değildir, burada birey için en sağlıklı başa çıkma yöntemi öz duyarlılığı yaşamına katmaktan geçer (Neff, 2003a). Öz duyarlılıkla, kendine şefkatle yaklaşan bir öğretmenin öğrencisinde utanç duygusu yaşatması kolay kolay düşünülemez.

Öz yargılamada bireyin kendine olan güvenini sekteye uğratma vardır. Öz duyarlılıkta ise hata ve başarısızlıklardan yola çıkarak bunları kabullenip öz sevecenlikle ve gayretle ne yapabileceğine odaklanma vardır. Kısaca öz duyarlılıkta motivasyon vardır. Yapılan araştırmalarda öz duyarlılık farkındalık kurslarına katılanların %43 oranında öz duyarlılıklarının yükseldiği, bu kişilerin daha fazla yaşam doyumu, kendine güven, fizyolojik sağlık deneyimledikleri aynı zamanda da bu kişilerin daha az depresyon, stres, utanç, anksiyete deneyimledikleri saptanmıştır (Germer ve Neff, 2020). Ayrıca literatürde öz şefkat müdahalelerinin ruh sağlığı alanındaki etkililiğini kanıtlayan yeni araştırmalara da rastlamak mümkündür (Petrovic vd., 2024).

Araştırmada bakım veren bir mesleği icra eden öğretmenlerin yaşam doyumlarının artması için öğretmenlere yönelik öz duyarlılık temelli eğitimlerin verilmesi ve psikolojik sağlamlık programlarının düzenlenmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda araştırma grubunda öğretmenlerin yer aldığı araştırmaların artırılması ile öğretmenlerle ilgili bulguların daha sağlıklı ve net olacağı düşünülmektedir.

Sonuç

1. Araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakılmış, yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.
2. Araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlamlık düzeyi ile öz duyarlılığın alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Öğretmenlerdeki psikolojik sağlamlığın öğretmenlerdeki yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.
3. Araştırmada öğretmenlerin öz duyarlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye bakılmış, öz duyarlılık ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öz duyarlılık ölçeğinde altı (6) boyuttan olan öz sevecenliğe karşı öz yargılama, bilinçliliğe karşı aşırı özdeşleşme boyutlarından öz yargılama ve aşırı özdeşleşmenin yaşam doyumuna etkisi olduğu saptanmıştır.

Sınırlılıklar

Öğretmenlerin öz duyarlılık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeyleri ile ilgili elde edilecek bulgular; bu amaçla kullanılacak ölçekteki maddelerle sınırlıdır.

Araştırma 2021-2022 yılında Türkiye genelindeki il ve ilçelerde görev yapan öğretmenlerden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarında genelleme yapılması ölçeklerin çevrim içi olarak ulaştırılma oranı ile sınırlıdır.

Öneriler

Öğretmenler, toplumun geleceği için çocukların yetişmesinde kilit bir role sahiptir. Bu nedenle öğretmenlerin hem mesleki hem de kişisel olarak iyi durumda olmaları büyük önem taşır. Öz duyarlılık, öğretmenlerin stresle başa çıkmalarına ve mesleki yaşamlarından daha fazla tatmin duymalarına yardımcı olur. Psikolojik sağlamlık ise öğretmenlerin zorlu durumlarla başa çıkabilecek dayanıklılığa sahip olmalarını sağlar. Yaşam doyumunu ise öğretmenlerin genel olarak hayatlarından memnun olmaları ve işlerine daha bağlı hissetmeleri anlamına gelir. Bu üç faktör birbirini etkileyen ve güçlendiren bir döngü oluşturur. Bu nedenle,

1. Öğretmenlik bakım veren bir meslek olarak düşünüldüğünden ve öz duyarlılık öğrenilen bir beceri olduğundan öğretmenlerin öz duyarlılık düzeylerini arttırmaya yönelik öz şefkat farkındalık eğitimlerinden yararlanması sağlanabilir.
2. Öğretmenlere olumsuz iç ses şeklinde olan, öz eleştiri yerine öz nezaketi öğreten ve öğretmenlerin bir sorun yaşadıklarında, duygularını kontrol altına alarak, sorunlarla aşırı özdeşleşmeleri yerine bu sorunlara daha geniş açıdan farkında olarak ve de kabulle bakmalarını sağlayacak mindfulness temelli eğitimlerden olan MBSR, MBCT, MBCL eğitimleri verilebilir.
3. Öğretmenlerin öz duyarlılık düzeylerinin artırılmasına yardımcı psiko-eğitim programlarının hazırlanması ve bu psiko-eğitim programlarına öğretmenlerin katılımının sağlanması gerçekleştirilebilir.

4. Öğretmenlerin bağlanma stilleri ve ilişkiler konusunda eğitim almaları sağlanabilir. Ayrıca öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını artıracak psiko-eğitim programları düzenlenebilir.
5. Öğretmenlerin anne baba tutumları ve güvenli bağlanma stilleri durumları konularında literatür araştırmaları yapılarak, bu konuların öz duyarlık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu konularındaki önemine dikkat çekilebilir.
6. Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirici programlarla, yaşam doyumlarının araştırılmasına yönelik araştırmalara daha çok yer verilebilir.
7. Tüm okul kademesinde görev yapan ve örnekleme daha geniş olan, öğretmenlerde yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve öz duyarlığı ele alan çalışmalara literatürde daha çok yer verilebilir.
8. Öğretmenlerde, öz duyarlık ölçeğinin uygunluğu ile ilgili araştırmalar yapılabilir.

Kaynakça

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Akdeniz, H., Savtekin, G. ve Köylü, K. İ. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118
- Altuntaş, S. ve Genç, H. (2018). Mutluluğun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık: öğretmen örnekleminin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 936-948.
- American Psychological Association, *APA Psikoloji Sözlüğü*, <https://dictionary.apa.org/> [Erişim tarihi: 11.05.2023].
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat*. İnkılap Kitabevi.
- Bayram, D. ve Turgut Çönkü, D. (2020). *Mindfulness-bilinçli farkındalık-aileler ve eğitimciler için uygulamalı el kitabı*. Nobel Akademi Yayıncılık.
- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* [Doktora Tezi]. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniv.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: how the mind can heal the heart*. Three Rivers Press.
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.

- Bonanno, G. A. (2024). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bünyamin, A. T. E. Ş., & Sağar, M. E. (2022). Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumunu üzerindeki yordayıcı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 11(1), 219-227
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (çev. Ü. Şendilek). Kaknüs Yayınları.
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T. ve Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience—a systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78-100.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-369.
- Çelik, M., Sanberk, İ. ve Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *Elementary Education Online*, 16(2), 654-662.
- Dağlı, A ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin türkçe'ye uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of E. Diener*, (ed.). Springer.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- Dilmaç Pınar, Ş. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Amp; Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Dorahy, M. J., Lewis, C., Schumaker, J., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M. ve Sibiya, T. (2000). Depression and Life Satisfaction Among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students. *Journal of Social Behavior*, 15(4), 569-580.
- Enright, R. D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. R. D. Enright ve J. North (ed.), *Exploring Forgiveness* (s. 46-62). University of Wisconsin Press.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Muğla: Muğla Üniversitesi.

- Eryılmaz, A. (2014) . Perceived personality traits and types of teachers and their relationship to the subjectivewell-being and academic achievements of adolescents. *Educational Sciences: Theory&Practice*. 14, 6, 2049-2062
- Fırat, B. (2021). Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1), 111-130.
- Field, A. (2013) *Discovering statistics using IBM SPSS (4th ed.)*. California: Sage Publications.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Germer, C. K. (2021). *Öz-şefkatli farkındalık*. (çev. H. Ü. Haktanır). Diyojen Yayıncılık.
- Germer, C. K. ve Neff, K. (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi* (çev. F. T. Altun). Diyojen Yayınevi.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Güzel, G. (2022). *Okul öncesi Öğretmenlerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Projesi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi.
- Hao, S., Hong, W., Xu, H., Zhou, L. ve Xie, Z. (2015). Relationship between resilience, stress and burnout among civil servants in beijing, china: mediating and moderating effect analysis. *Pers Indiv Differ*, 83, 65-71.
- Headey, B., Kelley, J. ve Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63-82.
- Hoşoğlu, R. (2019). Öz-anlayış düzeyi ile yaşam doyumları arasındaki ilişki: Otomatik düşüncelerin aracı etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 37-49.
- Kapıkıran, S. ve Acun-Kapıkıran, N. (2016). Optimism and psychological resilience in relation to depressive symptoms in university students: examining the mediating role of self-esteem. *Educ. Sci. Theor. Pract*, 16(6), 2087-2110.
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz anlayışlarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Okan Üniv.
- Karabulut, Ö. Ö. ve Özer, M. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumları. *Geriatri*, 6(2), 72-74.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumları düzeylerinin karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Kurtoğlu, M. ve Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65.
- Kuzgun, N. E. (2020). *Akademisyenlerin tükenmişlik düzeylerinin öz-anlayış ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: Yıldız Teknik Üniv.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? the role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.

- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An Alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027
- Neff, K. D. (2011). *Self compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. Hodder and Stoughton.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A Pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Whittaker, T. A. ve Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the SCS in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified? *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596-607.
- Neff, K. (2021). *Öz şefkat* (çev. E. Güldemler). Diyojen Yayıncılık.
- Petrovic, J., Mettler, J., Cho, S. ve Heath, N. L. (2024). The effects of loving-kindness interventions on positive and negative mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 102433.
- Pınar, Ş. D. (2020). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Polatçı, S. (2015). Örgütsel ve sosyal destek algılarının yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş ve evlilik tatmininin aracılık rolü. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 25-4.
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D. ve Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18(3), 250-255.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- 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.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, Christopher, P., & Jennifer-Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Sünbül, A. M. (2001). *Bir meslek olarak öğretmenlik: Öğretmenlik mesleğine giriş*. Pegem Yayıncılık.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi.

- Şeker, B. D. ve Zırhlıoğlu, G. (2009). Van emniyet müdürlüğü kadrosunda çalışan polislerin tükenmişlik iş doyumunu ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 11(4), 1-26.
- Tabachnick, B., ve Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Tugade, M. M. ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Tümlü, G. Ü., ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Türk Dil Kurumu (2024). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Uysal, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin psikolojik sağlık, öz anlayış açısından incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek adımla başlar*. İstanbul: İnkılap Kitabevi
- Van Den Brink, E., Koster, F. ve Atalay, Z. (2021). *Şefkat korkaklara göre değil* (Z. Atalay, Çev.). İnkılap Kitabevi.
- Williams, M. ve Penman, D. (2020). *Mindfulness* (çev. B. S. Haktanır). Diyojen Yayıncılık.
- Windle, G. ve Woods, B. (2004). Variations in well-being: The mediating role of a psychological resource. *Ageing and Societ*, 24(4), 583-602.
- Zeng, X. L., Wei, J., Oei, T. P. ve Liu, X. P. (2016). The SCS is not validated in a buddhist sample. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1996-2009.
- Zimmerman, M. ve Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. *Soc Policy Rep.*, 8(4), 1-20.