

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ,
ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞE, YAŞAMDA
ANLAM VE AMAÇ BULMALARINA, KİŞİSEL
GELİŞİM YÖNELİMLERİNE VE BAZI
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aylin ARSLAN

KOCAELİ 2021

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMENLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ,
ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞE, YAŞAMDA
ANLAM VE AMAÇ BULMALARINA, KİŞİSEL
GELİŞİM YÖNELİMLERİNE VE BAZI
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE
GÖRE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Aylin ARSLAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Gülşah TURA

Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 07.07.2021/16

KOCAELİ 2021

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca olumlu yaklaşımlarıyla beni destekleyen, ihtiyaç duyduğum anlarda yardımcı olan, bilgi birikiminden ve tecrübesinden yararlandığım danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Gülşah TURA'ya sonsuz teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitim sürecim boyunca aktardıkları bilgilerle ve kazandırdıkları bakış açılarıyla kişisel ve mesleki hayatıma katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Yıldız ÖZTAN ULUSOY'a, Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT'a ve Dr. Öğr. Üyesi Fatih KEZER'e,

Araştırmamı sürdürmemde destek olan ve katılımcı olarak deneyimlerini paylaşan sevgili meslektaşlarıma, geçmişten bugüne yanımda olan dostlarıma ve lisansüstü eğitim sürecimi daha da keyifli hale getiren beraber güzel bir yıl geçirdiğimiz sınıf arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Yaşam serüveninde karşıma çıkan ve hayatına dokunabildiğim, hayatıma dokunan, her geçen gün mesleğimi daha çok sevmemi sağlayan canım öğrencilerime,

Üzerimde çok emeği olan, bana bugün baktığımda hayata dair ve mesleğime bakış açımın için çok güzel değerler kazandırdığını fark ettiğim rahmetli sınıf öğretmenim Fahrettin TETİK'e sonsuz teşekkür ederim.

Hayatım boyunca desteklerini her zaman, her konuda hissettiğim; biricik annem Selma TUNALI'ya, babam Mithat TUNALI'ya, ablam Ayşen GÖZTÜRK'e ve bu süreçte tüm desteğiyle yanımda olan eşim Ogün ARSLAN'a sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
SİMGE VE KISALTMALAR	vii
ŞEKİL VE TABLOLAR LİSTESİ	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. PROBLEMLER	5
1.1. ALT PROBLEMLER	5
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	5
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	6
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI	7
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIK LARI	7
1.6. TANIMLAR	8

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURUMSAL ÇERÇEVE	9
2.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	9
2.1.1. Özne İy Oluş	9
2.1.2. Psikolojik İy Oluş Kavramı	11
2.1.3. Psikolojik İy Oluş Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	12
2.1.3.1. Ryff'ın ÇBPİO Modeli	12
2.1.3.1.1. ÇBPİO Modeli'nin Altı Alt Boyutu	13
2.1.3.2. Akış Kuramı	15
2.1.3.3. Öz Belirleyicilik Kuramı (ÖBK)	16
2.2. ALGILANAN SOSYAL DESTEK	17
2.2.1. Algılanan Sosyal Destek Kavramı	17
2.2.1.1. Cohen ve Wills'in Sosyal Destek Modelleri	18
2.3. YAŞAMDA ANLAM VE AMAÇ BULMA	19
2.3.1. Yaşamın Anlam ve Amacı	20
2.3.2. Yaşamın Anlamı ve Amacı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	22
2.3.2.1. Bireysel Psikoloji	22
2.3.2.2. Varoluşçu Psikoloji	23
2.3.2.3. Logoterapi	26
2.4. KİŞİSEL GELİŞİM YÖNELİMİ	27
2.4.1. Gelişim Kavramı	27
2.4.1.1. Kendini Tanıma ve Kendini Geliştirme	28
2.4.2. Kişisel Gelişim Kavramı	29
2.4.2.1. Kişisel Gelişimin Boyutları	31
2.4.2.1.1. Bedensel Boyut	31
2.4.2.1.2. Zihinsel Boyut	32

2.4.2.1.3. Manevi Yaşam Boyutu.....	32
2.4.2.1.4. Duygusal ve Sosyal Boyut.....	33
2.4.2.1.5. Aile Boyutu.....	34
2.4.2.1.6. Entelektüel Boyut.....	34
2.4.2.1.7. Ahlaki Boyut.....	35
2.4.2.1.8. Mesleki Boyut.....	35
2.4.2.2. Yaşam Boyu Öğrenme.....	36
2.4.3. Kişisel Gelişim Yönelimi	37
2.4.4. Kişisel Gelişim Eğitimi.....	38
2.5. ALANYAZINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	39
2.5.1. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	39
2.5.1.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	39
2.5.1.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	42
2.5.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	44
2.5.2.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	44
2.5.2.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	47
2.5.3. Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	49
2.5.3.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	50
2.5.3.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	51
2.5.4. Kişisel Gelişim Yönelimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar	53
2.5.4.1. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	53
2.5.4.2. Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	55

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM	57
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	57
3.2. ARAŞTIRMA GRUBU	57
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	60
3.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	60
3.3.2. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS).....	61
3.3.3. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği.....	62
3.3.4. Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği II.....	63
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu	65
3.4. VERİ TOPLANMASI	65
3.5. VERİ ANALİZİ	66

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR	68
4.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ, ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ, HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ VE KİŞİSEL GELİŞİM YÖNELİMİ-II ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER.....	68
4.2. ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİNE İLİŞKİN BULGULAR	69

4.2.1. Psikolojik İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma, Kişisel Gelişim Yönelimi ve Bu Değişkenlerin Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	69
4.2.2. Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma, Kişisel Gelişim Yönelimi ve Bu Değişkenlerin Alt Ölçeklerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Durumunun İncelenmesi.....	72
4.2.3. Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma ve Kişisel Gelişim Yöneliminin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	75
SONUÇ.....	81
KAYNAKÇA.....	90
EKLER.....	102
ÖZGEÇMİŞ	111



ÖZET

Araştırmanın amacı; öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını; algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma, kişisel gelişim yönelimi açısından ve bazı demografik değişkenler açısından incelemektir. Araştırmada psikolojik iyi oluşu, algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim yönelimi açısından incelemek istendiği ve mevcut bir durumu tespit edebilmek amaçlandığı için araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir. Araştırma grubu; Hakkari ilinin Yüksekova ilçesinde görev yapan 174'ü kadın, 110'u erkek olan toplam 284 öğretmenden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri toplanırken; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği, Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kullanılan istatistikler teknikler; Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Çoklu Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklemeler T-Testi, Tek Faktörlü Varyans Analizi, Kruskal Wallis-H testi ve Mann Whitney-U testidir.

Araştırma sonucunda, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu ile algıladıkları sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulmaları ve kişisel gelişim yönelimleri arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç bulmaları ve kişisel gelişim yönelimlerinin bir arada psikolojik iyi oluşlarındaki toplam varyansın %30'unu açıklıyor olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının idarelerinin desteğini hissetme/hissedememe durumuna göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının çalıştıkları ilçeye ilk geldiklerinde onlara destek olan birinin olması/olmaması durumuna göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Ayrıca öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının çalıştıkları ilçede kaç yıldır bulduklarına göre farklılık gösterdiği sonucuna da ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma, kişisel gelişim yönelimi.

ABSTRACT

In research; psychological well-being of teachers; perceived social support, finding meaning and purpose in life, personal development tendency and it is examined according to some demographic variables. The research model is the relational screening model because psychological well-being is wanted to be examined according to perceived social support, meaning and purpose in life, and personal development orientation, and it is aimed to identify a current situation. Research group; It consists of a total of 284 teachers, 174 women and 110 men, working in the Yuksekova district of Hakkari province. While collecting the research; Psychological Well-being Scale, Multidimensional Perceived Social Support Scale, Life's Meaning and Purpose Scale, Personal Growth Initiative-II Scale and personal information form were used. Statistics techniques; Pearson Product Moment Correlation Analysis, Multiple Regression Analysis, Independent Samples T-Test, Single Factor Analysis of Variance, Kruskal Wallis-H test and Mann Whitney-U test.

The research showed that there is a positive, moderate, and significant relationship between teachers' psychological well-being and perceived social support, acquiring meaning and purpose in life, and personal development. It was concluded that teachers' acquiring meaning and purpose in life, and personal development orientations explained 30% of the total variance in well-being. It was concluded that the psychological well-being of teachers differs according to the state of feeling / not feeling the support of their administrators. It was observed that the psychological well-being of the teachers differed depending on whether there was someone who supported them when they first came to the district where they worked. In addition, it was found that the psychological well-being of teachers differs according to how many years they have been in the district where they have been working.

Keywords: Psychological well-being, perceived social support, finding meaning and purpose in life, personal development tendency.

SİMGE VE KISALTMALAR

ÇBPİO: Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş

DDH: Dikkat-Değerlendirme-Hafıza Yaklaşımı

GSYİH: Gayrisafi Yurtiçi Hasılası

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

MSPSS: Multidimensional Scale of Perceived Social Support

NLP: Beyin Dili Programlama

ÖBK: Öz Belirleyicilik Kuramı

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı

UNESCO: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü

ŞEKİL VE TABLOLAR LİSTESİ

Şekil 1. İyi Oluş Yaklaşımları.....	9
Şekil 2. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	13
Şekil 3. May'e Göre Yaşamda Anlam Arayışının Devam Ettiği Üç Boyut.....	24
Şekil 4. Logoterapi'ye Göre Yaşamın Anlamını Keşfetmenin Üç Yolu.....	26
Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Bilgileri.....	58
Tablo 2. Veri Toplama Araçlarının Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	68
Tablo 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları.....	69
Tablo 5. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları.....	70
Tablo 6. Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları.....	71
Tablo 7. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma ve Kişisel Gelişim Yönelimi Değişkenleri İle Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 8. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin, Özel Bir İnsandan Algılanan Sosyal Destek, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek, Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	73
Tablo 9. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin, Hayatın Anlam ve Amacı ve Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Ölçekleri İle Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	74
Tablo 10. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin, Planlı Olma, Değişime Hazır Olma, Kaynakları Kullanımı ve Amaçlı Davranış Alt Ölçekleri İle Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	74
Tablo 11. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	75
Tablo 12. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları.....	76
Tablo 13. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Branşına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu.....	76
Tablo 14. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Kıdem Yılına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları.....	77
Tablo 15. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin İstihdam Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu.....	77

Tablo 16. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Ebeveyn Olup Olmama Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonucu.....	78
Tablo 17. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin İdarelerinin Desteğini Hissedip/Hissedememe Durumlarına Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonucu.....	78
Tablo 18. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin İlçede Kaç Yıldır Öğretmen Olduklarına Göre Kruskal-Wallis Testi Sonucu.....	79
Tablo 19. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlere Çalışılan İlçeye İlk Geldiklerinde Destek Olan Biri Olup/Olmaması Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonucu.....	80



GİRİŞ

Psikoloji biliminde çağdaş yaklaşımların ortaya çıkmasıyla beraber sorun odaklı yaklaşımların yerini; çözüm odaklı, bireyin güçlü yönlerini ön plana çıkarmak isteyen ve iyilik haline önem veren yaklaşımların almaya başladığı görülmektedir. Psikolojinin sadece hastalığın incelenmesi olmadığı görülüp, insanların güçlü yanlarının ve iyi özelliklerinin de incelenebilir olduğu kabul edilmektedir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005: s.410-21). Psikoloji; eğitim, gelişim, içgörü, sevgi ve oyun ile de ilişkili olabilmektedir ve iyi oluş, hayal gücü, kişiye özel güçlü yanlar, yaratıcılık, bilgelik ve mutluluk gibi kavramlara da odaklanabilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2018: s.3).

“Mutluluk” olarak tanımlanan “öznel iyi oluş”u Diener (2000); *“İnsanların hayatlarını bilişsel ve duygusal olarak nasıl değerlendirdikleridir.”* şeklinde açıklamaktadır. Diener’a göre (2000); öznel iyi oluşu yüksek düzeyde olan insanlar yaratıcı, sabırlı, iyimser, daha az hastalığa maruz kalan, sosyal ve yardımsever kişiler olmaktadır. 1950’li yıllarda, öznel iyi oluşun artması ile öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalara ise, zorluklarla yüz yüze kalındığında insanların yaşamda anlam ve amaç bulma gibi olumlu eğilimlere ne derece yönelebildiğine duyulan merakla, 1980’li yıllardaki deneysel çalışmalar ile başlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: s.107).

“Psikolojik açıdan iyi olmanın ne demek olduğu” konusundan, günümüzde de hala merak duyulan bir konu olarak bahsedilmektedir. Ryff ve Singer (2006) psikolojik iyi oluş kavramını daha iyi açıklayabilmek için altı boyutta ele almaktadır. Bu boyutlar; yaşam amacı bulma, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma, kendini kabul etme, kişisel gelişim, çevreye hakim olma ve özerklik olarak bilinmektedir. Yaşam amacı bulma boyutundan; kişinin yaşamda anlamlı bir amaca sahip olduğuna ilişkin taşıdığı inanç olarak bahsedilebilmektedir. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma boyutundan; bireyin çevresiyle kurduğu kaliteli ilişkiler olarak bahsedilebilmektedir. Kendini kabul boyutundan; bireyin yaşantılarını olumlu bir bakış açısıyla

değerlendirmesi olarak bahsedilebilmektedir. Kişisel gelişim boyutundan; sürekli gelişme ve büyüme ihtiyacına sahip olma olarak bahsedilmektedir. Çevresel hakimiyet boyutundan; bireyin çevresini etkili bir şekilde düzenleme ve yönetme kapasitesi olarak bahsedilebilmektedir (Ryff, 1989a: s.1069-81; 1989b: s.195-210; Ryff ve Singer, 1996: s.14-23). Psikolojik olarak iyi olmanın bireye olumlu katkıları olmaktadır. Bu katkılardan biri anlamlı ilişkilerin sürdürüldüğü bir sosyal destek çevresine sahip olmak olarak bilinmektedir (Sorias, 1988a: s.1033-39).

Sosyal destek çevresi; kişinin psikolojik çevresinde bulunmaktadır. Algılanan sosyal destek de; bireyin kurduğu güvenilir ilişkiler yoluyla sosyal destek çevresinden yararlanma düzeyi olarak ele alınmaktadır. Kişinin yaşamında önemli bir yeri olan kimselerden ise kişinin sosyal destek kaynakları olarak bahsedilmektedir. Sosyal destek kaynakları; zihinsel, maddi ve duygusal yönden kişiyi desteklemektedir. Zihinsel destekten; kişiye yaşam olaylarıyla ilgili bilgi verme ve rehberlik etme davranışları olarak bahsedilmektedir. Maddi destekten; günlük ihtiyaçların giderilebilmesi için başka kişiler tarafından sağlanan eylem ya da araçlar olarak bahsedilmektedir. Duygusal destekten ise; kişinin bir grubun parçası olması, sevgi, şefkat, empati, saygı gibi temel sosyal ihtiyaçlarının karşılanması olarak bahsedilmektedir (Sorias, 1988a: s.1033-39). Sosyal destek; yaşamdaki güçlüklerle başa çıkmada kişinin en iyi yardımcılarından biri olmaktadır. Yaşamdaki güçlüklerle başa çıkabilmek için diğer insanlarla temelinde sevgi olan bir ilişki kurmak; bireyin yaşam ödevlerinden birini gerçekleştirmesini sağladığı için bireyin yaşamdaki anlam arayışı üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olmaktadır (Sorias, 1988b: s.805-11; Adler, 2017: s.10-11).

İnsanın yaşamda anlam arayışının, insan için temel bir güdü olduğu bilinmektedir. Anlam, kişinin yalnızca kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla özel bir yapıya sahip olmaktadır. Yaşamın anlamı kişiden kişiye ve zamandan zamana farklılık gösterebilmektedir. “Yaşamın anlamı” soyut bir anlam arayışını gerektirmemektedir. Her insanın yaşamında bulabileceği ve uğruna çaba harcayabileceği somut bir görevi vardır ve herkes bu görevi, eşsiz bir görev olarak görmektedir (Frankl, 2019: s.122-23). Adler’e göre (2017) gerçekler onlara yüklediğimiz anlamlarla anlaşılabilir.

Yaşayan ne kadar insan varsa yaşamın anlamına ilişkin o kadar çeşitli görüş olmaktadır. Adler (2017) yaşamın anlamını üç temel yaşam ödevi üzerinden açıklamaktadır. Bu görevler; diğer insanlarla sevgi temelli ve duyguların paylaşımını içeren bir ilişki kurmak, çalışarak insanlığın yaşamına katkı sağlamak ve kendimizi ruhsal ve bedensel yönden geliştirmek olarak görülmektedir. Klinger'a (1977) göre yaşamın anlamının kaynaklarından birinin kişisel gelişim olduğu söylenebilmektedir (Akt. Prager, 1997: s.1)

Başkalarının desteği olmadan kendine ve başkalarına yardım etme ve kendini geliştirme eylemine kişisel gelişim denilmektedir. Kişisel gelişimden; kişinin karşılaşabileceği yaşam olaylarına karşı güçlenmesi ve farkındalığını yükseltmesi için katılım gösterdiği seminer, eğitim ve uygulamaları içinde barındıran faaliyetler olarak bahsedilebilmektedir. Karşılaşılan yaşam olayları iyi de kötü de olabilmektedir. Kötü olan yaşam olaylarından kişinin ders çıkarabilmesi için yeterince olgunlaşması gerekmektedir. Kişisel gelişim de, kişinin bu yaşam olaylarına farklı ve gerçekçi bir bakış açısıyla yaklaşmasını sağlamaktadır (Genç ve Fidan, 2019: s.152-78). Kişisel gelişim yönelimi ise; kendini geliştiren, büyüyen ve olgunlaşan kişinin bu süreçte amaçlı olarak ilerleyebilmesi olarak ele alınmaktadır. İlerleme, kişi tarafından istek ve gayretle devam ederek bilinçli bir şekilde gerçekleşmektedir. Kişisel gelişim sürecine hakimiyet başka etkenlerin etkisi olmaksızın kişinin bağımsız hareket edebilme becerisine ve değişim için sahip olduğu motivasyona bağlı olmaktadır (Yalçın ve Malkoç, 2013: s.21-32). Cohen ve Shamai'ye (2010) göre kişisel gelişime odaklanan bireyler, iyi oluşa ve pozitif hislere de sahip olmaktadır.

Kişisel gelişime odaklanma, yaşamı anlamlı ve amaçlı bir şekilde sürdürme ve anlamlı ilişkiler kurabilme varoluşsal gereksinimler olarak ele alınmaktadır. Psikolojik iyi oluş da bireyin varoluşsal gereksinimlerini gidermesiyle sağlanabilmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: s.107). Ancak mevcut çalışmalarda görülmüştür ki; yetişkinlerin sadece yüzde 18'i psikolojik iyi olma ölçütüne uymaktadır (Howell, 2009: s.1-13). Bu yüzden yetişkinlerin psikolojik iyi oluşu ile ilişkili olan ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen değişkenleri belirlemek, yetişkinlerin psikolojik iyi olma ölçütüne uygunluğunu arttırabilmek için önemli bir konu olmaktadır.

Araştırma toplumdaki eğitim ihtiyacını karşılamada en önemli meslek olarak görülen öğretmenlerle sürdürülmüştür. Öğretmenler zaman zaman toplumun çocukları için anne ve babalardan daha çok zaman ve çaba harcamaktadır (Ayas, 2009: s.1-12). Bu mesleği sürdüren fertlerin psikolojik iyi oluşlarının hangi değişkenlerle ilişkili olduğunu tespit etmenin, öğretmenleri model alan yarının yetişkinlerini ve toplumun geleceğini, sağlıklı bir şekilde şekillendirebilmek için etkili olacağı düşünülmektedir. Araştırma grubunu oluşturan öğretmenler Yüksekova ilçesinde çalışan öğretmenlerdir. Yüksekova yaşam standartlarının zorlu olduğu, kırsal bir bölge olarak bilinmektedir (Gökburun, 2018). Yüksekova'da çalışan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının incelenmesinin, zorlu yaşam şartları olan bir bölgede çalışan öğretmenlere, psikolojik olarak nasıl daha iyi olabilecekleri ile ilgili cevap bulabilmeleri açısından katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde araştırmaya ilişkin problem durumu ve araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımlarına yer verilmiştir.

1.PROBLEMLER

Bu araştırmada; öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları; algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma, kişisel gelişim yönelimi ve bazı değişkenler açısından incelenmektedir.

1.1.ALT PROBLEMLER

1. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ve algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ve yaşamda anlam ve amaç bulmaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ve kişisel gelişim yönelimi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulmaları, kişisel gelişim yönelimleri ve bu değişkenlerin alt ölçekleri, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları; cinsiyet, medeni durum, branş, kıdem, istihdam durumu, ebeveyn olma durumu, okul idaresinin desteğini hissedebilme/hissedememe durumu, ilçede kaç yıldır öğretmenlik yapıldığı, ilçeye ilk geldiğinde destek olan biri olması/olmaması durumu gibi değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?

1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın amacı; öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile algıladıkları sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulmaları ve kişisel gelişim yönelimleri

arasındaki ilişkiyi incelemek ve öğretmenlerin algıladıkları sosyal desteğin, yaşamda anlam ve amaç bulmalarının ve kişisel gelişim yönelimlerinin psikolojik iyi oluşlarını yordama durumunu incelemektir.

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Öğretmenler; kendilerinden duyulan beklentiler ve hesap verebilirlikle ilgili olarak stres, tükenmişlik gibi negatif duyguları daha fazla yaşayabilmektedir. Fakat öğretmenliğin yüksek motivasyona ve yüksek psikolojik iyi oluşa sahip mesleklerin başında gelmesi gerekmektedir. Çünkü yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bireylerin daha işlevsel bir hayat yaşadığı bilinmektedir (Demirci ve Şar, 2017: s.2710-28). Jeon, Buettner ve Grant'ın (2018) yaptıkları araştırmada; öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının, öğrencilerin beslenme ve öğrenme düzeyleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yüksek psikolojik iyi oluş; başarı, hazcılık, özyönelim, iyilikseverlik ve uyum gibi, öğretmenlik mesleği için önemli olabilecek değerler ile de ilişkili olmaktadır. Bu sebeple öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde hangi değişkenlerin etkili olduğunun tespit edilmesinin, bu konuda farkındalık oluşturularak eğitim-öğretim sürecine katkı sağlanabileceği için önemli bir konu olduğu düşünülmektedir (Göçen, 2019: s.135-53; Telef, Uzman ve Ergün, 2013: s.1297-1307).

Araştırmada Yüksekova'da mesleğini sürdüren öğretmenlerle çalışılmıştır. Yüksekova İran ve Irak sınırında yer alan, güvenlik sorunlarıyla dikkat çeken, sert karasal iklim özellikleri gösteren ve ekonomik faaliyetlerin sınırlı olduğu bir bölge olarak bilinmektedir (Gökburun, 2018: s.204-18). Kültürel, coğrafi, ekonomik ve sosyal yetersizlikler kırsalın kendi doğasından kaynaklanmaktadır. Kentlerdeki yaşam standartları ile kırsaldaki standartlar arasında oldukça büyük farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu farklılıklar çoğu zaman öğretmenlerin karşısına olumsuzluk ya da problem olarak çıkmaktadır (Turan ve Garan, 2008: s.116-28). Yerlikaya'nın (2000) kırsal bölgelerde çalışan öğretmenlerle yaptığı bir çalışmada; çalışma ortamı ve koşulların kötülüğü, sosyal etkinlik azlığı, araç-gereç yetersizliği, öğrenci-öğretmen-veli ilişkisinin tam olarak gerçekleştirilememesi, öğrenci-aile ve okul çevresinin düşük

sosyo-ekonomik ve kültürel yapısı, mesleğin toplumsal statüsünün düşüklüğü ve okul öncesi eğitimin yetersizliği öğretmenlerin yaşadığı sorunlardan bazıları olarak görülmektedir. Yüksekova'nın da Gökburun'un (2018) bahsettiği gibi yaşam standartlarının zorlu olduğu bir bölge olarak bilinmektedir. Bu yüzden araştırmanın örneklemini seçilirken psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu değişkenlerin incelenmesinin, zorlu yaşam şartları olan bir bölgede çalışan öğretmenlere, psikolojik olarak nasıl daha iyi olabilecekleri ile ilgili cevap bulabilmeleri açısından katkı sağlayabileceği düşünülmüş ve seçilmiştir.

“Psikolojik açıdan iyi olmanın ne anlama geldiği” sorusunun psikoloji bilimi için yanıtlanması gereken bir soru olduğu düşünülmektedir (Ryff, 1989a: s.1069-81). Araştırmanın; güncelliğini koruyan ve merak duyulan bu alanın literatürüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olan faktörleri tespit etmenin, bireylerin psikolojik olarak nasıl daha iyi olabilecekleri ile ilgili cevap bulabilmelerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI

Araştırmanın sayıltıları aşağıda ifade edilmiştir:

1. Araştırmaya katılan öğretmenlerin, uygulanan veri toplama araçlarına (Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği, Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği ve kişisel bilgi formu) samimi şekilde ve kendi durumlarını yansıtan yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırılan problem durumunu belirlemede uygun araçlar olduğu varsayılmaktadır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

1. Araştırmanın örnekleme; 2020-2021 eğitim öğretim yılında Hakkari ilinin Yüksekova ilçesinde araştırmanın yürütüldüğü öğretmenler ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın bulguları, araştırma kapsamında kullanılan, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği, Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği ve kişisel bilgi formu ile ölçülen nitelikler ile sınırlıdır.

1.6.TANIMLAR

Bu araştırmada geçen kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş: Anlam ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanan bireyin, bir bütün olarak fonksiyon göstermesi ile ilgili olan iyi oluş tanımlamalarıdır. Bireyin kendisiyle ilgili iç görüye sahip olması, yaşamı tam fonksiyonda bulurak sürdürmesi ve kendini gerçekleştirme olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: s.107; Ryan ve Deci, 2008: s.14).

Algılanan Sosyal Destek: Kişinin etkileşim ve paylaşım içinde olduğu insanların, bazı durum ve olaylarda gösterdikleri destekleyici nitelikteki tutumları kişinin içsel olarak değerlendirmesi ve bu tutumlar üzerine düşünmesidir (Barrera, 1986: s.7-10).

Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma: İnsanın yaşamına yön vermesini ve yaşantılarına kendine göre bir cevap bulabilmesini sağlayan ve kişisel nitelik taşıyan bir keşif sürecidir (Frankl, 2019: s.122-23).

Kişisel Gelişim Yönelimi: Kendini yetiştiren bireyin, kendini yetiştirme sürecinde bir amaç doğrultusunda ilerlemesidir. Bireyin kendinde amaçlı bir değişimi hedefleyip, bu doğrultuda çalışmasıdır (Robitschek ve Keyes, 2009: s.321).

İKİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim yönelimiyle ilgili bilgiler ve alanyazına ilişkin bilgiler verilmiştir.

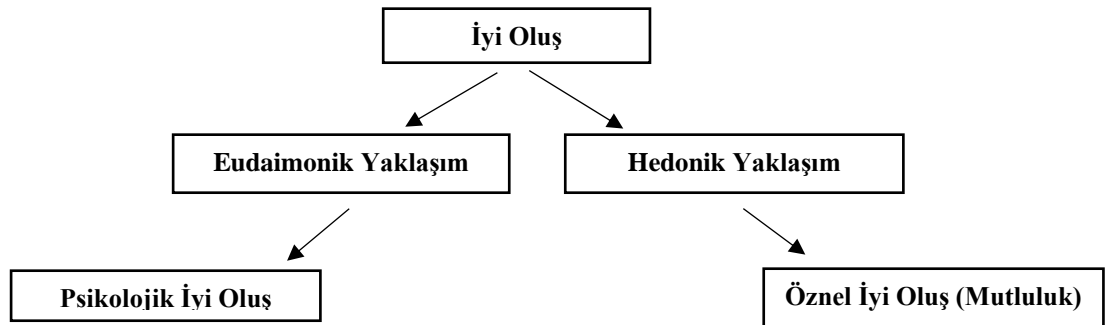
2.KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1.PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMI İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

Bu bölümde psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili temel bilgilere yer verilmiştir.

2.1.1.Öznel İyi Oluş

“Mutluluk” olarak ele alınan öznel iyi oluş kavramı kişinin kendi yaşamına yönelik değerlendirmelerini kapsamaktadır. Bu değerlendirmelerden bilişsel değerlendirmeler (kişinin kendiyile ilgili yargıları) ve duygusal değerlendirmeler olarak bahsedilebilmektedir (pozitif ve negatif duygusal tepkiler). İyi oluşla ilgili araştırmalar iki yaklaşımla ortaya koyulmuştur. Bunlar; hedonik yaklaşım (öznel iyi oluş) ve eudaimonik yaklaşım (psikolojik iyi oluş) şeklindedir. Hedonik yaklaşım; ağrıdan kaçınma ve memnuniyet sahibi olma ile ilgili olan iyi oluş tanımlamalarına odaklanmıştır. Eudaimonik yaklaşım ise; anlam ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanmaktadır (Diener ve Diener, 1996: s.181-85; Ryan ve Deci, 2001: s.141-66).



Şekil 1. İyi Oluş Yaklaşımları (Diener ve Diener, 1996: s.181-85).

Diener'e (1984) göre öznel iyi oluş; yaşamdan doyum almak, olumlu duyguların çokluğu ve az olumsuz duyguların toplamı olarak tanımlanmaktadır. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) bunlara bir de "yaşam alanlarından alınan doyum" bileşenini eklemiştir. Olumlu duyguların; sevinç, neşe, memnuniyet, gurur, sevgi, mutluluk, coşku gibi duyguları kapsamaktadır. Yaşam doyumunu; şimdiden alınan doyum, geçmiş zamandan alınan doyum, gelecekte alınan doyum, yaşamı değiştirme arzusu ve diğer insanların yaşamımız hakkındaki düşüncelerini kapsamaktadır. Yaşam alanları ise; iş, aile, boş zaman etkinlikleri, sağlık, gelir, benlik ve arkadaşlığı kapsamaktadır.

Öznel iyi oluş; bireyin kendi hayatını duygusal ve bilişsel anlamda nasıl değerlendirdiği olarak bilinmektedir. Öznel iyi oluşunun yüksek olduğu görülen bireyler; sabırlı olma, yüksek düzeyde yaratıcılık, çoklu görevleri yerine getirebilme, iyimserlik, uzun ömür, daha az hasta olma, sosyal olma, güven duyma, yardımsever olma, insanlara daha az düşmanlık gösterme ve daha az benmerkezci olma eğiliminde olabilmektedir (Diener, 1984: s.541-75). Sosyal ilişkiler de öznel iyi oluş için önemli bir konumda olmaktadır. Froh ve arkadaşlarına (2007) göre sosyal ortamlarda geçirilen vakit, bireyin iyi oluş düzeyini arttırmaktadır.

Öznel iyi oluşun; Gayrisafi Yurtiçi Hasılası (GSYİH) yüksek olan ülkelerde (Norveç, ABD) yaşayan bireylerde, GSYİH'nin düşük olan ülkelerde (Togo, Bulgaristan) yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Deaton, 2008). Gelir öznel iyi oluşu etkileyebilmektedir. Çünkü gelir düzeyi yüksek olan ülkelerde; daha az suç, insan haklarına önem verilmesi, okuma-yazma oranının daha yüksek olması, daha uzun ömür, daha iyi sağlık koşulları ve daha çok demokrasi görülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2011: s.33). Cohen ve arkadaşlarının (2003) yaptığı bir araştırmada; araştırmaya katılan katılımcıların burnuna rinovirüs (nezle) püskürtülmüştür. Katılımcılarda semptomların ne derece gözüküp, gözükmeyeceği gözlemlenmiştir. Katılımcılar arasında yüksek düzeyde olumlu duyguları deneyimleyen bireylerin daha az olumlu duygu gösteren bireylere göre virüse karşı daha dirençli oldukları görülmüştür.

Diener (2008) mutluluk için Dikkat-Değerlendirme-Hafıza Yaklaşımını (DDH) önermektedir. Dikkat; *“bireyin günlük yaşamı büyük bir resim olarak algılayabilip sadece olumsuz odaklanmaması”* olarak ele alınabilmektedir. Değerlendirme; *“gerçekler bilinmeden bireyin hikayeyi bir araya getirme eğilimi”* olarak ele alınabilmektedir. Yaşanan olaylar olumsuz yorumlanırsa bireyin iyi oluşu da düşebilmektedir. Bunun için önce gerçeklerin bilinmesi gerekmektedir. Hafıza ise; geçmişte yaşanan olumlu olayların anımsanmasının iyi oluşu artırması olarak ele alınabilmektedir.

2.1.2.Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş kavramının ilk olarak Bradburn tarafından 1960'larda ortaya atıldığı bilinmektedir. Ancak kavramın Bradburn'ün ele aldığı anlamda, öznel iyi oluş kavramına daha yakın olduğu söylenmektedir (Bradburn, 1969: s. 9-15). Günümüzde anladığımız anlamda psikolojik iyi oluş kavramının ise; 1980'li yıllarda deneysel araştırmalar sonucu Ryff tarafından ortaya atıldığı bilinmektedir. Ryff; Bradburn'ün ele aldığı “eudaimonia” kavramının “mutluluk” anlamına gelip gelmediği konusunda Bradburn'ü eleştirmiş, öznel iyi oluş kavramının pozitif işlevde bulunma ile ilgili yaklaşımı ihmal ettiğini söylemiş ve “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli”ne dayanan psikolojik iyi oluş kavramını ileri sürmüştür (Ryff, 1989a: s.1069-81; 1989b: s.195-210).

Eudaimonia; bireyin gerçek benliğini keşfedip bu benliğe uygun bir şekilde yaşamını sürdürmesi anlamına gelmektedir. Eudaimonism'e göre psikolojik iyi oluş; bireyin kendiyle ilgili iç görüye sahip olması, yaşamı tam fonksiyonda bulunarak sürdürmesi ve kendini gerçekleştirme olarak tanımlanmaktadır. Bu yaklaşıma göre psikolojik iyi oluşun temelinde bireyin kendi benliğiyle uyumlu yaşayabilme kabiliyeti var olmaktadır (Ryan ve Deci, 2008: s.347-78). Psikolojik iyi oluş kavramı; zorlu yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalındığında kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için bireyin potansiyelini vurgulayan daha önce ortaya koyulmuş klinik ve yetişkin gelişim psikolojisi teorilerine dayanmaktadır. Psikolojik iyi oluş; anlam ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanan bireyin bir bütün olarak fonksiyon

göstermesi ile ilgili olan iyi oluş tanımlamaları olarak ele alınmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: s.107; Ryan ve Deci, 2001: s.141-66).

Bireyin kendiyle ilgili sahip olduğu algının olumlu olması, çevresindeki insanlarla samimi ve güvenilir ilişkiler kurması, çevresini kendi istek ve arzularını karşılayabilecek şekilde şekillendirmiş olması, bağımsız bir şekilde davranışlarını ortaya koyabilmesi, yaşamda anlam ve amaç bulması ve kendi potansiyelinin farkında olup potansiyelini geliştirmeye çalışması psikolojik iyi oluş ile ilgili olmaktadır. Psikolojik iyi oluş; varoluşa bağlı olarak yaşamda karşı karşıya kalınan meydan okumaları yönetebilmek olarak görülmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: s.107; Ryff ve Keyes, 1995: s.719-27). Psikolojik iyi oluş, esnek ve yaratıcı düşünce ve fiziksel sağlıkla da ilişkili olarak görülmektedir. Bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin çocuklukta yetişilen ortamdan etkilendiği bilinmektedir. Bireyin olumlu eylemlere ve tutumlara teşvik edilmesi psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmada önemli bir role sahip olarak görülmektedir. Bireyin eksiklerine değil, onları neyin geliştirdiğine odaklanan yaklaşımların birey ve toplum yararına olacağı düşünülmektedir (Huppert, 2009: s.137-64).

2.1.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde psikolojik iyi oluş kavramıyla ilişkili olan Ryff'ın çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeline, akış kuramına ve öz belirleyicilik kuramına yer verilmiştir.

2.1.3.1. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

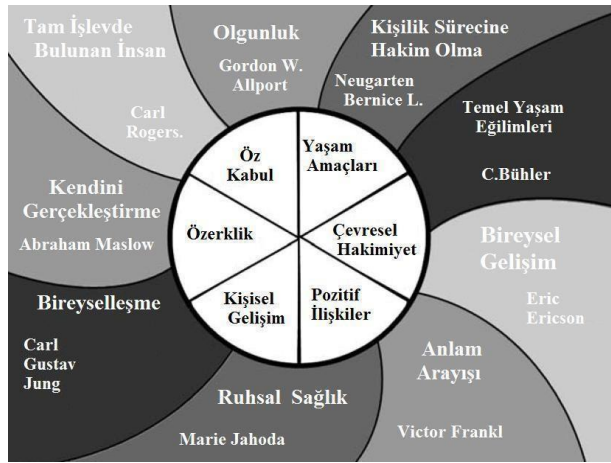
Ryff'a göre psikolojik iyi oluş kavramı; kendini kabul (bireyin yaşantılarını olumlu değerlendirmesi), kişisel gelişim, yaşam amacına sahip olma, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet (bireyin çevresini etkili bir şekilde düzenleme ve yönetme kapasitesi) ve özerklik olarak altı boyutu içermektedir. Bu altı

boyut “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli” olarak isimlendirilmiştir (Ryff, 1989a: s.1069-81; 1989b: s.195-210; Ryff ve Singer, 1996: s.14-23)

Ryff; psikolojik iyi oluş modelini geliştirirken; Allport’un olgunlaşma, Erikson’un psikososyal aşamalar, Maslow’un kendini gerçekleştirme, Neugarten’in yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimi tanımları, Frankl’ın yaşamın anlam ve amacı, Rogers’ın tam işlevsel birey gibi görüşlerinden yararlanmıştır. Ryff’in modelini oluştururken etkisinde kaldığı bir başka kuramcı Johada’dır. Johada, akıl sağlığının akıl hastalığının yokluğu anlamına gelmediğini öne sürmüştür. Johada akıl sağlığını; kişinin kendiyle ilgili pozitif görüşleri, kendini gerçekleştirme, otonomi, çevreye hakimiyet ve kişiliğin bütünleşmesi olarak altı boyutta incelemiştir. Ryff’in boyutları gelişimsel süreçlerle ilişkilendirmemesi, kuramın zayıf noktası olarak görmüştür (Ryff, 1989a: s.1069-81; 1989b: s.195-210).

2.1.3.1.1. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli’nin Altı Alt Boyutu

Ryff’a göre psikolojik iyi oluş kavramının altı alt boyutu; kendini kabul, kişisel gelişim, yaşam amacına sahip olma, olumlu ilişkiler kurma, çevresel hakimiyet ve özerklidir (Ryff, 1989a: s.1069-81; 1989b: s.195-210; Ryff ve Singer,1996: s.1423).



Şekil 2. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli (Ryff ve Singer, 1996: s.14-23)

Kendini kabul; kişinin kendine yönelik ve yaşamla ilgili olan olumlu tutumlarını temsil etmektedir. Bireyin kendini kabul etme duygusu olarak tanımlanabilmektedir. Bireyin kendi duygularının farkında olması ve bu duyguları kabul ederek yaşamasının, kendini kabulün bir göstergesi olduğu bilinmektedir. Kendinden ve deneyimlerinden memnun olmayan kişi kendini kabul etme konusunda yeterli olmayabilmektedir. Kişinin kendine yönelik olumlu tutumlara sahip olması ve kendini kabul etmesi psikolojik iyi oluşunun bir göstergesi olarak ele alınmaktadır. Zihinsel sağlığın göstergelerinin; kendini gerçekleştirme, optimal işlevsellik ve olgunluk olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda geçmiş yaşamının kabulü de zihinsel sağlık için önemli bulunmaktadır. (Ryff ve Singer, 1996: s.14-23).

Kişisel gelişim; “bireyin kendi potansiyelinin farkında olarak kendini gerçekleştirme ihtiyacı içinde olması” olarak ele alınmaktadır. Kişisel olarak büyümek isteyen bireyin; yeni yaşantılara açık olması gerekmektedir. Birey yeni yaşantılarla birlikte yaşamın farklı dönemlerinde sürekli gelişim içinde olmaktadır. Bireyin psikolojik olarak iyi olması için; kişinin potansiyelini gerçekleştirmeye ve geliştirmeye devam etmesi gerekmektedir (Ryff, 1989a: s.1069-81; Ryff ve Singer, 1996: s.14-23).

Yaşam amacına sahip olma; varoluşsal yaşam amaçlarını ve hedefleri planlamayı temsil etmektedir. Yaşam amaçları; yaratıcı olma hali, duygusal bütünlük gibi değişkenlik gösteren amaçlardan oluşmaktadır (Ryff, 1989a: s.1069-81). Ryff ve Essex'e (1992) göre; bireyin hedeflerinin olması ve olumlu amaçları olmasının yaşamı anlamlı bulması üzerinde katkısı olmaktadır. Bu yüzden yaşam amacına sahip olma psikolojik iyi oluşun göstergelerinden biri olarak kabul edilmiştir.

Olumlu ilişkiler kurmak; diğer insanlara güven duyma ve güven verme, samimi olma, sevgimizi paylaşma ve empati kurma kapasitemizin bir göstergesi olarak bilinmektedir. Sevme yeteneği, zihinsel sağlığın bir göstergesi olarak görülmektedir. Diğer insanlarla kurulan olumlu ilişkilerin psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği görülmektedir (Ryff ve Singer, 2008: s.13-39).

Çevresel hakimiyet; bireyin kendine uygun gördüğü çevreyi oluşturabilme potansiyeli olarak bilinmektedir. Bireyin ruhsal koşullarına uygun çevre seçebilme ya da yaratma yeteneği, zihinsel sağlığın bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bireyin çevresel fırsatlardan yararlanma düzeyi ve çevredeki olanakları değerlendirerek aktivitelerde bulunması, psikolojik iyi oluşa katkı sağlamaktadır (Ryff, 1989a: s.1069-81; Ryff ve Singer, 2008: s.13-39).

Özerklik; tamamen işleyen içsel bir “değerlendirme odağı”na sahip olmak olarak tanımlanmaktadır. Bireyin davranışlarını kendi standartlarına göre düzenleyebilme, değerlendirebilme ve bağımsız bir şekilde sosyal baskıların üstesinden gelebilme yeteneği olarak bahsedilmektedir. Özerk olan bireyin onaylanma ihtiyacı hissetmeden kendini değerlendirebileceği düşünülmektedir. (Ryff ve Singer, 1996: s.13-39).

2.1.3.2. Akış Kuramı

Akış kuramı; Csikszentmihalyi'nin 1960'lı yıllarda sanatçıların yoğun konsantrasyon halinden etkilenmesi sonucunda ortaya koyduğu bir kuram olarak ele alınmaktadır. Csikszentmihalyi'nin; “*Neden insanlar zaman alıcı ve sıklıkla tehlikeli olan aktiviteleri hiçbir görünen ödül almadıkları halde yapmayı sürdürürler?*” sorusu ile akış konusunu araştırmaya başladığı bilinmektedir. Csikszentmihaly, öznel deneyimlerin ve içsel motivasyonun üzerinde durarak “akışın nasıl bir duygu olduğu”nu anlamaya çalışmaktadır (Csikszentmihaly, 2009: s.11-23). Akış Kuramı'ndaki temel nokta; insanların en iyi performanslarında buldukları zamanlarda ve performansları daha iyiye gittiği zamanlarda ne gibi deneyimler yaşadıklarına odaklanmaktır. Akış; “*fiziksel ya da bilişsel bir aktivitenin içinde saniye saniyesine yer almak*” olarak tanımlanmaktadır. Kişi kapasitesini tam olarak bu noktada ortaya koymaktadır (Csikszentmihaly, 2009: s.11-23). Csikszentmihaly'ye göre (2009) akışa ulaşmak olumlu duyguları arttırmanın en iyi yolu olarak görülmektedir. Csikszentmihaly'nin çalışmalarında; insanların yaptıkları faaliyetten dolayı değil, o faaliyeti nasıl yaptıklarından dolayı mutluluk duydukları sonucuna ulaştığı görülmektedir (Csikszentmihaly, 1999: s.821-27).

Akışa ulaşmanın bazı koşullarının olduğu bilinmektedir. Bu koşullardan; açık amaçlarla yapılandırılan aktiviteler, aktivitenin zorluğu ve kişinin becerisi arasındaki denge, aktiviteye konsantre olabilme, kontrol duygusu (içinde olunan aktiviteyi kontrol edebilme), görelî zaman (aktivite içerisinde zamanın akışını fark edememe), aktiviteyi kişinin kendisi için yapması ve bireyin kişisel özellikleri olarak bahsedilebilmektedir. Akış bireyin ruhsal enerjisini olumlu yönde kullandığı, kişinin benliğini yeterli gördüğü, benlik ve bilinçteki bilgilerin uyum içinde olduğu, kişinin dikkatini tamamen yaptığı işe vererek diğer her şeyden izole olduğu zihinsel bir durum olarak görülmektedir. Akış; bilinçte düzen halini sağlayan bir kavram olarak bilinmektedir. Akışın ortaya çıkabilmesi için bireyin yaptığı faaliyetten haz duyması gerekmektedir. Hazzın ortaya çıkması için de bireyin yaptığı işe tamamen kendini vermesi ve bu sırada zaman algısını yitirmesi gerekmektedir (Nakamura ve Csikszentmihaly, 2005: s.60-7; Csikszentmihaly, 2005: s.6-47). Oyun ve aktivitede akış içinde olanların, pozitif duygularının arttığı görülmektedir (Csikszentmihaly, 2009: s.11-23).

2.1.3.3. Öz Belirleyicilik Kuramı (ÖBK)

Öz Belirleyicilik Kuramı, üç önemli ihtiyacın yaşama uyum sağlamayı ve psikolojik olarak iyi olmayı kolaylaştırdığını söylemektedir. Bu ihtiyaçlardan; özerklik, yetkinlik ve ait olma olarak bahsedilebilmektedir. Kurama göre özerklik; yaşama uyum sağlamak için bireyin davranışlarını ihtiyaçları doğrultusunda düzenlemesi olarak ele alınmaktadır. Özerk bireyin benliğine uygun bir şekilde olan davranışları sergileme duygusu içinde olduğu bilinmektedir. Yetkinliğin; öğrenmek ve gelişmek için deneyimlere açık olmak olduğu bilinmektedir. Öğrenmeden ve keşfetmeden haz alma yetkinlikle ilgili olan bir eğilim olarak görülmektedir. Ait olma ise; grup içinde olan bireylerle uyum içinde olma, bu bireylerle bağlantılı olma duygusu olarak görülmektedir (Sheldon ve ark., 2001: s.325-39).

2.2.ALGILANAN SOSYAL DESTEK İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

Bu bölümde algılanan sosyal destek kavramıyla ilgili temel bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. Algılanan Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destek, kişinin çevresinden aldığı psikolojik ve sosyal yönden olan destek olarak açıklanmaktadır. Sosyal destek kavramının temeli, Kurt Lewin'in "Alan Kuramı"na dayanmaktadır. Lewin'e göre davranış, çevre ile bireyin fonksiyonu sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu ilişkiye bağlı olarak Lewin, kişinin yaşam alanının davranışlarıyla ilgili olan bir sınırlama içinde olduğunu ve bu davranışların bazıları kişiyi tanımlarken, bazılarının da çevreyi anlattığını ifade etmektedir. Kuramdaki "çevre" kavramıyla kastedilen, fiziksel bir çevre değil, psikolojik bir çevre olmaktadır. Davranış, psikolojik çevrede oluşmaktadır. Buna bağlı olarak, kişide davranış değişikliğinin sağlanabilmesi için kişinin psikolojik çevresinde değişiklik yapılması gerektiği söylenmektedir. Çünkü kişi sosyal desteği, psikolojik çevresinden sağlamaktadır (Boldwin, 1967 akt Yıldırım, 1997: s.81-7).

Sosyal destek kavramı pek çok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Sosyal destek, Baumeister ve Leary'ye (1995) göre, kişi ihtiyaç hissettiği anda çevresindekilerin bu ihtiyaca göre yardıma hazır olabilmesi olarak ele alınmaktadır. Cobb sosyal destekten, kişiyi sevilip önem ve değer verildiğine inandıran ve bu inancın bir etkileşime bağlı olduğu bir bilgi olarak bahsetmektedir. Lieberman ise sosyal destekten, "*bireyin çevresince kabul edildiği ve sayıldığı düşüncesi*" olarak bahsetmektedir (Akt. Sorias, 1988a: s.1033-39). Lambert (1989), sosyal destek kavramına çok boyutlu bir şekilde ele almaktadır. Ona göre sosyal destek kavramı, kişinin sahip olduğu kaynakların miktarı, sosyal desteğin doğası ve sosyal desteğin ne şekilde sağlandığıyla ilgili olmaktadır. Sahip olunan kaynakların miktarı; destek alınan kişi sayısı, iletişimde bulunulan kişi sayısı ve bu iletişimin sıklığı, evli olup olmama, bir sırdaşın olması ve toplum ile etkileşim içinde olma gibi yönlerden değerlendirilmektedir (Akt. Baltaş, 1999: s.47).

Algılanan sosyal destek ise Barrera'ya (1986) göre, kişinin etkileşim ve paylaşım içinde olduğu insanların, bazı durum ve olaylarda gösterdikleri destekleyici nitelikteki tutumları kişinin içsel olarak değerlendirmesi ve bu tutumlar üzerine düşünmesi olarak ele alınabilmektedir. Bu kavram; değer gördüğümüzü, sevdiğimizi düşünmemizi ve diğerleriyle ilişkilerimizi iyi olarak algılamamızı içermektedir. Lepora, Evans ve Schneider, (1991) sosyal desteği, kişiye gerçek bir yardım sağlama ve kişinin sevildiğine, korunduğuna inandığı bir sosyal sisteme bağlılık geliştirmesi olarak tanımlamaktadır. Buna bağlı olarak sosyal destek, alınan sosyal destek ve algılanan sosyal destek olarak ortaya çıkan yardım davranışları olarak açıklanmaktadır. Lepora, Evans ve Schneider, (1991) sosyal desteğin; eş, dost, arkadaş ve aile üyelerine ihtiyaç duyulduğunda ortaya çıkan bir süreç olduğunu vurgulamaktadır.

Sosyal destek kavramının kapsamı içinde; duygusal destek, takdir desteği, bilgi desteği, maddi destek ve ağ (beraberlik) desteği yer almaktadır. Bu destek türlerinden duygusal destek; ilgi görme ve gösterme, sevgi, güven, empati ve değer verme gibi duyguların karşılıklı olarak gösterilebilmesi olarak ele alınabilmektedir. Takdir desteği; kişinin sorunları ve zayıf yönleriyle beraber olduğu gibi kabul edilmesi ve saygı görmesi olarak ele alınabilmektedir. Bilgi desteği; kişinin gerektiği zaman bilgi alabilmesi, bir sorun karşısında yeni bir bakış açısı edinebilmesi için destek ve öneri alabilmesi olarak ele alınabilmektedir. Ağ desteği ise; toplumsallaşma ve bir gruba ait olma duygusunu kişiye kazandıran bir sosyal destek türü olarak ele alınabilmektedir (Cohen ve Wills, 1985: s.310-57; Goldsmith, 2004). Cohen ve Wills (1985), sosyal destek kavramını, sosyal destek türleri haricinde, modellendirerek de incelemektedir.

2.2.1.1.Cohen ve Wills'in Sosyal Destek Modelleri

Cohen ve Wills, (1985) sosyal destek ve psikolojik sağlık ilişkisiyle ilgili yaptıkları çalışmalarında, "*Temel Etki Modeli*" ve "*Tampon Etki Modeli*"nden söz etmektedir. Temel etki modeline göre, sosyal desteğin iyi hissetme ve fiziksel sağlık üzerinde her durumda olumlu etkisi bulunmaktadır. Model aynı zamanda sosyal

desteğin, olumsuz yaşam olaylarıyla baş edebilme gücünü arttırdığını ve fiziksel ve psikolojik problemlerin ortaya çıkışına engel olan bir faktör olduğunu söylemektedir. Bu modele göre, sosyal çevrenin kişiye olumlu duygulanım sağlaması ve kendini kabul etme açısından geliştirici bir özelliği olması, kişinin stres durumunu ve sağlığını doğrudan etkilemektedir. Tampon etki modeline göre ise; bireyin yaşamında stres yaratan bir durum olmadıkça sosyal desteğin, olumlu duygulanım ve sağlık üzerinde herhangi bir etkisi olmamaktadır. Sosyal destek; bireyin yaşamında stres verici yaşam olayları olduğunda, bu yaşam olaylarının bireyin olumsuz duygulanım yaşaması, yardımsız kaldığını hissetmesi ve kendine olan güven kaybı gibi olumsuz etkilerine karşı tampon görevi görmektedir. Buna göre sosyal destek, bireyin olumsuz koşullarla baş edebilmesi için önemli bir faktör olarak görülmektedir.

Cohen ve Wills, (1985) bu iki modelin dışında, sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının sağlık üzerindeki etkisini birbirinden bağımsız değerlendirdiği bir üçüncü modeli öne sürmektedir. Bu modele göre, sosyal desteğin olmaması ve bireyin yaşamındaki olumsuz yaşam olayları birbirlerinden bağımsız olarak da bireyin sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Ancak modele göre, ikisinin bir arada bulunduğu durumlarda birey daha yoğun bir şekilde fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilmektedir.

Cohen ve Wills'in (1985) üç modeli de değerlendirdikleri çalışmalarında, sosyal destekte kurulan ilişkilerin niteliğinin önemli olduğu durumlarda tampon etki modelinin öne çıktığı, sosyal destekte ne kadar büyük bir grupta beraber olunmasının önemli olduğu durumlarda ise temel etki modelinin öne çıktığı görülmektedir. Sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının sağlık üzerindeki etkisinin birbirlerinden bağımsız değerlendirildiği üçüncü modeli ise destekleyen herhangi bir kanıt bulunamamıştır.

2.3.YAŞAMDA ANLAM VE AMAÇ BULMA İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

Bu bölümde yaşamda anlam ve amaç bulma kavramıyla ilgili temel bilgilere yer verilmiştir.

2.3.1.Yaşamın Anlam ve Amacı

Yaşamla ilişkili olarak bakıldığında anlam kavramı; insanın yaşamına yön vermesini ve yaşantılarına kendine göre bir cevap bulabilmesini sağlayan bir model olarak ele alınmaktadır. Anlam kavramı, bireyin belli bir amacının olması olarak görülmektedir. Buna göre, bireyin bir hedefe yönelerek ortaya koyduğu davranışlar ile birey yaşamı için anlam bulabilmektedir. İnsanın anlam arayışı, insan yaşamındaki temel bir güdü olarak görülmektedir. Anlamın, bireyin sadece kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla eşsiz ve özel bir yapıda olduğu bilinmektedir. Bu özel yapı ile kişi kendi anlam istemini doyurabilmektedir. Yaşamın anlamı; insandan insana, günden güne, saatten saate farklılık gösterebilmektedir. Bu yüzden birey için önemli olan, yaşamın genel bir anlamı olması değil, yaşamın anlamının belli bir ana özgü olarak var olabilmesidir. İnsanların yaşamın anlamını bulmak için sadece soyut bir arayışa girmemesi gerektiği düşünülmektedir. İnsan; yapılan meslek, uğruna çaba harcanan bir misyon gibi somut görevlere de sahip olabilmektedir. Bunlar da insanlar için eşsiz hale gelebilmektedir. Bireyin “yaşamın anlamının ne olduğu?” sorusu yerine, bu sorunun muhatabının kim olduğunu kendine sorması gerekmektedir. Bu sayede bireyin yaşama sorumlu bir insan olarak cevap verebileceği düşünülmektedir (Frankl, 2019: s.113; 2018: s.72-4).

İnsanların yaşama verdikleri anlam kişisel nitelik taşımaktadır. Birey amaçlarına ulaştığı zaman bundan yararlanacak olan sadece kendisi olmaktadır. Bireyin başarı yolunda çaba harcaması kişisel bir üstünlük elde etmesini sağlayacaktır. Yani bireyin kazanacağı zafer sadece kendisi için bir anlam taşımaktadır. Yaşama verilen anlama uygun eylemler yapmak isteyen ve çabasını bu amaca yönelten insanın yapacakları fiziksel ve ruhsal durumlar açısından kendisi için en iyisi olacaktır. Amacına uyum sağlayarak, toplumsallık duygusu ile çalışarak ustalaşacaktır. Bunun için de bireyin amacının açık bir şekilde belli olması yeterli olmaktadır (Adler, 2017: s.67-9).

Yaşamın anlamını bulma çabası yüzyıllardır devam etmektedir. 19. yüzyıl filozofu Kierkegaard (2004) yaşamda insanın gücünün sınırlı olduğunu söylemektedir.

Bu yüzden yaratana ve sonraki yaşama olan inancın, insanı yaşamını sürdürürken yaşayacağı bunalımdan kurtaracağını ileri sürmektedir. Nietzsche, varoluşsal anlam ve amacın yitirilmesinin, insanlığı her şeyden daha büyük bir krizle baş başa bırakabileceğini söylemektedir. Nietzsche, insan için varoluşsal değer ve amacın görmezden gelinmesinin sebebini, insanın yaşamla artık estetik bir ilişki kurmasının yerini, teorik ve rasyonel ilişkilerin doldurmasına bağlamaktadır. Nietzsche, bilimin yaslandığı teorik sürecin, yaşamın anlamı sorusuna yabancılaşmaya neden olduğunu öne sürmektedir. Nietzsche, buradan yola çıkarak bilimsel perspektifi nihilist olarak değerlendirmektedir ve insanın dünyada bulunuşunu anlamlandırmaktan uzak kalmaktadır (Esenyel, 2019: s.65-77). Geçtan'a (2014) göre ise; geçmişte tarıma bağlı olarak yaşamını sürdüren bireyler, endüstri toplumunun bireylerinden farklı olarak yaşamın anlamı ile ilgili sorular yerine yaşamın somut yönleriyle uğraşmaktadır. Bu bireyler, endüstri toplumundaki bireylerin doğadan kopmanın sonucu olarak yaşadığı anlamsal boşluğu yaşamamaktadır.

Varoluşçu psikologlara göre, yaşama anlam veren insan olarak görülmektedir. İnsan, kendi yolunu seçmektedir ve kendi değerlerini yaratmaktadır. Yaşamın anlamını ve amacını araştırmak insanın bir özelliği olarak görülmektedir. Bu yüzden varlığının anlamsız ve amaçsız olduğuyla ilgili bir inanç, insanları eylemsizliğe götürmektedir. Bunlara bağlı olarak yaşamın insandan bağımsız bir anlamı ve amacı olamayacağı söylenebilmektedir (Corey, 2014: s.153).

Yaşamda anlam ve amaç kavramı bir bütün olarak görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000: s.1-31). Ancak yaşamda anlam ve amaç kavramıyla ilgili çalışan tüm teorisyenler aynı görüşte olmamaktadır. Steger (2009) yaşamda anlam ve amacı birbirleri ile ilişkili kavramlar olarak ele almaktadır. Fakat yaşamın anlamını, yaşam amacından daha kapsamlı bir kavram olarak görmektedir. Steger (2009) yaşamda anlamın, yaşamda amacını da kapsayan bir kavram olduğunu öne sürmektedir. Battista ve Almond (1973) ise yaşamın amacı olmadan anlamlı bir yaşamın sürdürülemeyeceğini öne sürmüştür.

2.3.2.Yaşamın Anlamı ve Amacı İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde yaşamın anlamı ve amacı ile ilgili bazı kuramsal yaklaşımlara ait görüşlere yer verilmiştir.

2.3.2.1. Bireysel Psikoloji

Bireysel psikolojinin kurucusu olan Adler'e (2017) göre insanlar gerçeği her zaman, salt gerçek olarak değil, gerçeğe verdikleri anlam ile kavramaya çalışmaktadır. Bundan dolayı da kavranmaya çalışılan anlam, her zaman az çok kusurlu olmakta ve kesin bir doğruluk içermemektedir. Bu şekilde, anlamlar ile oluşturduğumuz dünya, hata ve yanlışlara sahip bir dünya olmaktadır. Adler (2017) ne kadar çok insan varsa, yaşamın anlamı ile ilgili de o kadar çok görüşün olduğunu ve bunların hepsinin de az çok yanlış olduğunu savunmaktadır.

Adler'e (2017) göre her insanın üstesinden gelmesi gereken üç temel ödevden bahsedilebilmektedir. Bu ödevler insanın gerçeğini oluşturmaktadır. Bu ödevlerden ilki, insanın kendisini bedensel ve ruhsal açıdan geliştirmesi olarak ele alınmaktadır. Bu sayede, insan yaşamı için yanlışsız bir çözüm bulamasa da, yeteneklerini ortaya koyarak çözüme ulaşma olasılıklarını arttırabilmektedir. İkinci ödev, diğer insanlarla birlik olarak kendi yaşamımızı ve insanlığın yaşamını sürdürmek olarak ele alınmaktadır. Çünkü hayatta kalmak için insanın diğer insanlara ihtiyacı olmaktadır. Üçüncü ödev ise, toplumun varlığının sürdürülebilmesi için sevgi duymak ve evlilik olarak ele alınmaktadır. Bu ödevler de üç ayrı soruyu doğurmaktadır. Bu sorular; "Dünyada hayatta kalmamı sağlayacak nasıl bir uğraş bulabilirim?", "Toplumsal yaşamda kendime nasıl bir yer belirleyebilirim ki, toplumsal yaşamın nimetlerinden herkesle beraber yararlanabilirim?" ve "İnsanlığın devam edebilmesinin sağlayacak olanın cinsel yaşamın varlığı olduğunu bilerek nasıl davranabilirim?" soruları olmaktadır. Adler (2017) yaşamın anlamını bu soru ve ödevlerle ilişkili görmektedir. İnsan anlamı, iş ve meslek, toplumsallık, sevgi ve cinsellik ile bulabilmektedir. İnsan

bu üç ödeve olan tutumuyla, yaşamın anlamına ve yaşam amaçlarına ilişkin inancını ortaya koymaktadır.

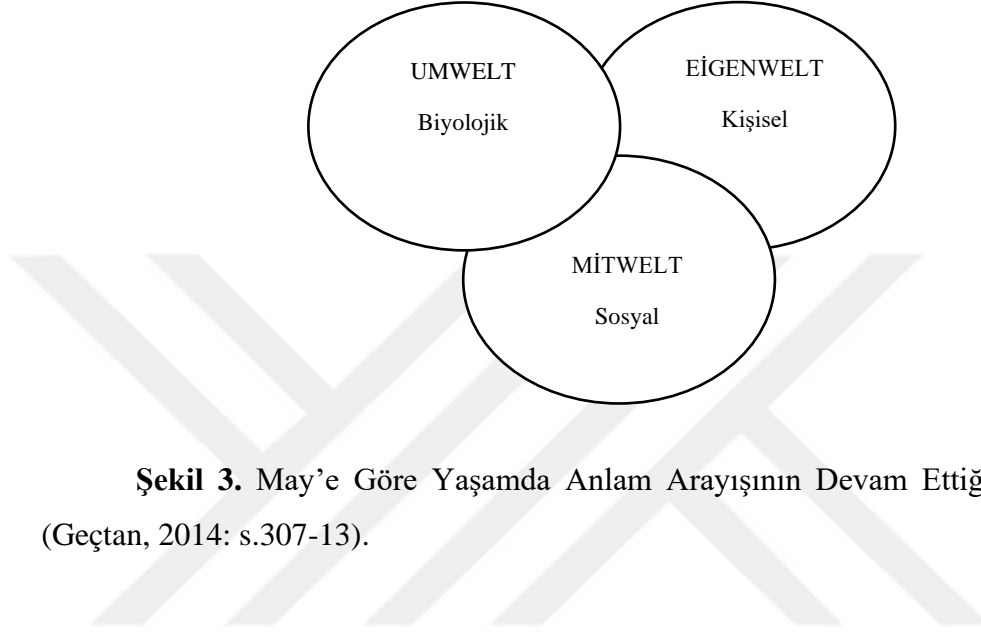
Adler'e (2017) göre insan dört ya da beş yaşına kadar yaşam amacını saptamaktadır. Bu yaşam amaçlarına, tam bir farkındalıkla ulaşılmamaktadır. Yarı anlaşılmiş duygularla, ipuçlarıyla ulaşılabilmektedir. Adler (2017) üstünlük amacını da yaşam amaçlarına benzetmektedir. Üstünlük amacından da tahminlerle saptanan dinamik bir eğilim olarak bahsedilebilmektedir. İnsanlar yaşam amaçlarını ayrıntılarıyla bilememektedir. Mesleğiyle ilgili amaçlarını bilse de, bu üstünlük amacına yönelik uğraşının yalnızca küçük bir bölümü olmaktadır. Üstünlük amacı insanların yaratıcı eğilimlerinin arka planında yer almaktadır ve dünyaya yapılan bütün katkıların kaynağını oluşturmaktadır. Üstünlük amacına ulaşılabilmesi için, insanın yeteneklerinin amaca uygun hale gelecek şekilde düzenlenmesi ve sınırlandırılması gerekmektedir. Ancak bu düzenleme ve sınırlandırma yapılsa bile insanın ideal amacı, bu sınırların dışına çıkmak istemektedir ve bir yol bularak yaşama verilen anlamı ve üstünlüğe yönelik çabayı açığa vurmaktadır.

2.3.2.2. Varoluşçu Psikoloji

Varoluşçu psikoloji yaklaşımı; insanı kendisini yaşamakta olduğu zaman içinde var edebilen ve değiştirebilen bir varlık olarak ele almaktadır. Bu yüzden varoluşçu psikolojiye göre insan; yaşama anlam veren ve yaşayan olmaktadır (Geçtan, 2014: s.303). Varoluşçu psikoterapistlerden Rollo May ve Irvin Yalom yaşamın anlamı ve amacı konusunu kuramlarında detaylı şekilde ele almaktadırlar.

May (1983) bireyi dünyaya atılmış bir varlık olarak ele almaktadır. Bireyin dünyada bulunuşu, anlam arayışının temelini oluşturmaktadır. Doğumuyla beraber başlayan bilinci kullanmayı öğrenme sürecinde birey, ontolojik olarak bir anlam arayışını sürdürmekte ve sürekli değişim içinde olan varlığını anlamlandırmak istemektedir. Bireyin anlam arayışı, tek bir boyutta değil, bütün boyutlarda devam etmektedir. Çünkü birey, doğal çevrede yaşamaktadır ve psiko-sosyal bir dünyaya sahip olmaktadır. Anlam arayışı, insanın iç dünyasını, doğal çevresini ve sosyolojik

dünyasını aynı anda etkileyebilen bir yaşam süreci olarak görülmektedir. Anlam arayışından aktif bir süreç olarak bahsedilebilmektedir. Bu yüzden insanı çevreleyen üç boyutta da sürekli devam etmektedir. Sağlıklı bireyler, anlam arayışını üç boyutta da devam ettirebilmektedir ve sınırlarının ve özgürlüklerinin bilincinde olmaktadır.



Şekil 3. May'e Göre Yaşamda Anlam Arayışının Devam Ettiği Üç Boyut (Geçtan, 2014: s.307-13).

İnsanın birlikte var olduğu üç boyut; 1) *umwelt*, 2) *mitwelt* ve 3) *eigenwelt*'tir. *Umwelt*, varolmanın doğal dünyası olarak açıklanmaktadır. Bu dünya, insanın kendi varoluşunun bilincinde olmadan varlığını sürdürebileceği bazı örüntülerden oluşmaktadır. *Umwelt* doğa yasalarının, uyku ve uyanıklığın, doğum ve ölümün, doyum sağlama ve gerilimi dışarı atmanın dünyası olarak görülmektedir. Biyolojik gereksinimlerle sürdürülen davranışları içermektedir. Bu varoluş boyutunda insan, diğer insanlardan çok fazla farklılık göstermemektedir. *Mitwelt*, diğer insanlarla birlikte var olmayı tanımlayan boyut olarak açıklanmaktadır. Anlamli ve içten ilişkilerin insan üzerinde ortaya çıkardığı duyguları içermektedir. İki insanın birbirlerinin yaşantısıyla ilgili edindiği bilinç ve insanın kendi varoluş bilinciyle ilgili duygularını zenginleştirmektedir. İnsanı yalnız olma duygularından korumaktadır. *Eigenwelt*, ise insanın varoluşunun bilincinde olması olarak açıklanmaktadır. Sürekli değişim içinde olan insanın, kendisini tanımlaması ve değerlendirmesiyle ilgili olan boyut olarak bilinmektedir. İnsanın içinde olduğu varoluş alanı, onun yazgısını belirlemektedir. Otantik bir yaşam, insanın bu yazgı doğrultusunda yaşadığı yaşam

olarak görülmektedir (May, Angel ve Ellenberger, 1994: s.63; Geçtan, 2014: s.307-13).

Yalom'a (2002) göre ise; insanlar hayatlarında dört temel nihai kaygı ile baş etmektedir. Bu kaygılar; ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık olarak ele alınmaktadır. Anlamsızlık kaygısı; bir nedenin kaybına, bütün anlamları daha anlamlı kılan bir anlama dair yaşanan kaygı olarak görülmektedir. Manevi olarak, varoluşun anlamına dair sorunun cevabının olmaması kaygıyı yaratmaktadır. İnsan, her şeye olduğu gibi hayata da anlam vermeye çalışmaktadır. Anlam arayışı içinde olan, ama gerçek bir anlamı olamayan dünyaya fırlatılmış olmak, insanın şanssızlığı olarak değerlendirilmektedir. İnsanın yaşamdaki en büyük ödevlerinden biri, hayatı destekleyecek güçlü bir anlam ve amaç icat etmeye çalışmaktır. Sağlam bir amaç aramaya yönelik olan çaba insanı sık sık krizin eşiğine getirebilmektedir. Çünkü anlamı olamayan bir evrende bir anlam bulmak güç olmaktadır (Yalom, 2012: s.31).

Yalom, (2012) anlam ve amaç kavramlarını aynı anlamda kullanmaktadır. Kozmik ve dünyevi olarak iki farklı anlamın varlığından bahsetmektedir. Kozmik anlam; insanın dışında kalan ve insandan daha üstün olarak var olan düzenden bahsetmektedir. Dünyevi anlam ise; insanın kendine yönelttiği "*Benim hayatımın anlamı nedir?*" sorusuyla ilgili olmaktadır ve insanın hayattaki amacını ve hedeflerini kapsamaktadır. Kozmik anlam, dinsel bir yaşam görüşüne dayalıdır ve farklı olarak çok sayıda bireysel anlamı beraber ele almaktadır.

Kozmik anlamın, sanayi öncesi toplumlarında daha önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Bu yüzden modern dünyada insan, sanayi öncesi toplumlarına göre daha fazla anlamsızlık yaşamaktadır. Ayrıca sanayi öncesi toplumları, temel gereksinimleriyle ilgili daha fazla çaba sarf etmek zorunda olduğu için anlam krizi büyük ölçüde ortaya çıkmamaktadır (Yalom, 2002: s.55).

Yalom'a (2002) göre, insan hayatta kalma çabası ve günlük yaşam olaylarıyla uğraş halindeyse, anlamsızlık krizi daha az ortaya çıkmaktadır. Doğa ve aileyle iç içe olmak da anlamsızlığı azaltan faktörlerden arasında görülmektedir. Fakat modern

dünyanın doğadan kopmuş halde olduğu görülmektedir. Bu da anlam krizine sebep olmaktadır. İnsan, anlamın yokluğunda rahatsız olmaktadır. Bir anlam ve amaç bulup, değerli bir hayat yaşamaya çalışmaktadır. Bu anlam ve amaç bir kez geliştikten sonra, insan anlamlarını güçlendirecek tarzda hareket etmeye çalışmaktadır.

2.3.2.3. Logoterapi

Frankl'ın (2019) geliştirdiği Logoterapi insanın kendi sorumluluklarını tam olarak fark etmesini sağlamaya çalışmaktadır. Kişi, kendi yaşam görevlerinde, topluma karşı mı, kendi bilincine karşı mı sorumlu olduğunun kararını vermeye çalışmaktadır. Logoterapi de, insanın potansiyel anlam spektrumunu, bilinçli ve görülebilir olması için genişletmek için uğraşmaktadır. Logoterapi'ye göre yaşamın anlamı üç farklı şekilde keşfedilebilmektedir. Bunlardan ilki, bir eser yaratmak ya da bir işle meşgul olmaktır. İkincisi, yaşantılara sahip olmak ve insanlarla etkileşmektir. Üçüncüsü ise, kaçınmadığımız acıya yönelik bir tavır geliştirmektir. Frankl (2019) yaşamın anlamını bulmanın ilk yolunun açık olduğunu ifade etmektedir. Yaşamın anlamını bulmanın ikinci yolunu; iyilik, doğruluk ve güzelliği yaşamak, doğayı ve kültürü yaşamak ve bir insanı yaşamak olarak açıklamaktadır. Frankl'a (2019) göre bir insanı yaşamak, onu sevmek anlamına gelmektedir. Yaşamın anlamını bulmanın üçüncü yolunu ise, acı çekmek olarak ele almaktadır. Frankl (2019) acı çekmekle ilgili olarak, "Bütün bu acıların, çevremizdeki bunca ölümün bir anlamı var mı?" sorusunu sormaktadır. Çünkü Frankl'a (2019) göre rastlantıya bağlı bir yaşam, yaşamaya değmez bir yaşam olmaktadır.



Şekil 4. Logoterapi'ye Göre Yaşamın Anlamını Keşfetmenin Üç Yolu (Frankl, 2019: s.123-25)

Frankl (2019) varoluşumuzun geçici olmasının, varoluşumuzu anlamsız kılmadığını savunmaktadır. Fakat yaşamın bu geçiciliği bizim sorumluluklarımızı oluşturmaktadır. Çünkü her şey bizim geçici olan olasılıkları gerçekleştirmemize bağlı olmaktadır. Logoterapi, bu konuyu kötümser değil, eylemci bir yaklaşımla açıklamaktadır. Logoterapi, insanın geçiciliğini akılda tutar fakat yaşamın sorunları ile etkin bir şekilde uğraşan kişinin, yaşadığı her bir günün özenle saklanabilen bir anı olduğunu ve bunun zenginliği ve dolu bir yaşamın gururunu getirdiğini söylemektedir.

Frankl (2018) insanın hem özü hem de varoluşu açısından kendine özgü olduğunu ve yaşamın da kendine özgü durumlar şeridi olduğunu ifade etmektedir. Frankl'a (2018) göre, yaşamın genel geçer bir anlamı olmamakta, her durumun kendine özgü bir anlamı olmaktadır. Bir yandan da bu durumlar arasında ortak bazı yönler bulunabilmektedir. Bu ortak yönlere bağlı olarak, insanlar toplumca ve tarih boyunca paylaştığı bazı anlamlara sahip olmaktadır. Değerler ile kastedilenler de bu anlamlar olarak ele alınmaktadır. Buna göre değerler, insanlığın karşılaşmak zorunda kaldığı benzer durumlarla belirgin hale gelen genel geçer anlamlar olarak görülmektedir. Değerlere sahip olmak, insanın anlam arayışına bir ölçüde cevap vermektedir. Anlam bulunan ve keşfedilebilen bir şey olarak görülmektedir. Ancak bu keşif keyfi bir keşif olmamaktadır. Anlam, insanın sorumlulukla bulabildiği bir keşif olarak değerlendirilmektedir.

2.4.KİŞİSEL GELİŞİM YÖNELİMİ İLE İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

Bu bölümde kişisel gelişim yönelimi kavramıyla ilgili temel bilgilere yer verilmiştir.

2.4.1.Gelişim Kavramı

Gelişim; fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel boyutlarda kendini gösteren ve bu boyutların birbirleriyle ilişki içinde olduğu karmaşık bir süreç olarak ele alınmaktadır. Gelişim sürecinin bazı yönleri çevresel faktörlere bağlı olarak bazı

yönleriye kalıtsal faktörlere bağılı olarak şekillenmektedir. Hem çevresel hem kalıtsal faktörlerin etkisi bir arada insan gelişimi üzerinde etkili olmaktadır. Gelişim bir anda ortaya çıkan bir olay değil, yaşam boyu devam eden bir süreç olmaktadır. Gelişim süreci; olgunlaşma ve öğrenmenin birbirini tamamladığı bir süreç olarak görülmektedir. Birey var olmaya devam ettiği sürece de gelişim süreci devam etmektedir (Cüceloğlu, 2014: s.332-38).

Santrock'a göre (2012) insan yaşamını etkileyen değişim ve gelişim süreçleri bilişsel, sosyal ve biyolojik süreçler olarak görülebilmektedir. Bu süreçler bebektikten başlayarak geç yetişkinlik dönemine kadar uzanan değişim ve gelişimleri kapsamaktadır. Bilişsel süreçler; bireyin mental düzeyinin, ruhsal yönünün ve bilinç yapısının gelişmesini, sosyal süreçler; bireyin yaşamını devam ettirdiği toplum yapısının ve ahlaki yönünün gelişmesini, biyolojik süreçler ise; bireyin fiziksel değişimi ve gelişimini kapsamaktadır.

Değişim ve gelişim içinde olan insanlar, sürekli değişen ve gelişen dünyanın parçası olmaktadır. Küreselleşen dünyada hızlı bir şekilde ortaya çıkan değişimler ve gelişmeler her bireyin yaşamını farklı şekillerde etkilemektedir. Bireyin sürdürdüğü ilişkiler, iş hayatı, okul hayatı ve gelişim alanlarındaki özellikleri bireyin dünyadaki değişimlere uyum sağlayabilmesi için farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmanın gelişme olarak adlandırılabilmesi için ise bu değişimlerin olumlu bir yönde olması gerekmektedir. Bireyin kendi iç dünyasının farkında olmasını ve çevrenin kendisini, kendisinin çevresini hangi yönde etkilediğini bilmesini sağlayacak olan etmen ise bireyin kendini tanıması olmaktadır (Santrock, 2012: s.86; Cüceloğlu, 2004: s.333-34).

2.4.1.1.Kendini Tanıma ve Kendini Geliştirme

Kendini tanıma süreci; bireyin duygularını düzenleme becerisine bağılı olan içsel bir süreç olarak ele alınmaktadır. Bu süreç bireyin; kendisini bilmesini ve anlamasını ve ilgi ve yeteneklerini keşfetmesini kapsamaktadır. Kendini tanımak; bireyin daha kolay kişiler arası iletişim kurmasını ve bu yolla kendini

gerçekleştirebilmesini sağlamaktadır. Kendini gerçekleştiren birey potansiyelini tam olarak kullanan birey olarak görülmektedir. Potansiyelini tam olarak kullanan kişiler ise; üretici, yeniliklere açık, düşünce ve davranışlarında özgür olan ve diğer insanlarla iyi ilişkiler kurabilen kişiler olarak görülmektedir (Maslow, 1969: s.1-9; Işık, 2005). Kendini tanıma, bireyin gerçekçi seçimler yapmasını, sağlıklı bir benlik algısına sahip olmasını ve eğitsel ve mesleki konularda doğru kararlar vermesini sağlamaktadır. Bu sayede birey kendini daha kolay bir şekilde geliştirebilmektedir (Burnard, 1992: s.32). Maslow'a göre kendini geliştirme; bireyin potansiyel olarak olmaya elverişli olduğu her ne ise giderek onu daha çok olabilmek için gizil gücünü kullanması anlamına gelmektedir. Adler'e göre ise herkesin yapısı birbirinden farklı olmaktadır. Bu yüzden de kişinin kendini geliştirdiği yön bir diğer kişiden farklı olmaktadır (Kuzgun, 2019: s.1-17). İnsanlar sadece fiziksel bakımdan değil, kişisel doyum için de gelişmeye çalışmaktadır. Rogers (2018); "gelişme eğilimini" benlikte sembolik olan yaşantıların gelişimi olarak ifade etmektedir. Bireyin, kendine gelen uyarılara açık olduğu görülüyorsa, birey bu uyarıları algılayabiliyor, kavramlaştırabiliyor ve bunları benliğine katabiliyorsa, bireyin genel gelişme eğilimi ile uyum içinde bir benliğini geliştirme eğilimi olduğu söylenebilmektedir. Birey, yaşantılarını doğru olmayan bir şekilde algılıyor ve kavramlaştırıyorsa, bireyin genel gelişme eğiliminin, benliğini geliştirme eğilimine zıt şekilde çalıştığı söylenebilmektedir.

2.4.2.Kişisel Gelişim Kavramı

Kişisel gelişim kavramı 21. yy'da önem kazanmaya başlamış bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bireyin sahip olduğu bilgi ve becerilerinin farkında olup bu bilgi ve becerileri geliştirmesi ve bu bilgi ve becerilere yenilerini eklemesi kişisel gelişim olarak adlandırılmaktadır. Bireyin sahip olduğu bilgi, beceri ve mevcut kapasitesini daha iyi kullanması bireysel özellikleri ile ilgili olmaktadır. Bireyin bilgiye ulaşabilme şekli, ulaştığı bilgiyi uygulamaya koyabilmesi gibi durumlar ise çevresel faktörlerle ilgili olmaktadır. Buna bağlı olarak kişisel gelişim kavramının bireysel özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimi doğrultusunda ele alınması gereken bir kavram olduğu söylenebilmektedir. Kişisel gelişim kavramı; toplumun ihtiyaçlarına da cevap vermesi gerekli görülen bir kavram olarak görülmektedir. Bu yüzden ihtiyaç ve talepler

doğrultusunda değişiklik gösterebilecek dinamik bir yapıda olduğu söylenebilmektedir (Fındıkçı,1996: s.49-60; Şirin, 2005).

Kişinin potansiyelinin farkına varması kişisel gelişim kavramının içeriği oluşturmaktadır. Bundan dolayı kişisel gelişimin ilk adımı kendini tanımak olarak görülmektedir. Kendini tanıyan birey öğrenme gereksinimi duymaktadır. Öğrenme sayesinde de yetenekler ve yaratıcı olunan konular daha kolay bir şekilde keşfedilebilmektedir. Birey neler yapıp neler yapamayacağını bilincine daha kolay bir şekilde ulaşmaktadır. İnanç ve değerlerinin, bilgi düzeyinin, davranış tarzının, kişilik özelliklerinin, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olan birey kişisel gelişim sürecinde ilerleyebilmektedir. Bu süreçte ilerlerken hedeflerine ulaşan bireyin kendine yeni hedefler oluşturması da kişisel gelişimin bir başka yönü olmaktadır (Özdemir, 2004: s.607-10; Değirmenci, 2004; Sezik, 2002: s.52).

Bireyin kendini yeterli görmediği bir alanda başlattığı ilerleyiş, tüm evrenin değişim içinde olduğunu görmesini sağlamaktadır. Birey, bu değişime kendisinin de ayak uydurması gerektiğini fark etmektedir. Farklı yönlerde de kendini geliştirmek için hedefler belirlemektedir. Birey kendisine yönelttiği “Neyi keyifle yaparım?” sorusu ile kişisel gelişim yolculuğuna başlatmaktadır. Bireyin yaptığı iç konuşmalar sonucunda kendine verdiği cevaplar kişisel gelişimine ve kendini tanımasına yardımcı olmaktadır. Kendini nasıl görmek istediğini bu iç konuşmalar sayesinde keşfetmektedir ve kendi koşul ve yeteneklerine uygun hedefler belirleyip bu hedefler üzerinden çalışabildikçe hedeflerine daha kolay ulaşabilmektedir (Köknel, 1985: s. 64). Her gerçekleşen hedeften sonra yeni hedeflerin belirlenmesi, bireyin kişisel gelişim yolculuğu olarak ele alınmaktadır. Bu yolculuktaki tek denetim de bireyin kendisi olarak görülmektedir. Hedef belirlemek, duyguların ve davranışların kontrol edilmesi, olumlu davranma, olumlu düşünme, güzel konuşma ve hafıza teknikleri gibi konuların hepsi kişisel gelişimin içerisine girmektedir (Sezik, 2002: s.52-6). Özbay ve Erengil’e göre (2005) benliğinin farkında olan bireyin öncelikle kendini kabul etmesi gerekmektedir. Birey, kendini kabul ettikten sonra hedeflerini uygulamaya başlamaktadır. Hedeflerini uygulayan bireyin ilerlediği yönün ve hangi aşamada olduğunun farkında olması gerekmektedir. Kişisel gelişim; bireyin yöneldiği hedefte

nasıl başarılı olacağını yöntemlerini belirleyip buna yönelik çalışmasını öne süren bir kavram olarak görülmektedir. Bu yüzden kişisel gelişim süreci; bireyin dünyaya geldiği andan itibaren ele alınmaktadır (Günüç, Odabaşı ve Kuzu, 2012: s. 309-25).

Kişisel gelişim süreci planlanabilir bir süreç olarak görülmektedir. Yıldırım'a göre (2014) kişisel gelişim süreci; *hedef belirlemek, temel değerleri tanımlamak, temel istekleri belirlemek, koç bulmak, sosyal ilişkiler kurmak, zihni ve ruhu geliştirmek, fiziği ve bedeni sağlıklı tutmak, yaşama doğru odaklanmak ve yaşama dair sorular sormak ve üreten ve paylaşılan insan olmak* gibi aşamalardan oluşmaktadır. Bu aşamalarla ilişkili olarak kişisel gelişimin boyutlarından bahsedilebilmektedir.

2.4.2.1. Kişisel Gelişimin Boyutları

Kişisel gelişimin boyutlarından; bedensel boyut, zihinsel boyut, manevi yaşam boyutu, duygusal ve sosyal boyut, aile boyutu, entelektüel boyut, ahlaki boyut ve mesleki boyut olarak bahsedilebilmektedir (Yıldırım, 2015: s.142).

2.4.2.1.1. Bedensel Boyut

Kişisel gelişimin bedensel boyutu; bedende meydana gelen değişim ve gelişimleri kapsamaktadır. Boy uzaması, kilo artışı, vücut sistemlerindeki gelişmeler bedensel boyut ile ilişkili olmaktadır. Bedensel boyuttaki gelişmeler için fiziksel aktivite oldukça önemli görülmektedir. Hareket etmek, spor yapmak bedensel gelişim sürecinde doğrudan etkili olmaktadır. Kişisel gelişim için birey bağımsız hale gelmelidir ve bunun için de bireyin bedensel olarak harekete geçmesi oldukça önemli olmaktadır. Erken çocukluk yıllarında bedensel gelişimle beraber çocuklar bağımsız hareket etmeye başlamaktadır. Bu yüzden erken çocukluk döneminden itibaren bedensel boyuttaki gelişmeler ve diğer boyutlardaki gelişmeler için çocuğun motor gelişiminin desteklenmesi gerekmektedir (Yıldırım, 2015: s.142; Orhan, 2019: s.157-76).

2.4.2.1.2. Zihinsel Boyut

Kişisel gelişimin zihinsel boyutu; bireyin zihinsel aktivitelerinde meydana gelen değişim ve gelişimleri kapsamaktadır. Bireyin algılaması, fikir yürütmesi, dil yeterliliği, hafızası, kendine özgü bir düşünce sistemi oluşturması gibi özellikleri zihinsel boyutla ilişkili olmaktadır. Bireyin dünyayı anlama ve öğrenmesini sağlayan zihinsel gelişim boyutu, bireyin düşünme yollarını daha etkili bir hale getirmesi ile gelişim göstermektedir. Piaget'e göre zihinsel gelişim beynin ve sinir sisteminin olgunlaşması ve bireyin çevreye uyum sağlaması ile gerçekleşmektedir. Keating'e göre (1980) ise olasılıklar hakkında düşünebilme, varsayımlar yoluyla düşünme, planlama, düşünce hakkında düşünebilme, sınırlılıkların ötesinde düşünme zihinsel boyuttaki gelişmelerin getirisi olmaktadır (Yıldırım, 2015: s.143; Öngen, 1993: s.287-302).

2.4.2.1.3. Manevi Yaşam Boyutu

Maneviyat; kişinin varoluşunun ötesinde olan bir güç olarak görülmektedir. İnsanın kendisiyle olan ilişkisini, diğer insanlarla olan ilişkisini ve yaşamın anlam ve amacını anlama ve kabul etme çabası maneviyatla ilişkili olmaktadır. Manevi yaşam boyutu; yaşam boyunca edinilen deneyim ve bilgilerin bir sonucu olarak gelişmektedir. Bu yüzden bu boyut bireye anlamlı gelen öğeleri içermektedir (Başbakkal, 2005: s.7-10).

Bireyin manevi boyutu başlangıçta dinsel bağlantılarla sınırlandırılmaktadır. Sağlık kavramı bütüncül bir yaklaşımla ele alınmaya başlayınca manevi boyut; bedensel, psikolojik, duygusal ve sosyal boyut kadar iyi değerlendirilerek önem kazanmaktadır. Maneviyat kavramı; ruh sağlığına değerler dünyasıyla kurduğu ilişki ve dünya hayatıyla ilgili getirilen açıklamalarla, insan yaşamına kattığı anlam ile katkı sağlamaktadır (Ergül ve Bayık, 2004: s.37-45).

Manevi yaşam boyutu; bireyin değer yargılarını, hayata yönelik ilkelerini ve dini duygularını kapsamaktadır. Manevi yaşam boyutu açısından kendini geliştirmek; inanç ve değer yargılarının iyi tanınması ve daha da önemlisi evrensel değerlerin benimsenebilmesine bağlı olmaktadır. Manevi yaşam boyutunu geliştirmek isteyen bireyin öncelikle evrensel değerleri benimsiyor olması ve içinde yaşadığı toplumun değerlerine ve inançlarına yönelik tutumunu incelemesi gerekmektedir. Birey, insanlarla ilişkilerinden kendi değer yargıları ve inançları konusunda esnek olup olmadığını gözlemlemelidir. İnanç ve değerlerini mantık çerçevesinde de değerlendirebilmelidir (Fındıkçı, 1996: s.75).

2.4.2.1.4. Duygusal ve Sosyal Boyut

Bireyin duygusal ve sosyal gelişimi için ilk model oluşturanlar ebeveynler olarak görülmektedir. Ebeveynlerinin tutum ve yaklaşımları bireyin duygusal ve sosyal boyutunu oluşturan temeller üzerinden oldukça etkili olmaktadır. Çocuk duygusal ve sosyal özellikleri büyük oranda aileden kazanmaktadır. Anne babanın davranışlarının tutarlı olması çocuğun sosyal ve duygusal açıdan sosyal çevreye uyumunu kolaylaştıracaktır (Kandır ve Alpan, 2008: s.33-8).

Bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan iletişimde duygusal ve sosyal özellikleri rol oynamaktadır. Bireyin çevresiyle kurduğu sosyal ilişkiler kendisiyle olan duygusal etkileşiminin bir sonucu olduğu için duygusal ve sosyal boyut bir arada ele alınmaktadır. Duygusal ve sosyal özellikler kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu farklılık da duygusal ve sosyal özelliklerin üzerine çalışılarak geliştirilebilecek bir boyut olarak ele alınabilmesini sağlamaktadır. Bireyin duygusal ve sosyal özelliklerini geliştirebilmek için öncelikle kendini tanıması gerekmektedir. Böylece birey, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerde yaşadığı olaylar karşısındaki tepkilerini, davranışlarını ve yaşadığı problemleri gözlemleyerek duygusal ve sosyal açıdan geliştirmesi gereken özelliklerini belirleyebilmektedir (Fındıkçı, 1996: s.74).

2.4.2.1.5. Aile Boyutu

İnsan, sadece kendisi için kendini geliştiren bir varlık olarak görülmemektedir. İnsan; toplumsal yükümlülükleri olan, başkalarına karşı görevlerini yerine getirmeye çalışan bir yapıda olmaktadır. Kendini geliştirmenin toplumsal boyutunda da en temel olan boyut aile boyutu olarak görülmektedir. Duygusal ve sosyal boyutta da bahsedildiği gibi ebeveynlerin çocuğa model olarak çeşitli alanlarda çocuğun gelişimine yaptığı katkılar, çocuğun gelişiminin temellerini oluşturmaktadır. Ailenin; çocuğun eğitimine ilgi göstermesi, iletişim kurma konusunda kendilerini geliştirmeleri ve çocuğa sağladıkları etkileşim ortamının niteliği çocuğa bağımsız bir birey haline geldiğinde kişisel gelişimine olan yaklaşımıyla ilgili bakış açısı kazandıracaktır (Fındıkçı, 1996: s.78).

2.4.2.1.6. Entelektüel Boyut

Günümüzde entelektüel kişi; kişisel gelişimi için çaba gösteren, bağımsızlığına önem veren, özel yaşamı ve çalışma yaşamını dengede tutabilen kişi olarak görülmektedir. Entelektüel kişi; bilgi ve özgürlük temelli bir yaşamı tercih etmektedir. Kendisi için uzun süreli bir vizyona sahip olmaktadır. Akılcı ve gelişime açık bir bakış açısı ile dünyaya bakmaktadır (Akdemir, 2002). Kişisel gelişimin entelektüel boyutu, entelektüel kişinin özellikleri çerçevesinde değerlendirilebilmektedir.

Entelektüel olmanın anlamı; bireyin yaptığı meslek veya uğraştığı sanat alanının dışına çıkıp içinde yaşadığı dönemin beğenileri, düşünceleri ve gerçekleri gibi küresel konulara ilgi göstermesi olarak açıklanmaktadır. Entelektüelin alışılmışın dışındaki düşünme yeteneği onu farklı kılmaktadır. Bireyin entelektüel özellikleri düşünme becerisiyle ilişkili olmaktadır. Entelektüel özellikler; alçakgönüllülük, sabır, empati, bütünlük, cesaret gibi niteliklerle beraber tanımlanabilmektedir. Örneğin; entelektüel sabırdan uzak bir birey problemlerle karşılaştığında, üstesinden gelmekte zorlanabilmektedir. Entelektüel alçakgönüllülüğe sahip olmayan bir birey; kendine yönelik eleştiriler konusunda kabul etmeyen bir tutum sergileyebilmektedir.

Bahsedilen niteliklerin tümü evrensel olarak entelektüel özelliklere sahip olmanın göstergesi olarak kabul edilmektedir (Bauman, 1996: s.32; Paul ve Elder, 2005: s.38-9).

2.4.2.1.7. Ahlaki Boyut

Ahlak; bireyin doğru ve yanlış değerlendirebilmesini sağlayan, bireye görev ve sorumluluklarını öğreten ve bireyin bu görev ve sorumlulukları uygulamaya geçirmesini sağlayan kurallar ve değerler bütünü olarak ele alınmaktadır (Can, 2015: s. 125-63). Ahlaki gelişimle birlikte ise; bireyin zihninde iyi ve kötü, doğru ve yanlış, haklı ve haksız gibi kavramlar oluşmakta ve zamanla bu kavramlar bireyin davranışlarına yansımaktadır. Bu düşünceler ve davranışlar bireyin değerler sistemi olarak ifade edilebilmektedir. Ahlaki gelişim; bireyin içinde yaşadığı topluma göre farklılık gösterebilmektedir. Bireyin içinde yaşadığı toplumun değer yargıları ahlaki gelişiminin de şekillenmesini sağlamaktadır. Çocukluktan itibaren bireyin toplumda karşısına çıkan kural ve normların birey tarafından içselleştirilmesiyle ergenlikle beraber ahlaki kimlik oluşmaya başlamaktadır. Güçlü bir şekilde ahlaki kimliğini içselleştiren bireyler, diğer insanlara yardım etmek ve onlarla paylaşım içinde olmak konusunda daha güçlü bir istek duymaktadırlar. Ahlaki kimliğin devreye girmesini sağlayan güç ise ahlaki sorumluluk olmaktadır. Ahlaki sorumluluk duymak, bireyin ahlaki gelişim sürecinde motivasyonel bir güç olmaktadır ve kişinin ahlaki boyutta harekete geçmesini ahlaki sorumluluk duyması sağlamaktadır (Yıldırım, 2015: s.144; Blasi, 2004: s. 3-26).

2.4.2.1.8. Mesleki Boyut

Mesleki boyut; bireyin günlük yaşamda kendini geliştirmesi gereken boyutların başında gelmektedir. Birey içinde bulunduğu toplumda çeşitli roller üstlenmektedir. Bunlardan biri de yaptığı meslekle üstlendiği rol olmaktadır. Bireyin mesleki gelişimi hem kendini geliştirmesi hem de üstlendiği rolle toplumsal yaşama katkıda bulunması için oldukça önemli görülmektedir. Dünyadaki gelişmelerle beraber

mesleklere olan ihtiyaç farklılaşmakta ve meslekler de çeşitlenmektedir. Sanayi ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte mesleklerle ilgili ortaya çıkan yeni gelişmeleri meslek çalışanlarının sürekli takip etmesi gerekmektedir. Yeni gelişmelerle beraber bireyin aldığı eğitim, mevcut bilgi ve becerisi mesleğini yapabilmesi için yetersiz kalabilmektedir. Bu yüzden de bireyin mesleki olarak kendini geliştirmesi günümüzde zorunlu bir hale gelmektedir. Profesyonel olarak mesleğini sürdüren bir kişiyi kendini; yasal, kavramsal, teknik ve sosyal konularda güncel tutması bir gerektir. Bu güncellik de bireyin mesleki olarak gelişimini sürdürmeye çalışmasıyla elde edilmektedir (Fındıkçı, 1996: s. 79; Murphy ve Calway, 2008: s.424-444).

2.4.2.2.Yaşam Boyu Öğrenme

20. yy'ın son çeyreğinde gelişmiş ülkelerde eğitim sistemleriyle ilgili yaşanan sorunlar konuşmaya başlanmıştır. “Yaşam boyu öğrenme” kavramının da bu süreçte üzerinde durulmaya başlanmıştır. Yaşam boyu öğrenme kavramı; okulların rolünün değişmesinin, devletin eğitim üzerindeki etkisinin azalmasının, bireyin merkeze alınmasının, okulun dışında da öğrenmeye önem verilmesinin ve eğitim-öğretimin belli bir zamanla sınırlandırılmamasının gerektiği üzerinde durmaktadır (Güleç, Çelik ve Demirhan, 2012: s.34-48).

UNESCO tarafından hazırlanan “Learning to Be” raporu yaşam boyu öğrenme kavramının öncüsü olmaktadır. Bu rapora göre;

- Eğitim okul yaşıyla sınırlandırılmamalıdır.
- Eğitimin yaşam kalitesini arttırdığı ile ilgili insanlara farkındalık kazandırılarak eğitime olan ilginin artması sağlanmalıdır.
- Eğitim alanları geliştirilmelidir.
- Eğitimle ilgili alınan kararlara toplumun üyeleri de katılmalıdır.
- Eğitimi planlarken, yönetirken ve eğitimle ilgili hedef belirlerken açık fikirli olunmalıdır (Akkuş, 2018).

Yaşam boyu öğrenme ile ilgili yapılan çalışmalarda elde edilmek istenen bazı amaçlardan bahsedilmektedir. Bu amaçlar; öğrenme faaliyetleri sırasında yeni fırsatlar yaratarak bireyin gelişimini desteklemek, toplumsal olarak bütünleşmeyi gerçekleştirmek ve ekonomik olarak büyümeyi sağlamaktır. Yaşam boyu öğrenme; bireyin yaşadığı tüm gelişim dönemlerinde o gelişim döneminin özelliklerine uygun olarak kendine gelişebileceği yeni konu ve alanlar bulabilmesiyle ilgili olmaktadır. Bireyin gelişim dönemlerinde karşısına çıkan ekonomik güçlükler, istihdam imkanlarını arttırmak, kişisel ihtiyaçlara sahip olmak, demokratikleşmek ve dünyadaki değişim ve gelişime adapte olabilmek gibi nedenler yaşam boyu öğrenmeyi gerekli kılmaktadır. İnsana ve bilgiye daha fazla yatırım yapılması, dijital okuryazarlık, yenilikçi öğrenme fırsatları bulmak yaşam boyu öğrenmeyle ilgili görülmektedir. Yaşam boyu öğrenme anlayışı ortaya çıktıktan sonra, bir zamana sıkıştırılmış öğrenme becerilerinden, değişen ve gelişen öğrenme süreçlerine ayak uydurarak her yerde ve her zaman devam eden öğrenme önemli olarak görülmektedir (Turan, 2005: s.116-28; Odabaş ve Polat, 2008: s.596-606).

2.4.3.Kişisel Gelişim Yönelimi

Kişisel gelişim; bireyin sosyal, duygusal, davranışsal ve zihinsel olarak kendini yetiştirerek potansiyelini en üst düzeyde ortaya koyabilme süreci anlamına gelmektedir. Kişisel gelişim kavramı kapsamında ele alınan kişisel gelişim yönelimi ise; kendini yetiştiren bireyin kendini yetiştirme sürecinde bir amaç doğrultusunda ilerlemesi olarak görülmektedir. Bireyin kişisel gelişim yönelimi, amaçlı bir değişimi hedeflemektedir. Amaçlı bir değişim için de bireyin istekli olması, çaba göstermesi ve aktif katılımı gerekmektedir. Birey ne kadar bağımsız hareket etme kapasitesine sahipse, o kadar kişisel gelişim sürecini yönetebilmektedir ve kendini yetiştirmek için gereken içsel motivasyona sahip olabilmektedir. Bireyde bilişsel ve davranışsal yönden meydana gelen değişimler bireyin yaşamında hangi noktalarda değişiklik yapacağıyla ilgili fikir sahibi olmasını ve bu değişikliği yapabilmek için gerekli başlangıcı yapabilmesini sağlamaktadır (Robitschek, 1998: s.183-98; Robitschek ve Keyes, 2009: s.321). Robitschek (1998), kişisel gelişim yönelimi yüksek düzeyde olan

bireylerin, kendileriyle ilgili hangi noktalarda değişiklikler yapmaları gerektiğini bilen kişiler olduklarını ifade etmektedir.

Robitschek (1998) tarafından yapılan bir araştırmada görülmüştür ki, bireyin çabası ve farkındalığıyla gerçekleşen bir gelişimle, kişisel gelişim yönelimi arasında pozitif; bireyin farkında olmadığı çabasız bir şekilde gerçekleşen bir gelişimle bireyin kişisel gelişim yönelimi arasında negatif bir ilişki olmaktadır. Bireyin kişisel gelişim yönelimi için yüksek düzeyde motivasyona sahip olması, kişisel gelişim yöneliminin değerler, inançlar ve tutumlar gibi bilişsel olan süreçlerini kapsamaktadır. Ancak kişisel gelişim yönelimi için davranışsal yönden amaçlı olarak eyleme geçilmedikçe tek başına bilişsel süreçler bir anlam ifade etmemektedir. Birey, bilişsel ve davranışlar süreçleri bir arada yürüterek mevcut durumu ve olmasını istediği nokta arasındaki farkı analiz ederek bu farkı kapatmak için harekete geçerse, kişisel gelişim yönelimine göre ilerlemeye başlamış olmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995: s.719-27; Yalçın ve Malkoç, 2013: s.258-66).

Kişisel gelişim süreci için çaba gösteren ve bunu başaran birey; kendini, diğer insanları ve yaşadığı çevreyi daha kolay kabul edebilme, bulunduğu ortama kolay bir şekilde uyum sağlayabilme ve diğer insanlarla güçlü ilişkiler kurarak onlara sevgi ve hoşgörüyü yaklaşılabilmek gibi kişisel özelliklere sahip olmaktadır. Ayrıca kişisel gelişim süreci için çaba gösteren birey; yaşamdan zevk almakta, doğal davranabilmekte, doğruyu ve yanlışı kolayca ayırt edebilmekte ve yalnız kaldığı durumlarda bunun üstesinden gelebilmektedir (Erden ve Akman, 2017: s.128).

2.4.4.Kişisel Gelişim Eğitimi

Eğitim; bireyin doğumuyla beraber başlayarak, yaşamının sonuna kadar devam eden bir süreç olarak ele alınmaktadır. Eğitim, insanlık tarihi boyunca birey ve toplum üzerinde önemli etkiye sahip olmaktadır. Bu yüzden eğitim, geçmişte üzerinde durulan ve günümüzde hala üzerinde durulmakta olan bir konu olmaktadır. Eğitimin evrensel amaçlarından biri; bireyin kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmak olarak

görülmektedir. Bundan dolayı da eğitim kişisel gelişim ile en çok ilgili olan kavramların başında yer almaktadır. Kişisel gelişim kavramı, eğitim sürecinin içinde yer almaktadır. Eğitim geniş kapsamlı bir kavram olduğu için, kişisel gelişim kavramının yaygın eğitimle ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Çünkü kişisel gelişim, yaşam boyu devam eden bir süreç olarak görülmektedir. Kişisel gelişim ile ilgili bireyin alışkanlık kazanmasında ve kişisel gelişimin bir davranış biçimi haline gelmesinde, en önemli rolün eğitimde olduğu söylenebilmektedir (Fındıkçı, 1996: s. 63). Eğitimin kişisel gelişim üzerindeki rolü, sistemli bir şekilde yürütülen kişisel gelişim eğitimlerinin ortaya çıkmasını sağlamaktadır. Bu eğitimler; problem çözme teknikleri, beden dili, liderlik, diksiyon ve güzel konuşma, takım çalışması, zaman yönetimi, motivasyon, öfke kontrolü, yaratıcı düşünme teknikleri, sunum teknikleri, çatışma çözme becerileri, kişisel imaj yönetimi, etkili iletişim, beyin dili programlama (NLP) ve hızlı okuma teknikleri ve benzerleri olarak bilinmektedir. Bu eğitimlerle amaçlanan bireyin farklı özellikler yönünden kendini geliştirmesini sağlamaktır. Bireyin hem günlük hayatında hem de mesleki hayatında faydalı olabilmesi için kendini geliştirmeye ihtiyacı olmaktadır. Bu yüzden de kişisel gelişim için kişisel gelişim eğitimlerine gereksinim duyulmaktadır (Değirmenci, 2004; Haldız, 2018).

Kıral'ın (2006) kişisel gelişim eğitimlerine yöneticilerin tutumlarıyla ilgili yaptığı bir çalışmada; yöneticilerin kişisel gelişim eğitimlerini, "farkındalık yaratan eğitim", "bilgi ve beceri edinme aracı" olarak tanımladığı görülmektedir ve kişisel gelişim eğitimlerine yönelik yöneticilerin olumlu bir bakış açısına sahip olduğu görülmektedir.

2.5 ALANYAZINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.5.1 Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında yer alan psikolojik iyi oluşla ilgili çalışmalar; yurt dışında yapılan çalışmalar ve Türkiye'de yapılan çalışmalar olarak iki grupta incelenmiştir.

2.5.1.1.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili alanyazında mevcut olan yurt dışında yapılmış çalışmalar bu başlıkta incelenmiştir.

Garcia, Alandete, Nohales ve Martinez'in (2018) yaşları 17-26 olarak değişen genç yetişkinlerde yaşamın anlamı ve psikolojik iyi oluşla ilgili yaptıkları çalışmada yaşamda anlam bulma ile psikolojik iyi oluşun kendini kabul, çevresel hakimiyet ve yaşamda anlam bulma alt boyutları arasında yüksek düzeyde, yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluşun kişisel gelişim alt boyutu arasında orta düzeyde, yaşamın anlamı ile psikolojik iyi oluşun özerklik alt boyutu arasında ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşun özerklik alt boyutu ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin diğer boyutlara göre daha düşük düzeyde olmasının sebebinin; özerkliğin kendi kendini tayin etme duygusu ile ilgili olması ve çevreden bağımsız olmakla ilgili bir kavram olarak görülmesine bağlı olduğu düşünülmüştür. Çünkü yaşamda anlamın sadece bireye odaklanan bir konu olmadığını sosyokültürel konuları da içerdiği bilinmektedir (Sharma ve Sharma, 2010: s. 118-36). Shek'in (2013) ortaokul öğrencileriyle yaptığı başka bir çalışmada ise yaşamda amacın iki alt boyutu; varoluş kalitesi ve varoluşun amacı ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sagone ve Caroli'nin (2013) geç ergenlik dönemindeki bireylerle yaptıkları çalışmada; ergenlerin psikolojik iyi oluşu ve stresle baş edebilme becerisi arasında pozitif yönde bir ilişki olabileceği hipotezi ortaya atılmıştır. Kişisel olarak gelişen, kendini kabul eden, çevresel hakimiyete sahip ergenlerin kendilerini daha dayanıklı hissedebileceği düşünülmüştür. Çalışmada da psikolojik iyi oluşun dayanıklılığın bir yordayısı olduğu görülmüştür. Çalışmada cinsiyete göre psikolojik iyi oluşun anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir. Erkeklerin psikolojik iyi oluşunun, kadınların psikolojik iyi oluşundan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun sebebi de erkeklerin öz imgeye yönelik olumlu tutumlarını ifade etmesi ve iyi ve kötü yönlerini daha kolay kabul edebilmesi ve çevrelerini daha kolay yönetebilmesi olarak görülmüştür. Luo ve Waite'in (2005) araştırmasında ise; çocukluk çağındaki sosyo-

ekonomik durumu daha yüksek olan çocukların, sonraki yaşamda psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun sebebi çocukluk çağında içinde bulunulan sosyoekonomik durumun bireyin sağlığı ve eğitim düzeyi üzerinde etkili olması olarak görülmüştür.

Zika ve Chamberlain'in (1992) göre literatürdeki pek çok çalışmada yaşamda anlam ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye yoğunlaşmıştır. Ama olumsuz olana bakıldığı kadar, olumlu olana da bakıldığı salutojenik bir yaklaşım gerekmektedir. Bu doğrultuda Zika ve Chamberlain'in (1992) yetişkinlerle yaptıkları bir çalışmada yaşamda anlam bulma ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

McLanahan ve Adams'ın (1987) ebeveyn olma durumu ve psikolojik iyi oluşu inceledikleri çalışmalarında; ebeveynliğin yetişkinlerin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz sonuçları olabileceği düşünülmüştür. Çocuğu olan yetişkinlerin, olmayanlara göre daha az mutlu olduklarını ve hayatlarından daha az memnun oldukları görülmüştür. Çocuk sahibi olan yetişkinlerin daha yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon yaşadıkları görülmüştür. Ebeveynler ve ebeveyn olmayanlar arasındaki farklılıkların, ekonomik nedenler ve zaman kısıtlamalarından kaynaklandığı düşünülmüştür. Çalışmada; kadınların işgücüne katılımındaki artış, evlilikteki bozulma ve tek ebeveynlikteki artış gibi genel sosyal eğilimlerde artış olduğu ve bu eğilimlerin yakın gelecekte de devam edeceği, çocuklara olan arzunun azalacağı ve ebeveyn yükümlülüklerinin bölünmesi nedeniyle cinsiyet çatışmasının artacağına beklendiği söylenmektedir.

Rook'un (1984) 60-89 yaşındaki kadınların psikolojik iyi oluşu ve sosyal etkileşimiyle ilgili olarak yaptığı çalışmada; diğer yaş gruplarındaki kişilerin olduğu gibi yaşlıların da çeşitli sosyal etkileşimlere ihtiyaç duyduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluşları için onlara göre tasarlanan sosyal programlara katılmaları önerilmiştir. Turner'ın (1981) yaptığı sosyal destek ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada; sosyal destek ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Çalışma; nedenselliğin sosyal destekten

psikolojik iyi oluşa ve tersine olduğu ve iki değişkenin de farklı belirleyicilere de sahip olduğu görüşünü de sunmaktadır. Örneğin; sosyal desteğin stres düzeyi üzerinde etkili olduğu ve stresli durumlarla baş edebilmede en önemli belirleyicilerden biri olduğu ifade edilmiştir.

2.5.1.2.Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili alanyazında mevcut olan Türkiye’de yapılmış çalışmalar bu başlıkta incelenmiştir.

Alabucak’ın (2019) yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunu açıklamada sosyal destek, yalnızlık ve kardeş ilişkilerinin rolü ile ilgili yaptığı çalışmada ise; aileden algılanan sosyal destek, yalnızlık ve kardeş ilişkilerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak arkadaş ve özel birinden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

Keçe’nin (2019) ruh sağlığı çalışanlarıyla öz denetim, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışmada, ruh sağlığı çalışanlarının yaşadıkları şehrin, gelir durumlarının, mesleki tatmin ve tükenmişlik düzeylerinin ve yaşantısal öz denetimlerinin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. İstanbul ve Ankara’da yaşayan ruh sağlığı çalışanlarıyla yapılan araştırmada İstanbul’da yaşama durumunun psikolojik iyi oluş puanlarını azalttığı görülmüştür. Diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma alt boyutlarından Ankara’da yaşayan ruh sağlığı alışanlarının, İstanbul’da yaşayan ruh sağlığı çalışanlarından daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür. Bunun sebebi İstanbul’un büyük bir şehir olması ve ulaşım zorluğu, zamanı iyi kullanamamak gibi problemlere bağlı olarak burada yaşayanların sosyalleşmeye daha az zaman bulması olarak görülmüştür. Ankara’da yaşayan ruh sağlığı çalışanlarının mesleki tatmin düzeyinin, İstanbul’da yaşayan ruh sağlığı çalışanlarının mesleki tatmin düzeyinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun sebebi Ankara’nın daha düzenli ve sakin bir şehir olması olarak görülmüştür. Çalışmada 10 bin TL ve üzeri gelire sahip olmanın psikolojik iyi oluş puanlarını

arttırdığı görülmüştür. Literatürdeki araştırmalarda da gelir düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi arttığı görülmüştür (Anlı, 2011, Kaplan ve ark., 2008: s. 531-37).

Oğuz'un (2019) yetişkinlerle yaptığı; içgörü, kendini yansıtma, duygusal şemalar, duyguları ifade etme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada; içgörü ve duyguları ifade etme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ryff'in (1989a; 1989b) araştırmalarında da kendi zayıf ve güçlü yönlerinin farkında olan, içgörüyü sahip bireylerin; kendini olduğu gibi kabul eden, duygu, düşünce ve davranışları konusunda diğer kişilerin onayına ihtiyacı olmayan, diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurabilen, yaşamı için anlamlı amaçları olan ve sürekli gelişim içinde olan kimseler olduğu görülmüştür. Çalışmada duygusal şemalar ve psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal şemaların alt boyutları; onaylanmama, anlaşılammama, düşük değerler, suçluluk, kontrol edememe, duygulara yalın bakış, hisleri kabul edememe, ruminasyon, hissizlik, dışavuramama, uzlaşmama şeklinde olduğu bilinmektedir. Oğuz'un (2019) çalışmasında; medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluşun farklılaştığı görülmüştür. Evli bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının bekar bireylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Demirtaş'ın (2016) medeni durum ve psikolojik iyi oluş arasındaki farkı incelediği bir başka çalışmada ise; evli ve bekar bireylerin psikolojik iyi oluşu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Bu yüzden literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde psikolojik iyi oluşun medeni durum değişkenine göre farklılaşmasıyla ilgili net bir sonuç bulunamamıştır. Evlilikte ilişki uyumu, ilişki kalitesi, ilişkiden edinilen mutluluk, evlilik doyumunu etkilediği için medeni durum değişkeni farklılık gösterebilmektedir (Heyman, Sayers ve Bellack, 1994: s. 432-46).

Çakmak'ın (2019) Suriyeli ve Türk ergenlerle yaptığı çalışmada ise, ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve algıladıkları sosyal destek karşılaştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda Suriyeli ergenlerin, Türk ergenlere göre sosyal desteği daha az algıladıkları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Batmaz ve Özdel'in (2015) depresif olduğu bulgusuna sahip olunan insanlarla yaptığı çalışmaya göre; depresif insanların onaylanmama, anlaşılammama, duygulara yalın

bakış, suçluluk, kontrol edememe, hissizlik, ruminasyon ve suçlama boyutlarından aldıkları puanlar depresif olmayan insanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kendini yansıtma ve psikolojik iyi oluş arasında ise ilişki bulunamamıştır.

Telef, Uzman ve Ergün'ün (2013) öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi ile ilgili yaptığı çalışmada; hazcılık, özyönelim, iyilikseverlik, evrenselcilik, güvenlik ve uyma gibi değerlerle psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik iyi oluş ile güç, uyarılım ve geleneksellik arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Özaşkınlık, hazcılık ve evrenselcilik değerlerinin psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

2.5.2 Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında yer alan algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili çalışmalar; yurt dışında yapılan çalışmalar ve Türkiye'de yapılan çalışmalar olarak iki grupta incelenmiştir.

2.5.2.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili alanyazında mevcut olan yurt dışında yapılmış çalışmalar bu başlıkta incelenmiştir.

Grey ve diğerleri (2020) tarafından pandemi sırasında sosyal izolasyon ve sosyal uzaklaşma yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarında, algılanan sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Araştırmada, kendi başına izolasyon yaşayan bireylerin, başka bir kimse/kimseler ile beraber izolasyon yaşayanlara göre, önemli ölçüde daha yüksek depresyon, sinirlilik ve yalnızlık oranlarına sahip oldukları görülmüştür. Daha yüksek düzeyde sosyal destek bildiren bireylerde depresyon belirtisi riskinin, yetersiz düzeyde sosyal destek bildirenlere göre %63 daha az olduğu görülmüştür. Benzer

şekilde, sosyal desteği yüksek olanların, yetersiz sosyal desteğe sahip olanlara kıyasla, uyku kalitesinin düşük olma riski %52 daha az olduğu görülmüştür. Araştırmada, sosyal desteğin, yüksek depresyon riski ve daha düşük uyku kalitesi ile önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Wang ve diğerlerinin (2018) yalnızlık ve algılanan sosyal desteği inceledikleri araştırmalarında, depresyondaki bireylerin algıladıkları sosyal desteğin yetersiz olmasının iyileşme ve işlevsellik açısından olumsuz sonuçlar doğurduğu görülmüştür. Araştırmada, bipolar bozukluklarda ve anksiyete bozukluklarında da algılanan sosyal desteğin yetersiz olmasının iyileşme ve işlevsellik açısından olumsuz sonuçları olduğunu gösteren kanıtlar bulunmuştur. Şizofrenide ise algılanan sosyal desteğin yüksek bir seviyede olması ile daha iyi yaşam kalitesi ve daha iyi işleyiş arasında bir ilişki olduğuna dair bazı ön kanıtlar bulunmuştur. Araştırmada, zihinsel sağlık sorunları olan kişilerde algılanan sosyal desteği iyileştirmek için ve yalnızlığı azaltmak için stratejiler geliştirilmesi önerilmiştir.

Zhang ve diğerlerinin (2018) yaptıkları araştırmada; üniversite öğrencilerinde cinsiyet farklılıklarının, dayanıklılığın ve algılanan sosyal desteğin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkilerini incelenmişlerdir. Araştırmada, algılanan sosyal desteğin psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmadaki diğer bulgularda; erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığının, algıladıkları sosyal destekten daha güçlü bir şekilde psikolojik sıkıntı yaşamaları ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşılık, kadın üniversite öğrencileri arasında psikolojik dayanıklılık, psikolojik sıkıntı ile önemli ölçüde ilişkili değilken, algılanan sosyal desteğin psikolojik sıkıntı ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür.

Holt ve Espelage'nin (2007) zorbalık ve kurbanlar üzerinde algılanan sosyal desteğin etkilerini inceledikleri araştırmalarında, zorba ve kurban olma durumu, sosyal destek ve psikolojik sıkıntı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, akran ve anne sosyal desteğinin zorba ve kurban olma durumu üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca akran desteğine sahip olan zorba, kurban ya da zorba/kurbanlarda, akran desteğine sahip olmayanlara göre daha az kaygı ve depresyon durumları

görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada zorbalıkla mücadele için, gençlerde akran desteğinin geliştirilmesinin önemi üzerinde durulmuştur.

Lyyra ve Heikkinen (2006) tarafından yaşlılarda algılanan sosyal destek ve ölümle ilgili bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmaya göre, sosyal desteğin en düşük olduğu kesimde yer alan kadınlarda ölüm riskinin, duygusal yakınlık, aidiyet duygusu ve bakım fırsatı gibi deneyimler yaşayan üçte birlik kısmındaki kadınlara göre neredeyse 2,5 kat daha yüksek olduğunu bulunmuştur. Erkeklerde ise; algılanan sosyal destek boyutlarının hiçbiri ölüm oranı ile önemli bir ilişki göstermemiştir.

Ognibene ve Collins (1998) yetişkin bağlanma stilleri, algılanan sosyal destek ve başa çıkma stratejilerini genç yetişkin örnekleminde araştırmıştır. Araştırmada, güvenli bağlanan bireylerin arkadaşlarından ve ailelerinden daha fazla sosyal destek algıladıkları ve stres ile baş edebilmek için daha fazla sosyal destek aradıkları görülmüştür. Kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin, stresle baş edebilmek için sosyal destek arasalar da aynı zamanda kaçış ve kaçınma başa çıkma stillerini de kullanma eğiliminde oldukları görülmüştür. Kayıtsız ve korkan bağlanma stiline sahip bireylerin ise; sosyal destek arama olasılıklarının çok düşük olduğu hatta bazı durumlarda kendilerini sosyal destekten uzaklaştırma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Norris ve Kaniasty (1996) stresli yaşam olayları sırasında algılanan sosyal desteğin etkisini araştırdıkları bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırmaya göre; doğal afet yaşantısına sahip insanların algıladıkları sosyal desteğin hem afete maruz kaldıkları sırada, hem de afet sonrasında, psikolojik sıkıntılarının artmaması için uzun vadeli bir etkisi olduğu görülmüştür. Lakey ve Cassady'nin (1990) bilişsel süreçlerin algılanan sosyal destek üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarında, algılanan sosyal destek ile psikolojik problemler arasındaki ilişkinin, bilişsel kişilik değişkenleri kontrol edildiğinde önemli ölçüde azaldığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada, algılanan sosyal desteği düşük algılayan öğrencilerin, algılanan sosyal desteği yüksek algılayan öğrencilere göre destekleyici davranışları daha olumsuz bir şekilde yorumladıkları

görülmüştür. Araştırmada, bu davranışları olumsuz yorumlayan öğrencilerin sosyal destek davranışlarını daha az hatırladığı da görülmüştür.

2.5.2.2. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Algılanan sosyal destek kavramı ile ilgili alayazında mevcut olan Türkiye’de yapılmış çalışmalar bu başlıkta incelenmiştir.

Saruhan (2019) tarafından öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık, algılanan sosyal destek ve iş yaşamında yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ile algıladıkları sosyal destek düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yılmaz ve Aslan’ın (2018) lise öğretmenlerinde, tükenmişlik, iş doyumu ve algılanan sosyal destek kavramlarını inceledikleri araştırmalarında ise, öğretmenlerin ailelerinden, arkadaşlarından ve özel bir kimseden algıladıkları sosyal destek ve tükenmişlikleri arasında düşük düzeyde olumsuz bir ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek düzeyi ile iş doyumu arasında ise düşük düzeyde olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada algılanan sosyal destek arttıkça, iş doyumunun arttığı, tükenmişlik düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Karaçoban Tuna’nın (2015) ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenler ile yaptığı araştırmada, öğretmenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ve örgütsel bağlılıkları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal destek, örgütsel bağlılıktaki değişimin %3’ünü açıklamaktadır. Araştırmada, öğretmenlerin en fazla sosyal desteği eşlerinden algıladığı, en az sosyal desteği ise öğrencilerinden algıladığı görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin; iş yeri arkadaşları, iş, ebeveyn ve iş yeri dışındaki arkadaşlar alt boyutlarında cinsiyete göre manidar bir farklılık olduğu görülmüştür. Bu dört alt boyutta, kadın öğretmenlerin, erkek öğretmenlere göre sosyal desteği daha fazla algıladıkları görülmüştür.

Yalçın (2014) tarafından, iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizini yapılarak incelenmiştir. Araştırmada, iyi oluş ile sosyal destek arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada, aileden algılanan sosyal destek ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, depresyon ve yalnızlık değişkenleri için ortalama etki büyüklüklerinin diğer destek kaynaklarına göre daha güçlü olduğu görülmüştür. Oğuz ve Kalkan (2014) tarafından öğretmenlerin iş hayatında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya göre, iş hayatında algılanan yalnızlık ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönde, anlamlı bir ilişki olmaktadır. Ayrıca araştırmada, öğretmenlerin iş hayatında yaşadığı yalnızlık düzeyinin düşük olduğu ve algıladıkları sosyal desteğin orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Turgut (2014) tarafından algılanan sosyal destek ve duygusal zeka düzeyinin iş tatmini üzerindeki etkisi, devlette çalışan üç meslek grubu olan; öğretmen, doktor ve mühendisler karşılaştırılarak incelenmiştir. Araştırmada, algılanan sosyal destek düzeyinin meslek gruplarına göre farklılaştığı görülmüştür. Öğretmenlerin algıladıkları sosyal desteğin, mühendis ve doktorların algıladığı sosyal desteğe göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Meslek gruplarının algıladıkları sosyal desteğin, iş tatmini ile pozitif yönde, anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu da görülmüştür. Araştırmada, öğretmenlerin algılanan sosyal destek düzeyi, mühendis ve doktora göre düşük olduğu için, öğretmenlerin iş tatmini düzeyinin de mühendis ve doktora göre düşük olduğu söylenmektedir.

Abay (2009) tarafından ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik şiddet algıları ile sosyal destek algıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, öğretmenlerin psikolojik şiddet algısı ve algıladıkları sosyal destek arasında düşük düzeyde, negatif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ile medeni durumları ve cinsiyetleri arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kadın öğretmenlerin, aileden ve özel bir kişiden algıladıkları sosyal desteğin erkek öğretmenlerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli

öğretmenlerin aileden algıladığı sosyal desteğin ise, bekar öğretmenlerin aileden algıladıkları sosyal desteğe göre daha fazla olduğu görülmüştür.

Karataş'ın (2009) öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ile algıladıkları sosyal destek arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmada, öğretmenlerin yaşları ve arkadaşan algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu da görülmüştür. 28 yaşın altındaki öğretmenlerin, arkadaşan algıladıkları sosyal destek puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı okulda çalışma süresi arttıkça, algılanan sosyal desteğin azaldığı araştırmadaki bir başka bulgu olarak ele alınmıştır. Altay'ın (2007) okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyi ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelediği bir başka araştırmada da bu iki değişken arasında negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Terzi (2008) tarafından ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, psikolojik dayanıklılık ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Başer'in (2006) aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, üniversite öğrencilerinin aileden algıladıkları sosyal destek ve kendini kabul düzeyi arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada, cinsiyete göre aileden algılanan sosyal desteğin, manidar bir şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların aileden algıladığı sosyal desteğin, erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür.

2.5.3. Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında yer alan yaşamda anlam ve amaç bulma ile ilgili çalışmalar; yurt dışında yapılan çalışmalar ve Türkiye'de yapılan çalışmalar olarak iki grupta incelenmiştir.

2.5.3.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yaşamda anlam ve amaç bulma kavramı ile ilgili alanyazında mevcut olan yurt dışında yapılmış çalışmalar bu başlıkta incelenmiştir.

Bundick (2011) kişinin yaşamdaki temel değerleri, yaşam hedefleri ve amaçları üzerine düşünmenin ve tartışmanın, yaşamda belirlenen daha sonraki amaçlara ve daha sonraki yaşam doyumuna fayda sağlayıp sağlamadığını test eden deneysel bir araştırma yapmıştır. Dokuz ay boyunca uygulanan çalışmanın son test ölçümlerinde üniversite öğrencilerinden, değerler, yaşam hedefleri ve amaçlarıyla ilgili bir rehber ile beraber sürdürülen tartışmaya katılanların (katılmayanlara kıyasla), hedef yönelimi ve yaşam doyumunu açısından fayda gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Steger, Oishi ve Kahsdan (2009) yaşamda anlamı, beliren yetişkinlik, genç yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık gibi gelişim evreleri açısından değerlendirdikleri bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada, daha sonraki yaşam evrelerinde olanların daha çok yaşamda anlamın varlığını bildirirken, daha erken gelişim evrelerinde olanların daha çok anlam arayışını bildirdiği görülmüştür. Ayrıca çalışmada, anlamın varlığının yaşam evreleri boyunca, iyi oluş ile pozitif bir ilişki içinde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Krause'un (2009) yaşlı bireylerle yaptığı bir başka çalışmada ise, yaşamda güçlü bir anlam duygusuna sahip olan yaşlıların, sahip olmayanlara göre çalışmanın takip süresi boyunca ölme olasılıklarının daha düşük olduğu görülmüştür. Bu da çalışmada, anlamın ölüm üzerinde dolaylı bir etkisi olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Araştırmada yaşamda güçlü bir amaca sahip olmanın, ölümlü güçlü bir ilişkisi olduğu da ortaya koyulmuştur. Morgan ve Farsides'in (2009) yaşamda anlamın ölçülmesiyle ilgili olarak yaptıkları çalışmada, yaşamda anlamla ilgili olarak katılımcıların verdiği popüler yanıtlar ile yaşamda anlamın altında yatan beş gizli yapı belirlenmiştir. Bunlar; amaçlı yaşam, ilkeli yaşam, değerli yaşam, heyecan verici yaşam ve başarılı yaşam olarak ortaya konulmuştur.

King ve diğerlerinin (2006), yaşamda anlam deneyiminde olumlu duygulanımın rolünü inceledikleri bir çalışmada, günlük anlam deneyiminde en tutarlı öngörücünün o gün yaşanan olumlu duygulanım olduğu görülmüştür.

Araştırmada, pozitif ruh hali kavramlarının da yaşamda anlamı geliştirdiği görülmüştür. Ayrıca olumlu duygulanımın, anlamlı ve anlamsız görülen etkinliklerde ayırıcı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Araştırmada, olumlu ruh halinin bireyi hayatının anlamlı olduğunu hissetmeye yatkın hale getirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Auhagen'in (2000) yaşamın anlamı ile ilgili olarak yaptığı araştırmada, yaşamı anlamlı şekilde algılama ile iyi oluş ve kriz yönetimi stratejileri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaşamı anlamlı şekilde algılama ile depresyon arasında ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Debats, Drost ve Hansen'in (1995) yaşamda anlamın, psikolojik iyi oluş göstergeleriyle ilişkisini araştırdıkları araştırmada ise, anlamlılığın; benlik, diğerleri ve dünya ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğu, anlamsızlığın ise; kendine, başkalarına, dünyaya yabancılaşma durumuyla ilişkili olduğu görülmüştür. Araştırmada, geçmişte yaşanmış stresli yaşam olaylarıyla etkili başa çıkma ile anlamlılık duygusunun ilişkili olduğu da görülmüştür.

2.5.3.2. Türkiye'de Yapılan Araştırmalar

Yaşamda anlam ve amaç bulma kavramı ile ilgili alanyazında mevcut olan Türkiye'de yapılmış çalışmalar bu başlıkta incelenmiştir.

Altıparmak'ın (2019), öğretmenlerin yaşam anlamı ve amacı ile iyi oluşları arasındaki ilişkide öz-duyarlık değişkeninin aracı rolünü incelediği araştırmasında, öğretmenlerin yaşam anlamı ve amacı ile iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu ilişkide öz-duyarlığın ise kısmi bir aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Öz-duyarlığın, izolasyon ve öz sevicilik alt boyutlarının, yaşam anlamı ve amacı ile iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada, psikolojik iyi oluşun kişinin yaşamdaki anlam ve amaç düzeyine göre arttığı ve bu ilişkide öz duyarlığın kısmi olarak aracı bir rolü olduğu görülmüştür. Terzioğulları Yılmaz'ın (2019) bireylerin yaşamda anlam düzeyi ile kişilik özellikleri (nevrotik, psikotik, dışadönük) arasındaki ilişkiyi mesleklere göre incelendiği araştırmasında ise, kişilik özelliklerinin, araştırmacı, geleneksel, sanatçı ve gerçekçi

mesleklerde çalışan bireylerin mevcut anlam düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Ancak sosyal ve girişimci mesleklerde çalışan bireylerin kişilik özelliklerinin, mevcut anlam düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmüştür.

Demir ve Murat'ın (2017) öğretmen adaylarında, mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumunu incelediği araştırmasında, yaşamın anlamının algılanan ebeveyn tutumları ve istenen bölümde okuyup/okumama durumuna göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarının, otoriter ebeveyn tutumuna sahip öğretmen adaylarına göre yaşam anlamının daha yüksek olduğu görülmüştür. İsteddiği bölümde okuyan öğretmen adaylarının ise, istediği bölümde okumayan öğretmen adaylarına göre yaşam anlamının daha yüksek olduğu görülmüştür. Demirtaş Çelik'in (2016) üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada ise, yaşamda anlam düzeyi ile yaşam amaçları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yaşamda anlam arayışı ile yaşam amaçları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmada, kadınların yaşamda anlam ve yaşam amaçları düzeylerinin, erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yüksel'in (2012) genç yetişkinlerde yaşamın anlamını incelediği araştırmasında, yaşamda anlamın algılanan ebeveyn tutumu ve doğum sırasındaki konuma göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür. Araştırmada, ilk çocukların, tek çocuk ve son çocuğa göre daha fazla mevcut yaşam anlamına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveyn tutumuna göre ise, otoriter ebeveynlerin çocuklarının, demokratik, ilgisiz ve koruyucu ailelerin çocuklarına göre daha fazla aranan yaşam anlamına sahip olduğu görülmüştür.

Taş'ın (2011) öğretmenlerde yaşamın anlamı, yaşam doyumunu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağını incelediği araştırmasında, yaşamda anlamın mevcut anlam alt boyutu ile yaşam doyumunu ve sosyal karşılaştırma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İç-dış kontrol odağı ile mevcut yaşam anlamı arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. İç-dış kontrol odağı ölçeğinden alınan yüksek puanın, dış kontrol odağında artış anlamına geldiği

ifade edilmiştir. Buna bağlı olarak araştırmada, mevcut yaşam anlamı yüksek olan öğretmenlerin, iç kontrol odaklı olduklarının söylenebileceğinden bahsedilmiştir. Öğretmenlerde aranan yaşam anlamının ise, cinsiyet ve medeni duruma göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Aranan yaşam anlamının, erkek öğretmenlerde kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Medeni durumu evli olan öğretmenlerde mevcut yaşam anlamının, medeni durumu bekar olan öğretmenlerin mevcut yaşam anlamına göre daha yüksek olduğu da araştırmadaki bir başka bulgu olarak ele alınmıştır. Demirtaş Çelik'in (2010) yaşamda anlam ve yılmazlıkla ilgili olan araştırmasında ise, yaşamda anlamın varlığı ve aranması ile yılmazlığın alt boyutları olan toparlanmaya yönelik kişisel güçlü yönler ve kendine yönelik olumlu değerlendirmeler ile pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

2.5.4. Kişisel Gelişim Yönelimi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Alanyazında yer alan kişisel gelişim yönelimiyle ilgili çalışmalar; yurt dışında yapılan çalışmalar ve Türkiye'de yapılan çalışmalar olarak iki grupta incelenmiştir.

2.5.4.1.Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Kişisel gelişim yönelimi kavramı ile ilgili alanyazında mevcut olan yurt dışında yapılmış çalışmalar bu başlıkta incelenmiştir.

Meyers ve diğerlerinin (2015) kişisel gelişim yönelimi ve psikolojik sermayeyi geliştirmekle ilgili olarak yaptıkları bir çalışmada; bireyin güçlü yönleri ya da zayıf yönleri üzerinde çalışılmasının kişisel gelişim yönelimi üzerindeki etkisine bakılmıştır. Bireyin güçlü yönlerinin de, zayıf yönlerinin de üzerinde çalışılmasının kişisel gelişim yönelimini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ancak kişisel gelişim yönelimindeki artışın güçlü yönlerinin üzerine çalışılan grupta daha fazla olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Buna bağlı olarak da kişisel gelişim yönelimi kavramının pozitif özelliklerle olumlu yönde ilişkili olabileceği söylenebilmiştir.

Ogunyemi ve Mabekoje (2007) niversite mezunlarıyla yaptıkları çalışmada ise; öz yeterlik, risk alma davranışı ve psikolojik iyi oluş ile kişisel gelişim yönelimi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda; öz yeterlik, risk alma davranışı ve psikolojik iyi oluş ile kişisel gelişim yönelimi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu grlmştir. Araştırmadan yola çıkılarak, niversite mezunlarının risk alma davranışı, öz yeterlikleri ve psikolojik iyi oluşlarının arttırılmasını sağlayacak çalışmaların yapılmasıyla, 3. Dünya lkelerinin sosyal dönüşümü için arzu edilen kişisel gelişim yöneliminin de artacağı ileri srlmştir.

Robitschek ve Cook'un (1999) yaptığı araştırmada kişisel gelişim yönelimi yüksek olan kişilerin mesleklerinin gerektirdiği şartları ve çalışma alanlarını daha çok keşfedebildikleri ve hedeflerine ulaşma fırsatlarının peşinden bilinçli olarak daha çok gittikleri grlmştir. Araştırmada; kişisel gelişim yönelimi yüksek kişilerin belirgin bir mesleki kimliğe sahip olması daha olası grlmştir. Robitschek ve Kashubeck'e (1999) ise kişisel gelişim yöneliminin; bireyin psikolojik sıkıntısını önleyebilen, azaltabilen ve hatta giderebilen bir etkiye sahip olabildiğini söylemiştir. Bunun nedeni kişisel gelişim yönelimi ve öz tutarsızlık arasındaki negatif ilişki olarak grlmştir. Çünkü z tutarsızlığın, bireyin kendisiyle ilgili çelişkili inançlara sahip olmasına neden olarak psikolojik sıkıntıların sebebi olabileceği söylenmiştir. Kişisel gelişim yönelimi daha yüksek olan bireylerin daha az öz tutarsızlık ve sosyal kaygı yaşadıkları grlmştir. Yapılan araştırmalarda kişisel gelişim yöneliminin olumlu duygularla pozitif bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Robitschek ve Kashubeck, 1999: s.159-72; Hardin vd., 2007: s.86). Robitschek'in (1998) bir başka araştırmasında, denetim odağı ve kişisel gelişim yönelimi arasındaki ilişkiyi bakılmıştır. Araştırmaya göre; içsel denetim ve atılganlık ile kişisel gelişim yönelimi arasında pozitif, dışsal denetim ile kişisel gelişim yönelimi arasında ise negatif bir ilişki olduğu grlmştir.

2.5.4.2. Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Kişisel gelişim yönelimi kavramı ile ilgili alanyazında mevcut olan Türkiye’de yapılmış çalışmalar bu başlıkta incelenmiştir.

Türker’in (2020) öğretmenler üzerinde yaptığı kişisel gelişimde mobbing etkisi konulu araştırmada; örgütsel kimlik algısının kişisel gelişim yönelimi üzerinde pozitif yönde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmada; örgütsel kimlik algısı yüksek öğretmenlerin, mobbinge maruz kaldıklarında kişisel gelişim yönelimlerinin olumsuz yönde etkileniyor olduğu görülmüştür. Araştırmada, proaktif kişilik özelliğinin kişisel gelişim yönelimi üzerinde pozitif yönde bir etkisi olduğu görülmüştür. Ancak proaktif kişilik özelliklerine sahip öğretmenlerin mobbinge maruz kalmasının, kişisel gelişim yönelimi üzerinde bir etkisi olmadığı araştırmadaki bir diğer bulgu olmuştur. Yüksel Şahin ve Taşkın’ın (2019) çalışmayan kadınların kişisel gelişim yönelimlerini inceledikleri bir çalışmada ise; çalışmayan kadınların eğitim düzeylerine göre kişisel gelişim yönelimlerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Üniversite mezunu olup çalışmayan kadınların kişisel gelişim yönelimlerinin, ilkokul mezunu olup çalışmayan kadınların kişisel gelişim yönelimlerinden daha fazla olduğu görülmüştür.

Genç ve Fidan’ın (2019) üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim yönelimlerinin kariyer uyum yeteneklerine etkisi konusunda yaptıkları araştırmada; kişisel gelişim yöneliminin kariyer uyum yetenekleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Haldız’ın (2018) üniversite öğrencilerinin kişisel gelişim yönelimleri ve kariyer uyum yeteneklerini incelediği bir başka araştırmada ise kişisel gelişim yöneliminin kariyer uyum yeteneklerini anlamlı ve pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Ancak öğrencilerin kişisel gelişim eğitimi alıp almamasına göre kişisel gelişim yönelimi ve kariyer uyum yeteneklerinin farklılaşmadığı görülmüştür.

Çakmak’ın (2016) öğrencilerle yaptığı kişisel gelişim algısı ve kişisel gelişim eğitimlerine yönelik algı ile ilgili çalışmada, öğrencilerin kişisel gelişim algısı ve

kişisel gelişim eğitimlerine yönelik algısı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç kişisel gelişimde, kişisel gelişim eğitimlerinin önemli bir rolü olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Yalçın ve Malkoç (2013) ise, kariyer danışmanlığı süreci ile öğrencilerin kişisel gelişim yönelimi arttığını söylemiştir. Öğrenciler, bu süreçte kariyer konusunda daha çok bilgi toplamaya çalışmıştır ve bu sayede de olumlu bir mesleki benlik algısına sahip olmuşlardır. Akın ve Anlı'nın (2012) lise son öğrencileri ile yaptığı bireysel gelişim inisiyatifi ile ilgili çalışmada, bireysel gelişim inisiyatifinin, öz sevecenlik, paylaşımlarının bilincinde olma ve bilinçlilik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırma grubuna ilişkin demografik bilgilere, veri toplama araçlarına ve araştırmada toplanan verilerin analiz süreci ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1.ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmada mevcut bir durumu tespit edebilmek amaçlandığı için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama araştırmaları; geniş kitlelerin görüşlerini betimlemeyi amaçlayan araştırmalar olarak bilinmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013: s.15). Tarama modelinin türü olan ilişkisel tarama modelinin ise; iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte olan değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçladığı bilinmektedir (Karasar, 2005: s.109). Araştırmada psikolojik iyi oluşu; algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim yönelimi açısından incelemek istendiği için araştırmanın modeli ilişkisel tarama modeli olarak belirlenmiştir.

3.2.ARAŞTIRMA GRUBU

Araştırma grubu; Hakkari ilinin Yüksekova ilçesinde çalışmaya devam eden, basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiş 284 öğretmenden oluşmaktadır. Yüksekova ilçesinde çalışan toplam öğretmen sayısı 1123'tür. Evrenden örneklem hesaplanırken 0,05 örnekleme hata payı dikkate alınmıştır (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004: s.69). Araştırmaya katılan öğretmenlere ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğretmenlerin Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	F	%
Cinsiyet	Kadın	174	61,3
	Erkek	110	38,7
Medeni Durum	Evli	93	32,7
	Bekar	191	67,3
Branş	PDR	39	13,7
	Matematik	29	10,2
	Fen Bilimleri	23	8,1
	Sosyal Bilimler	61	21,5
	Yabancı Dil	24	8,5
	Görsel Sanatlar ve Müzik	5	1,8
	Din Kültürü	12	4,2
	Sınıf Öğretmenliği	44	15,5
	Okul Öncesi ve Özel Eğitim	28	9,9
	Beden Eğitimi	4	1,4
	Bilişim Teknolojileri	9	3,2
	Meslek Dersleri	6	2,1
Kıdem Yılı	0-5 yıl	232	81,7
	6-10 yıl	42	14,8
	11-15 yıl	6	2,1
	15 üzeri	4	1,4
İstihdam Durumu	Ücretli Öğretmenlik	8	2,8
	Sözleşmeli Öğretmenlik	183	64,4
	Kadrolu Öğretmenlik	93	32,7
Ebeveyn Olma/Olmama	Ebeveynim	45	15,8
	Ebeveyn değilim	239	84,2
Okul İdaresinin Desteğini Hissedebilme/Hissedememe	İdaremin desteğini hissediyorum	207	72,8
	İdaremin desteğini hissedemiyorum	77	27,2

Çalışılan İlçede Öğretmenlik Yapma Süresi	0-1 Yıl	75	26.4
	1-2 yıl	67	23.6
	2-3 yıl	49	17.3
	3-4 yıl	46	16.2
	4 üzeri yıl	47	16.5
Çalışılan İlçeye İlk Geldiğinde Destek Olan Birinin Olup/Olmaması	Evet	185	65.1
	Hayır	61	21.5
	Cevapsız	38	13.4
Toplam		284	100

Tablo 1. incelendiğinde katılımcıların %61.3'ünün kadın, %38.7'sinin erkek olduğu görülmüştür. Katılımcıların %32.7'si evli, %67.2'ü bekarıdır. Katılımcıların %13,7'si Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, %10.2'si Matematik, %8.1'i Fen Bilimleri (Fen Bilgisi, Fizik, Kimya, Biyoloji), %21.5'u Sosyal Bilimler (Türkçe, Sosyal Bilgiler, Edebiyat, Tarih, Coğrafya, Felsefe), %8.5'u Yabancı Dil (İngilizce, Arapça), %1.8'i Görsel Sanatlar ve Müzik, %4.2'si Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi, %15.5'u Sınıf, %9.9'u Okul Öncesi ve Özel Eğitim, %1.4'ü Beden Eğitimi, %3.2'si Bilişim Teknolojileri ve %2.1'i Meslek Dersleri branşlarına mensuptur. Katılımcıların %81.7'si 0-5 yıldır, %14.8'i 6-10 yıldır, %2.1'i 11-15 yıldır, %1.4'ü ise 15 üzeri yıldır öğretmenlik mesleğini sürdürmektedir. Katılımcıların %2.8'i ücretli öğretmen, %64.4'ü sözleşmeli öğretmen, %32.7'si kadrolu öğretmendir. Katılımcıların %15.8'i ebeveynken, %84.2'si ebeveyn değildir. Katılımcıların %24.3'ü idarelerinin desteğini hissedemediklerini söylemiştir. Katılımcıların %26.4'ü 0-1 yıldır, %23.6'sı 1-2 yıldır, %17.3'ü 2-3 yıldır, %16.2'si 3-4 yıldır, %16.5'i 4 üzeri yıldır Yüksekova ilçesinde öğretmenlik yapmaktadır. Katılımcıların %65.1'i ilçeye ilk geldiklerinde kendilerine destek olan biri olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların %13.4'ü ise çalıştıkları ilçe daha önce de yaşamlarını sürdürdükleri ilçe olduğu için, ilçeye geldiklerinde kendilerine destek olan birinin olup olmadığı sorusunu cevapsız bırakmışlardır.

3.3.VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada; Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği, Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarının güvenilirlik analizi sonuçları Tablo 2’ de verilmiştir.

Tablo 2. Veri Toplama Araçlarının Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	Cronbach Alfa (α)
Psikolojik İyi Oluş	.85
Algılanan Sosyal Destek	.88
Hayatın Anlam ve Amacı	.80
Kişisel Gelişim Yönelimi-II	.89

Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .70’in üzerindedir. Araştırmada kullanılan ölçekler güvenilir olarak kabul edilmektedir.

3.3.1.Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; olumlu ilişkiler kurma, yeterlik hisleri, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olma gibi insanla ilgili önemli öğeleri tanımlamaktadır. 8 maddeden oluşan ölçek, Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) olarak adlandırılmıştır. Daha sonra ölçeğin ismi daha uygun olacağı düşünülerek “Flourishing Scale” olarak değiştirilmiştir. Türkçe’ye Telef (2013) tarafından “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” olarak uyarlanmıştır. Ölçek 1 ile 7 aralığında bir derecelendirme ölçeğidir. Ölçeğin bütün maddeleri olumludur. Toplam puan 8 ile 56 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puan kişinin psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir (Diener ve arkadaşları, 2009: s. 247-66).

Güvenirlilik ve Geçerlik:

Ölçeğin iç tutarlık hesaplaması sonucunda Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ölçek tek faktörden oluşmaktadır. Toplam açıklanan varyans %53 olmaktadır. Ölçeğin maddelerinin faktör yükleri 0.61 ile 0.77 arasında değişmektedir. Tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın %30 olması yeterli olmaktadır. Ölçek, güvenirlilik ve geçerlik açısından kabul edilebilir bir ölçek olmaktadır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu görülmektedir. Bu bulgu, ölçeğin orijinal formunda da olduğu gibi, genel tek bir faktöre sahip olduğunu göstermektedir. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .54 ile .76 arasında olduğu görülmüştür (Telef, 2013: s.1297-1307).

3.3.2.Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS)

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) Amerika Birleşik Devletleri'nde Zimet ve Dahlem (1988) tarafından geliştirilen ve ülkemizde uyarlama, geçerlik ve güvenirlilik çalışmalarını Eker ve Arkar (1995), Çakır ve Palabıyık (1997), Eker, Arkar ve Yıldız'ın (2001) yaptığı bir sosyal destek ölçeği olarak bilinmektedir. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3 alt boyutu vardır ve her alt boyut 4 madde içermektedir. Bu alt boyutlar; aile, arkadaş ve özel bir insan olmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerin toplanmasıyla alt ölçeğin puanı, testteki tüm maddelerin toplanmasıyla ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Toplam puan 12 ile 84 arasında değişmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek 7 aralıklı olarak derecelendirilmiştir. “Kesinlikle hayır=1”, “Kesinlikle evet=7”dir (Eker ve Arkar, 1995: s.121-26).

Güvenirlilik ve Geçerlik:

Ölçeğin iç tutarlık hesaplaması sonucunda Cronbach Alpha güvenirlilik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Özel bir insan alt ölçeği için hesaplanan Cronbach

Alpha güvenilirlik katsayısı .71, aile alt ölçeği için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .81, arkadaş alt ölçeği için hesaplanan Cronbach Alpha .76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geliştirilmesi sırasında güvenilirliğine üç farklı örneklem üzerinden bakılmıştır. Bu örneklemeler psikiyatri, cerrahi ve normal olarak ayrılmıştır. Aynı ayrı her örneklem için ve ölçeğin toplam örnekleme için ölçeğin güvenilirliği ölçek ve alt ölçeklerde 0.80-0.95 olarak ele alınmıştır. Ölçek kabul edilebilir düzeyde iç tutarlılık göstermektedir. Üç grup, faktör analizinin gerektirdiği örneklem büyüklüğüne ulaşmak için birleştirilmiştir. Bu birleşik örneklemede, 12 maddenin özdeğeri, olması gerektiği gibi 1'den büyük olan ilgili 3 faktör altında yer almıştır ve toplam varyansın % 75'in açıkladıklarıdır. Üç örneklemede de MSPSS'in aile ve arkadaş alt ölçekleri ve toplam puanı kendilerine karşılık gelen Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ölçekleri ile pozitif korelasyonlar gösterdiği görülmüştür. Psikiyatri örnekleminde, MSPSS ve alt ölçeklerinin Beck Umutsuzluk ve UCLA Yalnızlık Ölçekleri, Belirti Tarama Listesi ve olumsuz sosyal ilişki maddesi ile korelasyonlarının hemen hemen tamamı negatif yönde ve anlamlı seviyede olduğu görülmüştür (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001: s.17-25).

3.3.3.Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği

Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği Skrabski ve arkadaşlarının (2005), Morgan ve Farsides'in (2009), DeWitz'in (2004), Reker, Francis ve Hills'in (2005), Steger ve Frazier'in (2006), Beck'in (1974), Lange ve arkadaşlarının (2003) ve Bahadır'ın (1999) araştırmalarından yararlanılarak Aydın, Kaya ve Peker (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı bireyin yaşamındaki anlam düzeyini belirlemek ve bunu ifade etme tarzını ölçmektir. Ölçek 17 maddeden oluşmaktadır ve 5'li likert tipinde olmaktadır. Ölçekte 11 olumlu, 6 olumsuz ifade bulunmaktadır. Olumsuz ifadeler tersten derecelendirilerek değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan 85 olmaktadır. Ölçek iki faktörlü bir yapıda ele alınmaktadır. Faktörlerden biri "Hayatın Anlam ve Amacı" diğeri ise "Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu olarak ayrılmaktadır. 1.2.3.5.6.7.9.11.12.15. ve 17. maddeler "Hayatın Anlam ve Amacı" boyutunu açıklarken, 4.8.10,13.14. ve 16. maddeler

“Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu” boyutunu açıklamaktadır (Aydın, Kaya ve Peker, 2015: s.39-52).

Güvenirlilik ve Geçerlik:

Ölçeğin iç tutarlık hesaplaması sonucunda Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Hayatın anlam ve amacı alt ölçeği için hesaplanan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .88, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt ölçeği için hesaplanan Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .94 bulunmuştur. Döndürülmüş temel bileşenlerin faktör analizi sonucunda ölçek iki faktörde toplanmıştır. KMO değeri 0,93 ($p < 0,01$) düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Birinci faktör toplam varyansın % 44,4’sını ve ikinci faktör % 10,8’ini açıklamaktadır. İki faktör toplam varyansın % 55,2’sini açıklamaktadır. Bu sonuç, veriler için faktör analizinin yapılabileceğini göstermektedir. Faktör analizi sonucunda maddelerin döndürülmemiş faktör yükleri birinci faktörde toplanmış ve madde analizi sonucunda maddelerin korelasyon katsayıları anlamlı bulunmuştur. Bu da ölçek maddelerinin yapı geçerliğine sahip olduğunu göstermektedir. (Aydın, Kaya ve Peker, 2015: s.39-52).

3.3.4.Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II

Bireyin kişisel gelişim yönelimini ölçmeye yönelik ilk çalışma Robitschek tarafından yapılmıştır. Kişisel gelişim yönelimi; bireyin kendini gerçekleştirme sürecinde amaçlı olarak ilerlemesi olarak görülmektedir. Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği kişinin kişisel gelişim süreci ile ilgili olarak ayrıntılı değerlendirme yapmasını sağlamak için geliştirilmiştir. Robitschek ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilen Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği, 9 maddeden oluşan, 0 ile 5 arasında derecelendirilmiş, 6’lı likert tipi bir ölçek olarak bilinmektedir. Kişisel gelişim yönelimi; bilişsel ve davranışsal faktörleri bir arada bulunduran bir kavram olmasına rağmen Robitschek’in geliştirdiği ölçeğin faktör analizinde ölçeğin tek boyutlu olduğu görülmüştür. Bu gereksinime bağlı olarak da Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği’nin

özgün hali genişletilerek Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II (Personal Growth Initiative Scale-II) adıyla yeni bir ölçek geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması Yalçın ve Malkoç (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır ve çok boyutludur. 0 ile 5 arasında derecelendirme yapılan, 6'lı likert tipi bir ölçek olmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 0-80'dir (Robitschek ve diğerleri, 1998; Yalçın ve Malkoç, 2013). Planlı olma ve değişime hazır olma alt ölçekleri, kişisel gelişim yöneliminin bilişsel boyutları; amaçlı davranış ve kaynakları kullanma alt ölçekleri, kişisel gelişim yöneliminin davranışsal boyutları olarak ele alınmıştır. Planlı olma; kişinin kendini geliştirme sürecini planlayabilme becerisi ile ilişkili olarak ele alınmıştır. Değişime hazır olma; büyümek veya değişmek için gerekli yolları belirleme yeteneği olarak ele alınmıştır. Amaçlı davranış; bireyin kendini geliştirme sürecinde, kişisel gelişime yönelik olarak yaptığı eylemler olarak ele alınmıştır. Kaynakları kullanma ise; kişisel gelişime teşvik edici kaynaklara erişebilme becerisi olarak ele alınmıştır (Robitschek, 1998: s.183-98).

Güvenirlilik ve Geçerlik:

Ölçeğin alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alfa 0.81-0.89, ölçeğin tümünün iç tutarlılığı 0.89 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik çalışması sonucunda ölçeğin güvenirlik katsayılarının iki, dört ve altı haftalık zaman aralıkları içerisinde 0.62 ile 0.82 arasında değiştiği görülmüştür. Faktör analizi sonucunda ölçeğin dört alt ölçeği olduğu görülmüştür. Bu ölçekler; planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranıştır. Planlı olma alt ölçeğinin maddelerinin katsayıları 0.76 ile 0.87 arasında, değişime hazır olma alt ölçeğinin maddelerinin katsayıları 0.66 ile 0.90 arasında, kaynakları kullanma alt ölçeğinin maddelerinin katsayıları 0.24 ile 0.90 arasında ve amaçlı davranış alt ölçeğinin maddelerinin katsayıları 0.73 ile 0.87 arasındadır. Alt ölçekler arasındaki korelasyon 0.18 ile 0.83 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayıları; planlı olma boyutu için 0.71 ($p < 0.01$), değişime hazır olma boyutu için 0.70 ($p < 0.01$), kaynakları kullanma boyutu için 0.62 ($p < 0.01$), amaçlı davranış boyutu için 0.73 ($p < 0.01$) bulunmuştur. Ölçeğin tamamı için ise 0.80 ($p < 0.01$) olarak

bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği kabul edilebilir düzeydedir (Yalçın ve Malkoç, 2013: s.258-66).

3.3.5.Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu ile katılımcıların demografik bilgileri öğrenilmiştir. Formda istenen bilgiler; cinsiyet, medeni durum, branş, kıdem, istihdam durumu, ebeveyn olma durumu, okul idaresinin desteğini hissedebilme/hissedememe durumu, ilçede kaç yıldır öğretmenlik yapıldığı, ilçeye ilk geldiğinde destek olan biri olması/olmaması durumudur.

3.4.VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma, Yüksekova ilçesinde çalışan öğretmenlerle sürdürülmüştür. Yüksekova Kaymakamlığının 99731352-44-E.13508986 sayılı yazısında belirtildiği gibi Yüksekova Kaymakamlığından ve Yüksekova İlçe Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 10017888-044/ sayılı yazısında belirtildiği gibi araştırma için etik kuruldan da gerekli izinler alınmıştır. Araştırmanın uygulaması, 2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde yapılmıştır. Katılımcılara, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği, Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği ve kişisel bilgi formu, çevrimiçi form aracılığıyla uygulanmıştır. Veri toplama araçlarının cevaplanması ortalama 10 dakika sürmüştür.

Çevrimiçi formda araştırma için gereken verileri toplamak için bulunan ölçekler, 284 katılımcı tarafından doldurulmuştur. Araştırma verileri, xlsx (excel) çalışma dosyası formatında bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Microsoft Office 365 programı kullanılarak araştırmada kullanılacak çalışma verileri düzenlenmiştir.

3.5.VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmesi SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) 17.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırma verileri için kullanılması gereken istatistiksel analiz yöntemlerinin tespit edilmesi amacıyla verilerin normallik incelemesi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1,5 ile -1,5 arasında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğini göstermektedir. Bu bilgi doğrultusunda araştırmada normal dağılım gösteren verilerde parametrik testler kullanılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ile çok boyutlu algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma, kişisel gelişim yönelimi ve bu değişkenlerin alt ölçekleri arasındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi tekniği ile bakılmıştır. Algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim yönelimi değişkenlerinin bir arada, psikolojik iyi oluşu yordama düzeylerini belirlemek için Çoklu Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır. Ayrıca, bu değişkenlerin alt ölçeklerinin psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığına bakmak için de Çoklu Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu ile katılımcılardan; cinsiyet, medeni durum, branş, kıdem, istihdam durumu, ebeveyn olma durumu, okul idaresinin desteğini hissedebilme/hissedememe durumu, ilçede kaç yıldır öğretmenlik yapıldığı, ilçeye ilk geldiğinde destek olan biri olması/olmaması durumu gibi değişkenlerin bilgisi alınmıştır. Psikolojik iyi oluşun, kişisel bilgi formu ile bilgisi alınan nitel değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını görebilmek için; psikolojik iyi oluş ile normal dağılım gösteren iki kategorili değişkenlerde Bağımsız Örneklem T-Testi, ikiden fazla kategorili değişkenlerde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Psikolojik iyi oluş ile normal dağılım göstermeyen ikiden fazla kategorili değişkenlerde ise Kruskal Wallis-H Testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis-H Testi

sonucuna göre bir fark bulunması durumunda, bu farkında hangi kategoriler arasında olduğunu görmek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma sürecinde toplanan veriler ile elde edilen istatistiksel bulgulara ve bu bulguların açıklamalarına yer verilmiştir.

4.BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

4.1.PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ, ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ, HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ VE KİŞİSEL GELİŞİM YÖNELİMİ-II ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Araştırmaya katılan öğretmenlerin, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği ve Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeğine verdikleri yanıtların veri analizi öncesinde, varsayımları test edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen verilere ilişkin değişkenlerin merkezi eğilim ölçüleri ile çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçekler	Ort.	SH	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik İyi Oluş	5.54	.96	-.99	1.50
Algılanan Sosyal Destek	5.63	1.06	-.82	.23
Hayatın Anlam ve Amacı	3.95	.65	-.21	-.60
Kişisel Gelişim Yönelimi-II	3.83	.67	-.52	1.21

Tablo 3 incelendiğinde, araştırma için kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -.99 ile 1.5 arasında hesaplanmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2013) göre, verilerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının +1.5

ile -1.5 arasında olması, verilerin normal dağılım gösterdiğinin bir göstergesidir. Araştırma için kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler, +1.5 ile -1.5 arasında olduğu için, ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağıldığı söylenebilmektedir.

4.2. ALT PROBLEMLERE İLİŞKİN BULGULAR

Araştırmanın alt problemlerine ilişkin bulgular, tablolar aracılığı ile bu bölümde verilmiştir.

4.2.1. Psikolojik İyi Oluş İle Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma, Kişisel Gelişim Yönelimi ve Bu Değişkenlerin Alt Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4' te öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile çok boyutlu algılanan sosyal destek ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin alt ölçekleri olan; özel bir insan, aile ve arkadaş alt ölçekleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları

Ölçekler ve Alt Ölçekler	A	B	C	D
Psikolojik İyi Oluş (A)				
ÇB Algılanan Sosyal Destek (B)	.46*			
ÇB Algılanan Sosyal Destek- Özel	.31*	.83*		
Bir İnsan (C)				
ÇB Algılanan Sosyal Destek- Arkadaş (D)	.41*	.95*	.72*	
ÇB Algılanan Sosyal Destek-Aile (E)	.52*	.91*	.61*	.83*

* p < .01

Tablo 4’te, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Pearson momentler çarpımı korelasyon sonuçları verilmiştir. Büyüköztürk’e (2004) göre, korelasyon katsayısının, mutlak değer olarak, .70-1.00 olması yüksek düzeyde korelasyonu, .69-.30 olması orta düzeyde korelasyonu, .29-.00 olması düşük düzeyde korelasyonu göstermektedir. Tablo 4’te, psikolojik iyi oluş (A) ve çok boyutlu algılanan sosyal destek (B) puanları arasında; orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .46, p < .01$. Psikolojik iyi oluş (A) ile çok boyutlu algılanan sosyal desteğin, özel bir insan alt ölçeği (C) arasında; orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .31, p < .01$. Psikolojik iyi oluş (A) ile çok boyutlu algılanan sosyal desteğin, arkadaş alt ölçeği (D) arasında; orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .41, p < .01$. Psikolojik iyi oluş (A) ile çok boyutlu algılanan sosyal desteğin, aile alt ölçeği (E) arasında ise; orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .52, p < .01$. Tablo 5’ te öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile hayatın anlam ve amacı ve hayatın anlam ve amacının alt ölçekleri olan; hayatta anlam ve amacın varlığı ve hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt ölçekleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 5. Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları

Ölçekler ve Alt Ölçekler	A	B	C
Psikolojik İyi Oluş (A)			
Hayatın Anlam ve Amacı (B)	.45*		
Hayatta Anlam ve Amacın Varlığı (C)	.63*	.72*	
Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu (D)	-.12*	-.82*	-.20*

* $p < .01$

Tablo 5’te, Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Pearson momentler çarpımı korelasyon sonuçları verilmiştir. Tablo 5’te, psikolojik iyi oluş (A) ve hayatın anlam ve amacı (B) puanları arasında; orta düzeyde, pozitif yönde

ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .45$, $p < .01$. Psikolojik iyi oluş (A) ile hayatın anlam ve amacı ölçeğinin, hayatta anlam ve amacın varlığı alt ölçeği (C) arasında; orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .63$, $p < .01$. Psikolojik iyi oluş (A) ile hayatın anlam ve amacı ölçeğinin, hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt ölçeği (D) arasında ise düşük düzeyde, negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = -.12$, $p < .01$. Tablo 6'da öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu ile kişisel gelişim yönelimi ve kişisel gelişim yöneliminin alt ölçekleri olan; planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranış alt ölçekleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 6. Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Sonuçları

Ölçekler ve Alt Ölçekler	A	B	C	D	E
Psikolojik İyi Oluş (A)					
Kişisel Gelişim Yönelimi (B)	.37*				
Kişisel Gelişim Yönelimi- Planlı Olma (C)	.32*	.88*			
Kişisel Gelişim Yönelimi- Kaynakları Kullanma (D)	.30*	.78*	.56*		
Kişisel Gelişim Yönelimi-Değişime Hazır Olma (E)	.22*	.89*	.81*	.54*	
Kişisel Gelişim Yönelimi-Amaçlı Davranış (F)	.42*	.86*	.69*	.56*	.70*

* $p < .01$

Tablo 6'da, Kişisel Gelişim Yönelimi-II Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Pearson momentler çarpımı korelasyon sonuçları verilmiştir. Tablo 6'da, psikolojik iyi oluş (A) ve kişisel gelişim yönelimi (B) puanları arasında; orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .37$, $p < .01$. Psikolojik iyi oluş (A) ile kişisel gelişim yöneliminin, planlı olma alt ölçeği (C) arasında; orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .32$, $p < .01$.

Psikolojik iyi oluş (A) ile kişisel gelişim yöneliminin, kaynakları kullanma alt ölçeği (D) arasında; orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .30$, $p < .01$. Psikolojik iyi oluş (A) ile kişisel gelişim yöneliminin, değişime hazır olma alt ölçeği (E) arasında; düşük düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .22$, $p < .01$. Psikolojik iyi oluş (A) ile kişisel gelişim yöneliminin, amaçlı davranış alt ölçeği (F) arasında ise; orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür, $r = .42$, $p < .01$.

4.2.2. Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma, Kişisel Gelişim Yönelimi ve Bu Değişkenlerin Alt Ölçeklerinin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Durumunun İncelenmesi

Algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma, kişisel gelişim yönelimi ve bu değişkenlerin alt ölçeklerinin psikolojik iyi oluşu yordama durumunu test etmek için Çoklu Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır. Tablo 7’de öğretmenlerin psikolojik iyi oluşunun yordanmasına ilişkin, algılanan sosyal destek yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim yönelimi değişkenleri ile çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 7. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma ve Kişisel Gelişim Yönelimi Değişkenleri İle Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	p
Sabit	1.868	.340	-	5.486	.00
Algılanan Sosyal Destek	.297	.050	.327	5.922	.18
Yaşamda Anlam ve Amaç	.023	.005	.271	4.242	.00
Kişisel Gelişim Yönelimi	.120	.090	.085	1.337	.00
R = .554	R ² = .30				
F _(3,280) = 41.375	p = .00				

Tablo 7'ye göre algılanan sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim yönelimi değişkenleri birlikte, psikolojik iyi oluş değişkeni ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, $R = .554$, $R^2 = .30$, $p < .01$. Yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim yönelimi değişkenleri bir arada, psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır. Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde yordayıcı değişkenlerin, psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem düzeyinin sırasıyla; yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim yönelimi şeklinde olduğu söylenebilmektedir. Tablo 8'de öğretmenlerin psikolojik iyi oluşunun yordanmasına ilişkin, algılanan sosyal desteğin alt ölçekleri olan; özel bir insandan, arkadaştan ve aileden algılanan sosyal destek ile çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin, Özel Bir İnsandan Algılanan Sosyal Destek, Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek, Aileden Algılanan Sosyal Destek İle Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	p
Sabit	3.072	.332	-	9.253	.00
Özel Bir İnsandan ASD	.012	.073	.012	.165	.86
Arkadaştan ASD	-.052	.073	-.075	-.714	.47
Aileden ASD	.480	0.75	.581	6.378	.00
R = .528		R ² = .28			
F _(3,280) = 36.080		p = .00			

Tablo 8'e göre özel bir insandan algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ve aileden algılanan sosyal destek alt ölçekleri birlikte, psikolojik iyi oluş değişkeni ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, $R = .528$, $R^2 = .28$, $p < .01$. Aileden algılanan sosyal destek alt ölçeği psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %28'ini açıklamaktadır. Tablo 9'da öğretmenlerin psikolojik iyi oluşunun yordanmasına ilişkin, hayatın anlam ve amacının alt ölçekleri olan; hayatta anlam ve amacın varlığı ve hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ile çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 9. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin, Hayatın Anlam ve Amacı ve Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu Alt Ölçekleri İle Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	p
Sabit	1.068	.330	-	3.232	.00
Hayatın Anlam ve Amacı	.094	.007	.638	13.544	.00
Hayatın Anlamsızlığı ve Amaç Yoksunluğu	-.001	.006	-.009	-.195	.84
R = .636	R ² = .40				
F (2,281) = 36.080	p = .00				

Tablo 9'a göre hayatın anlam ve amacı ve hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu alt ölçekleri birlikte, psikolojik iyi oluş değişkeni ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, R = .636, R² = .40, p < .01. Hayatın anlam ve amacı alt ölçeği psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %40'ını açıklamaktadır. Tablo 10'da öğretmenlerin psikolojik iyi oluşunun yordanmasına ilişkin, kişisel gelişim yöneliminin alt ölçekleri olan; planlı olma, değişme hazır olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranış ile çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin, Planlı Olma, Değişime Hazır Olma, Kaynakları Kullanımı ve Amaçlı Davranış Alt Ölçekleri İle Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata β	β	T	p
Sabit	3.230	.302	-	10.705	.00
Planlı Olma	.290	.129	.218	2.237	.02
Değişime Hazır Olma	-.374	.113	-.321	-3.314	.00
Kaynakları Kullanma	.128	.079	.109	1.624	.10
Amaçlı Davranış	.533	.098	.438	5.431	.00
R = .468	R ² = .21				
F (4,279) = 19.594	p = .00				

Tablo 10'a göre planlı olma, değişime hazır olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranış alt ölçekleri birlikte, psikolojik iyi oluş değişkeni ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir, $R = .468$, $R^2 = .21$, $p < .01$. Planlı olma, değişime hazır olma ve amaçlı davranış alt ölçekleri bir arada, psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t değerleri incelendiğinde yordayıcı değişkenlerin, psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem düzeyinin sırasıyla; amaçlı davranış, değişime hazır olma ve planlı olma şeklinde olduğu söylenebilmektedir.

4.2.3. Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma ve Kişisel Gelişim Yöneliminin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Öğretmenlerin; cinsiyeti, medeni durumu, branşı, kıdemi, istihdam durumu, ebeveyn olma/olmama durumu, okul idaresinin desteğini hissedebilme/hissedememe durumu, ilçede kaç yıldır öğretmenlik yaptığı ve ilçeye ilk geldiğinde destek olan birinin olması/olmaması durumunun, psikolojik iyi oluşlarına göre farklılaşp farklılaşmadığı bu bölümde incelenmiştir.

Tablo 11. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Cinsiyetine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	S	Çarpıklık	Basıklık	sd	T	p
Kadın	174	5.59	.88	-.907	1.222	282	1.17	.24
Erkek	110	5.46	1.07	-1.003	1.432			

Tablo 11'e göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(282) = 1.17$, $p > .01$. Diğer bir ifadeyle, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları, cinsiyetlerine göre değişmemektedir.

Tablo 12. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Medeni Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Medeni Durum	N	\bar{x}	S	Çarpıklık	Basıklık	Sd	t	p
Bekar	191	5.53	.99	-1.000	1.349	282	-.29	.76
Evli	93	5.56	.89	-.978	1.456			

Tablo 12'ye göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(282) = -.29$, $p > .01$. Diğer bir ifadeyle, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları, medeni durumlarına göre değişmemektedir.

Tablo 13. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Branşına Göre Kruskal Wallis H Testi Sonucu

Branş	N	Sıra Ortalaması	Çarpıklık	Basıklık	Sd	X²	p
PDR	39	137.73	-.098	-.738			
Matematik	29	136.97	-.863	1.766			
Fen Bilimleri	23	153.74	-2.496	8.643			
Sosyal Bilimler	61	142.45	-1.030	1.221			
Yabancı Dil	24	169.90	-.620	.313			
G. Sanatlar ve Müzik	5	178.70	-.608	.179	11	6.50	.83
Din Kültürü	12	132.79	-.629	-1.200			
Sınıf Öğretmenliği	44	134.90	-.868	.442			
Okul Ö. ve Özel Eğt.	28	136.98	-.527	.750			
Beden Eğitimi	4	165.38	.392	-2.444			

Bilişim Tek.	9	112.72	-.453	1.892
Meslek Dersleri	6	149.42	-.410	-.723

Tablo 13'e göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, branşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $X^2 (sd = 11, n = 284) = 6.50, p > .01$. Diğer bir ifadeyle, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları, branşlarına göre değişmemektedir.

Tablo 14. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Kıdem Yılına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	F	p
Gruplararası	1.404	3	.50	.68
Gruplarıçi	260.282	280		

Tablo 14'e göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, kıdem yıllarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(3,280) = .503, p > .01$. Diğer bir ifadeyle, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları, kıdem yıllarına göre değişmemektedir.

Tablo 15. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin İstihdam Durumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	F	p
Gruplararası	1.874	3	.67	.56
Gruplarıçi	259.812	280		

Tablo 15'e göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, istihdam durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $F(3,280) = .673$, $p > .01$. Diğer bir ifadeyle, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları, istihdam durumlarına göre değişmemektedir.

Tablo 16. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin Ebeveyn Olup Olmama Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonucu

Ebeveyn Olma/Olmama	N	\bar{x}	S	Çarpıklık	Basıklık	sd	T	p
Ebeveynim	45	5.61	1.03	-1.263	1.569	282	.53	.59
Ebeveyn Değilim	239	5.53	.94	-.952	1.403			

Tablo 16'ya göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, ebeveyn olup olmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir, $t(282) = .53$ $p > .01$. Diğer bir ifadeyle, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları, ebeveyn olup olmama durumlarına göre değişmemektedir.

Tablo 17. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin İdarelerinin Desteğini Hissedip/Hissedememe Durumlarına Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonucu

İdarenin Desteği	N	\bar{x}	S	Çarpıklık	Basıklık	sd	T	p
Hissedebiliyorum	207	5.63	.91	-1.155	1,526	282	3.11	.00
Hissedemiyorum	77	5.22	1.05	-.576	-151			

Tablo 17'ye göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, idarelerinin desteğini hissedip hissedememe durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t(282) = 3.11$ $p < .01$. İdaresinin desteğini hissedebilen öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu ($\bar{x} =$

5.63), idaresinin desteğini hissedemeyen öğretmenlerin psikolojik iyi oluşuna ($\bar{x} = 5.22$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, psikolojik iyi oluş ile idarenin desteğini hissedip hissedememe durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklinde de yorumlanabilmektedir.

Tablo 18. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlerin İlçede Kaç Yıldır Öğretmen Olduklarına Göre Kruskal-Wallis Testi Sonucu

İlçede Kaç Yıldır Öğretmen Olunduğu	N	Sıra Ortalaması	Çarpıklık	Basıklık	Sd	X ²	p
0-1 yıl	75	168.08	-1.048	2.213			
1-2 yıl	67	131.69	-1.571	3.834			
2-3 yıl	49	129.31	-.387	-.363	4	10.2	.03
3-4 yıl	46	137.53	-.955	.788			
4 ve üzeri yıl	47	135.71	-.935	1.374			

Tablo 18'e göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, ilçede kaç yıldır öğretmen olduklarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, X^2 (sd = 4, n = 284) = 10.2, $p < .05$. Grupların sıra ortalaması dikkate alındığında, en yüksek psikolojik iyi oluş puanlarının 0-1 yıldır ilçede çalışmakta olan öğretmenlere ait olduğu görülmektedir. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit edebilmek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. İlçede 0-1 yıl öğretmenlik yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının, 1-2 yıl öğretmenlik yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür, $U = 1838.50$, $p < .00$. İlçede 0-1 yıl öğretmenlik yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının, 2-3 yıl öğretmenlik yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür, $U = 1352.50$, $p < .05$. İlçede 0-1 yıl öğretmenlik yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının, 3-4 yıl öğretmenlik yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür, $U = 1382.50$, $p < .05$. İlçede 0-1 yıl öğretmenlik yapan katılımcıların psikolojik iyi oluşlarının, 4 ve üzeri yıl öğretmenlik yapan katılımcıların

psikolojik iyi oluşlarından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür, $U = 1345.50$ $p < .05$.

Tablo 19. Psikolojik İyi Oluşun Öğretmenlere Çalışılan İlçeye İlk Geldiklerinde Destek Olan Biri Olup/Olmaması Durumuna Göre Bağımsız Örneklem T-Testi Sonucu

Destek	N	\bar{x}	S	Çarpıklık	Basıklık	sd	T	p
Bulabilme								
Evet, destek buldum.	185	5.69	.86	-1.221	-1590	244	3.40	.00
Hayır, destek bulamadım.	61	5.23	1.04	-.381	-.228			

Tablo 19'a göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşu, çalıştıkları ilçeye ilk geldiklerinde destek olan biri olup olmaması durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir, $t(244) = 3.40$ $p < .01$. Çalıştıkları yere ilk geldiklerinde destek bulan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşunun ($\bar{x} = 5.69$), çalıştıkları yere ilk geldiklerinde destek bulamayan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşuna ($\bar{x} = 5.23$) göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, psikolojik iyi oluş ile çalışılan yere ilk gelindiğinde destek bulup bulamama durumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu şeklinde de yorumlanabilmektedir.

SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde alt problemlere ilişkin bulgular alanyazına göre tartışılmıştır ve gelecekte yapılacak olan çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Araştırma, Hakkari ilinin Yüksekova ilçesinde gerçekleştirilmiştir ve araştırmaya devlet okullarında çalışan farklı branşlardan 284 öğretmen katılmıştır. Araştırmaya katılan öğretmenlerin; algıladıkları sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulmaları ve kişisel gelişim yönelimlerinin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi ve bu değişkenlerin öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını yordama düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları; cinsiyet, medeni durum, branş, kıdem, istihdam durumu, ebeveyn olma durumu, okul idaresinin desteğini hissedebilme/hissedememe durumu, ilçede kaç yıldır öğretmenlik yapıldığı ve ilçeye ilk geldiğinde destek olan birinin olması/olmaması durumu gibi bazı değişkenlere göre de incelenmiştir.

Öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ve psikolojik iyi oluşları arasında orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan sosyal desteğin alt ölçekleri olan aileden algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel bir insandan algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara bağlı olarak öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek arttıkça, psikolojik iyi oluşlarının da artacağı yorumu yapılabilmektedir. Araştırmanın öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili olan bir diğer bulgusu da; aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %28'ini açıklamakta olduğudur. Bu bulgulara benzer bulgular alanyazında görülmektedir. Doğru'nun (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini; stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri yönünden incelediği araştırmasında; öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile aileden algılanan sosyal destek ve arkadaştan algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Ayrıca aileden algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel bir insandan algılanan sosyal desteğin,

öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin toplam varyansın %29'nu açıkladığı görülmektedir. Malkoç ve Yalçın'ın (2015) üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, algılanan sosyal desteğin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına ilişkin toplam varyansın %35'ini açıkladığı görülmektedir. Yasin ve Dzulkifli'nin (2010) üniversite öğrencilerinde sosyal destek ve psikolojik problemleri inceledikleri araştırmalarında, sosyal destek ile psikolojik problemler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz'ın (2017) hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve psikolojik iyi oluşlarını inceledikleri araştırmalarında da algılanan sosyal destek arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluşun bir arada öğretmen örnekleminde incelendiği bir araştırmaya rastlanamamıştır. Ancak benzerlik gösteren bir araştırma olduğu görülmektedir. Chan (2002), Çinli öğretmenlerden oluşan bir örnekleme; öğretmen stresi, öz yeterlik, sosyal destek ve psikolojik sıkıntı gibi değişkenleri incelemiştir. Araştırmada sosyal desteğin, stresin ana etkilerine ek olarak stresin psikolojik sıkıntı üzerindeki etkisini hafiflettiği görülmektedir. Yapılan araştırmada elde edilen bulgular; bireyin sosyal desteğin varlığını algılamasının; öz kabulünü, özerkliğini, olumlu ilişkiler kurmasını, çevresel hakimiyetini, bireysel gelişimini ve yaşam amaçlarını (Ryff ve Singer, 1996) olumlu yönde etkileyerek, bireyin psikolojik yönden kendisini daha iyi hissetmesini sağladığı şeklinde yorumlanabilmektedir.

Araştırmanın alt problemlerine ilişkin bir diğer bulguda; öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç bulmaları ve psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamda anlam ve amaç bulmanın alt ölçekleri olan hayatta anlam ve amacın varlığı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; hayatın anlamsızlığı ve amaç yoksunluğu ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönde, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç bulması ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili olan bir diğer bulgusu da; hayatın anlamı ve amacı değişkeninin psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %40'ını açıklamakta olduğudur. Bu bulgulara benzer bulgular alanyazında görülmektedir. Göçen'in (2019) öğretmenlerle yaptığı bir araştırmada, öğretmenlerde yaşam

anlamının, psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisine bakılmaktadır. Araştırmada, yaşam anlamının boyutlarından mevcut anlamın, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşundaki toplam varyansın %55.7'sini açıkladığı görülmektedir. Zika ve Chamberlain'in (1992) yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yaptığı bir başka araştırmada, yaşamda anlam ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde, güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşamda anlam ve amaç bulmanın, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşan başka araştırmalar da alanyazında mevcut olmaktadır (Garcia Alandete, Nohales ve Martinez 2018: s.196-216; Dezutter ve diğerleri, 2013: s. 334-41; Rathi ve Rastogi, 2007: s. 31-38). Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin anlam ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanmasıyla, yaşamı tam fonksiyon bularak sürdürmesi olarak ele alınmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002: s. 107). Buradan yola çıkılarak yaşamda anlam ve amaç bulan bireyin yaşamına tam fonksiyon kazanacak şekilde yön vermesinin psikolojik iyi oluşunu da olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir.

Araştırmanın alt problemlerine ilişkin bir diğer bulguda; öğretmenlerin kişisel gelişim yönelimleri ve psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde, orta düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişisel gelişim yöneliminin alt ölçekleri olan; planlı olma, kaynakları kullanma ve amaçlı davranış ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu; değişime hazır olma alt ölçeği ile psikolojik iyi oluş arasında ise pozitif yönde, düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın öğretmenlerin kişisel gelişim yönelimi ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili olan bir diğer bulgusu da; planlı olma, değişime hazır olma ve amaçlı davranış değişkenlerinin bir arada psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %21'ini açıklamakta olduğudur. Bu bulgulara benzer bulgular alanyazında görülmektedir. I.K Weigold, Porfeli, A. Weigold'un (2013) kişisel gelişim yöneliminin ilkelerini incelediği araştırmalarında, kişisel gelişim yönelimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aynı araştırmada psikolojik sıkıntılar ve kişisel gelişim yönelimi arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazında kişisel gelişim yönelimi ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılan başka araştırmalar da görülmektedir (Ogunyemi ve Mabekoje, 2007: s. 349-62; Ayub ve Iqbal, 2012: s. 101-7; Robitschek ve Kashubeck, 1999: s.

159-72). Robitschek ve Kashubeck (1999) kişisel gelişim yönelimi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi, kişisel gelişim yöneliminin bireyi daha iyi bir psikolojik iyi oluşa teşvik etmesiyle açıklamaktadır. Çünkü birey kendi gelişimi için çaba gösterdikçe, kendi kendine yettiği duygusu artmakta ve bu da bireyin psikolojik iyi oluşunu olumlu etkilemektedir. Ayrıca kişisel gelişim yönelimi içindeki birey, dünyaya olumlu bir bakış geliştirebilmekte ve aynı zamanda bireyin topluma katkıda bulunma isteği artmaktadır. Bu şekilde yaşamdan tatmin olan birey, kendini daha mutlu hissedebilmekte ve iyimser inançlar geliştirebilmektedir.

Araştırmadaki bir diğer bulguda; öğretmenlerin yaşamda anlam ve amaç bulmaları ve kişisel gelişim yönelimlerinin bir arada psikolojik iyi oluşlarındaki toplam varyansın %30'unu açıklıyor olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki görece önem düzeyinin; yaşamda anlam ve amaç bulma ve kişisel gelişim yönelimi şeklinde sıralanabileceği sonucuna da ulaşılmıştır. Bu bulgulardan hareketle, bireyin yaşamını anlamlı ve amaçlı bir şekilde sürdürdüğüne dair taşıdığı inanç ve bireyin olumlu yönde gelişme ihtiyacına sahip olmasının, bireyin yaşamını tam fonksiyon kazanacak şekilde sürdürmesini sağladığı için psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu yönde etkili olduğu yorumu yapılabilmektedir.

Araştırmanın alt problemlerine ilişkin bir diğer bulgu, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının idarelerinin desteğini hissetme ve hissedememe durumlarına göre farklılaşmakta olduğudur. İdaresinin desteğini hisseden öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanları, idaresinin desteğini hissedemeyen öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından daha yüksektir. Erözyürek'in (2019) okul yönetiminin demokratiklik düzeyi ve öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, okul yönetiminin demokratiklik düzeyi ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları arasında düşük düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aydoğan'ın (2019) öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve okul iklimi algıları ile ilgili olarak yaptığı araştırmada; öğretmenlerin okul iklimi algısı puanı arttıkça psikolojik iyi oluş puanlarının da arttığı görülmüştür. Pepper ve Thomas'a (2002) göre öğretmenlerin okul iklimine ilişkin olumlu algıları, iş streslerini ve tükenmişlik düzeylerini azaltmaktadır. Alanyazındaki araştırmalar doğrultusunda,

idaresinin desteğini hisseden öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olması, bu öğretmenlerin iş streslerinin ve tükenmişliklerinin daha az olmasıyla ve örgütsel bağlılıklarının daha fazla ve okul iklimi algılarının daha olumlu olmasıyla açıklanabilmektedir (Günay ve Çelik, 2019: s. 205-18; Demir, 2018; Köylü ve Gündüz, 2019: s. 279-99).

Araştırmadaki bir diğer bulgu, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının çalıştıkları ilçede kaç yıldır öğretmenlik yapmakta olduklarına göre farklılık gösteriyor olmasıdır. İlçeye atanan öğretmenlerin zorunlu hizmet süresi “4 yıl” olduğu için ilçede geçirilen süre birer yıl aralıkla kategorileştirilmiştir. Çalıştıkları ilçede “0-1 yıldır” öğretmenlik yapan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının, çalıştıkları ilçede “1-2” yıl, “2-3 yıl”, “3-4 yıl” ve “4 ve üzeri yıl” aralıklarında öğretmenlik yapan öğretmenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında öğretmenlerin çalıştığı ilçe ve bu ilçede çalışma süreleri ve psikolojik iyi oluşlarının incelendiği araştırmalara rastlanmasa da öğretmenlerin kıdem yılı ve psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili çalışmalara rastlanmaktadır. Aydoğan’ın (2019) öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını incelediği araştırmasında, 1-5 yıl arası mesleki kıdeme sahip öğretmenlerin daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını kıdem yıllarına göre inceleyen bazı araştırmalarda, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarında kıdem yıllarına göre anlamlı bir fark bulunamamıştır (Bilgin, 2018; Ağaçbacak, 2019; Ertürk, Keskinçelik Kara ve Zafer Güneş, 2016: s. 1723-44). Yapılan araştırmada da, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının kıdem yılına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının kıdem yılına göre farklılık göstermediği halde; ilçede kaç yıldır öğretmenlik yaptıklarına göre farklılık gösterdiği görülmektedir. Buradan yola çıkılarak kıdem yılından bağımsız olarak, öğretmenlerin ilçede geçirdikleri süre arttıkça psikolojik iyi oluşlarının azaldığı sonucuna ulaşılabilmektedir. Bunun da Yüksekova ilçesinin imkan ve şartlarının zaman içinde öğretmenlerin beklentilerini karşılamamasıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer bulgu, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının çalıştıkları ilçeye ilk geldikleri zaman onlara destek olan birinin olması

ve/veya olmaması durumuna göre farklılaşmakta olduğudur. Çalıştıkları ilçeye ilk geldiklerinde onlara destek olan biri olan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları, çalıştıkları ilçeye ilk geldiklerinde onlara destek olan biri olmayan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarına göre daha yüksektir. Kaya, Çenesiz ve Aynas'ın (2019) 14 farklı ülkeden Türkiye'ye gelen yabancı uyruklu öğrencilerle sürdürdükleri araştırmalarında da, sosyal destek algısı yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal desteğin insanları, yaşamda karşılaşılan değişikliklerin stres dolu etkilerinden koruyabildiği bilinmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1998). Mesleki hayatlarını sürdürebilmek için yeni bir ilçeye gelen öğretmenler de bir değişim içindedir ve bu değişim gerçekleşirken sosyal destek almaları, onların bu değişimin stresli taraflarıyla baş etmesini kolaylaştırabilmektedir. Sagone ve Caroli'nin (2013) yaptığı araştırmada, psikolojik iyi oluş ve stresle baş edebilme becerisi arasında pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. İlçeye ilk geldiklerinde öğretmenlerin kendilerine destek olan biriyle karşılaşmalarının; yaşadıkları değişimin stresli taraflarıyla daha kolay baş edebilmelerini ve bu değişime daha kolay uyum sağlayabilmelerini desteklediği için psikolojik iyi oluşlarının da daha yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Göçen'in (2019) öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarıyla ilgili olarak yaptığı araştırmada, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Ancak alanyazında öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği araştırmalar da mevcuttur (Yakut ve Yakut, 2018: s. 1357-76; Karaçam ve Pulur, 2016: s. 1-22). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete göre farklılık göstermemesi; cinsiyetin psikolojik iyi oluşu anlamlandırma konusunda tek başına yeterli olmadığını göstermektedir. Çünkü psikolojik iyi oluş bireyin psikolojik, duygusal, bilişsel ve sosyal dünyasının bir göstergesi olarak yaşamdan alınan doyumla ve yaşama katılan anlamla ilgili olup bireyin sadece cinsiyetiyle açıklamanın mümkün olmadığı bir kavramdır. Araştırmada, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının branşa göre farklılık göstermediği sonucuna da ulaşılmıştır. Yakut ve Yakut'un (2008) öğretmenlerin psikolojik iyi oluşuyla ilgili yaptıkları araştırmada da, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşunun branşlarına göre farklılık göstermediği görülmüştür. Öğretmenlerin

psikolojik iyi oluşlarının branşa göre farklılık göstermemesinin sebebi; psikolojik iyi oluş kavramının birey ile ilgili psikolojik, duygusal, bilişsel ve sosyal faktörlerle ilişkili olan bir kavram olması ve bu sebeple bu kavramı tek başına branşla açıklamanın mümkün olmaması şeklinde açıklanabilmektedir. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının medeni durumlarına göre de farklılaşmadığı görülmüştür. Dündar ve Demirli'nin (2018) çalışanların psikolojik iyi oluşlarını ve medeni durumlarını incelediği araştırmasında da, psikolojik iyi oluşun medeni duruma göre farklılaşmadığı görülmüştür. Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin hepsinin öğretmen olmasının ve buna bağlı olarak düzenli bir gelire sahip olmalarının, evliliğe bakış açılarının ve evlilik yaşının değişmesinin bu sonucun elde edilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Araştırmadaki bir diğer bulgu; psikolojik iyi oluşun ebeveyn olma durumuna göre farklılaşmamakta olduğudur. Ancak McLanahan ve Adams'ın (1987) ebeveyn olma durumu ve psikolojik iyi oluşu inceledikleri araştırmalarında; ebeveynliğin yetişkinlerin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz sonuçları olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ebeveynler ve ebeveyn olmayanlar arasındaki farklılıkların, ekonomik nedenler ve zaman kısıtlamalarından kaynaklandığı düşünülmüştür. Alanyazında psikolojik iyi olma ve ebeveyn olma durumu ile ilgili yapılmış başka bir araştırmaya rastlanamamıştır.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; öğretmenlerin sosyal destek çevresine yönelik olumlu bir algıya sahip olmasının, yaşantılarını anlamlandırmasının ve kendini geliştirme sürecinde bir amaç doğrultusunda ilerlemesinin, öğretmenlerin kendini gerçekleştirmesini ve kişisel olarak büyümesini sağlayarak psikolojik olarak da daha iyi hissetmelerini sağladığı düşünülmektedir. Ayrıca öğretmenlerin idarelerinin desteğini hissetmelerinin, çalışma ortamlarında daha huzurlu ve mutlu olmalarına katkı sağladığı ve bu şekilde öğretmenlerin psikolojik olarak da daha iyi hissetmelerini sağladığı yorumu yapılabilmektedir. Yüksekova ilçesinde ilk yılını geçiren öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının daha uzun süredir kalan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu; öğretmenlerin atandıkları ilçenin imkan ve şartlarına yönelik algılarının olumsuz olmasının, öğretmenlerin ilçede geçirdikleri zaman arttıkça olumsuz duygularının artması ve bu durumun da psikolojik iyi oluşlarının azalmasına neden olabilmesi şeklinde açıklanabilmektedir. Yeni atandıkları yere ilk defa geldiğinde sosyal destek bulan

öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olmasının nedeninin ise, sosyal desteğin yeni girilen ve yabancı olunan bir ortama alışmayı kolaylaştırmasıyla ilgili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada, zorlu yaşam şartları olan bir ilçede çalışan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları incelenmiştir. Önerilerde de zorlu yaşam şartlarında çalışan öğretmenlerin ihtiyaçlarının giderilmesine yönelik önerilere yer verilmiştir.

Uygulamalara yönelik öneriler;

- Yüksekova gibi zorlu yaşam şartlarının olduğu bölgelerde çalışan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmak için bu bölgelerde çalışan öğretmenler arasında sosyal destek ağı oluşturulacak bir proje yapılabilir.
- Zorlu yaşam şartlarının olduğu bölgelere yeni atanan öğretmenlerin anlamlı ve amaçlı olarak değerlendirecekleri yaşantılara sahip olabilmeleri için bu bölgelerde çalışan öğretmenleri; sosyal, kültürel ve sportif alanlarda destekleyecek tesisler oluşturulabilir.
- Öğretmenlerin kişisel gelişim yönelimlerine bağlı olarak doğan kişisel gelişim eğitimi ihtiyaçlarının giderilmesi için ülke genelinde öğretmenlerin tercihlerine bırakılan alanlarda kurslar ve hizmet içi eğitimler düzenlenebilir.
- Öğretmenlerin idarelerinden algıladıkları desteğin artması için öğretmenler ve idarecilere yönelik aralarındaki iletişimi güçlendirecek eğitimler ve aktiviteler düzenlenebilir.
- Zorlu yaşam şartlarının olduğu bölgelerde çalışan öğretmenlerin kişisel gelişim ihtiyaçlarını gidermek için üniversiteler ya da diğer eğitim kurumları tarafından bu öğretmenlerin akademik gelişimlerini destekleyecek uzaktan eğitim çalışmaları yürütülebilir.

Araştırmacılara yönelik öneriler;

- Araştırmaya Yüksekova ilçesinde çalışan öğretmenler katılmıştır. Araştırma grubunun kapsamı genişletilerek lkemizde MEB'e bağlı resmi ve özel okullarda çalışan öğretmenlerle ilgili de bilgiler edinilebilir.
- Öğretmenlerin ilk defa atandıkları il/ilçeye yönelik bakış açılarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelendiği bir araştırma yapılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
- Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşuyla ilişkilendirilen değişkenlerin ele alındığı nitel araştırmaların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

1.Kitaplar

- Adler, A. (2017). *Yaşamın anlam ve amacı*. (13.Basım) (K. Şipal, Çev.) İstanbul: Say Yayınları.
- Baltaş, A. (1999). *Üstün başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1998). *Stres ve başa çıkma yolları*. (18. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bauman, Z. (1996). *Yasakoyucular ve yorumcular*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Blasi, A. (2004). Neither personality nor cognition: An alternative approach to the nature of the self. In C. Lightfoot, C. Lalonde ve M. Chander (Eds.). *Changing conceptions of psychological life*. Mahwah, NJ: Erlbaum, 3-26.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago:Adline.
- Burnard, P. (1992). *Know Yourself! Self Awareness Activities for Nurses*. London: Scutari.
- Büyüköztürk, Ş. (2004). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Can, G. (2015). Kişilik gelişimi. B. Yeşilyaprak. (Ed.), *Eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretim*. (14. Basım) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 125-163.
- Corey, G. (2014). *Student Manual for Coreys Theory and Practice of Group Counseling*. Cengage Learning, Incorporated.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış*. (S. K. Akbaş, Çev.) Ankara: Hyb Yayınları, 6-47.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow. In S. Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve davranışı*. (29. Basım) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Değirmenci, H. (2004). *Kişisel gelişim ve pozitif enerji*. İstanbul: Bilge Karınca Yayınları.
- Erden, M. & Y. Akman. (2017). *Eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretme*. (23.Basım) Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Fındıkçı, İ. (1996). *Bilgi toplumunda yöneticilerde kendini geliştirme*. İstanbul: Kültür Koleji Eğitim Vakfı Yayınları.
- Frank, V.E. (2018). *Anlam istenci*. (1.Basım) (M. Yalçınkaya, Çev.) İstanbul: Öteki Yayınevi.
- Frankl, V.E. (2019). *İnsanın anlam arayışı*. (59.Basım) (S. Budak, Çev.) İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası*. (16.Basım) İstanbul: Metis Yayınları.

- Goldsmith, DJ. (2004). *Communicating social support*. New York: Cambridge University Press.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamaları*. (1. Basım) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Işık, Ş. (2015). *Eğitim psikolojisi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Karasar, N. (1995). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kierkegaard, S. (2004). *Ölümcül hastalık umutsuzluk*. (8.Basım) Ankara: Doğubatı Yayınları.
- Köknel, Ö. (1985). *Kaygıdan mutluluğa kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- May, R., Angel, E. & Ellenberger, H.F. (1994). *Existence*. New York: Basic Books.
- Özbay, A. & Erengil, C. (2005). *Kişisel gelişim rehberi*. İstanbul: Armoni Yayınları.
- Rogers, C. (2018). *Kişi olmaya dair*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Ryff, C.D., Magee, W.J., Kling, K.C. & Wing, E.H. (1999). *Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being*. New York: Springer Publishing Company, 247-278.
- Santrock, JW. (2012). *Adolescence*. (14. Basım) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R.Snyder and S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sezik, N. (2002). *Kişisel gelişim el kitabı*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Şirin, T. (2005). *Kişisel gelişim medeniyeti*. İstanbul: Armoni Yayınları.
- Yalom, I. D. (2012). *Din ve psikiyatri*. İstanbul: Turkuvaz Yayıncılık.
- Yalom, I.D. (2002). *Bağışlanan terapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınları
- Yazıcıoğlu, Y. & Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, A. (2015). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Konya: Çizgi Kitabevi.
- Yıldırım, Y. A. (2014). *Dersimiz kişisel gelişim*. (2. Basım) İstanbul: Yıldırım Dil Yayınları.

2.Makaleler, Bildiriler, Diğer Basılı Yayınlar

- Abay, A. (2009). İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikolojik Şiddet Algıları ile Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ağaçbacak, P. M. (2019). Pozitif Psikoloji Bağlamında Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri İle Özyeterlik İnançları ve Örgütsel Bağlılık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A. & Anlı, G. (2012). Bireysel gelişim inisiyatifi ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 42-49.
- Akkuş, N. (2008). Yaşam Boyu Öğrenme Becerilerinin Göstergesi Olarak 2006 Pısa Sonuçlarının Türkiye Açısından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alabucak, E. (2019). Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenleri Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altay, M. (2007). Okul Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Altıparmak, D. (2019). Öğretmenlerin Yaşam Amacı ve Anlamı Düzeyleri ve İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Öz-Duyarlık Değişkeninin Aracı Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Anlı, G. (2011). Kendini Sabotaj ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Auhagen, A. E. (2000). On the psychology of meaning of life. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift für Psychologie/Revue Suisse de Psychologie*, 59(1), 34.
- Ayas, A. (2009). Öğretmenlik mesleğinin önemi ve öğretmen yetiştirmede güncel sorunlar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(3), 1-12.
- Aydın, C., Kaya, M. & Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs University Review of the Faculty of Divinity*, (38), 39-55.
- Aydın, A., Kahraman, N. & Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Aydoğan, İ. (2019). Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Okul İklimi Algıları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Denetimi Ortak Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Ayub, N. & Iqbal, S. (2012). The relationship of personal growth initiative, psychological well-being, and psychological distress among adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101-107.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Başbakkal, Z. (2005). Spiritüalizite ve hemşirelik, 3. *Uluslararası-10. Ulusal Hemşirelik Kongresi*, 7-10.

- Başer, Z. (2006). Aileden Algılanan Sosyal Destek ile Kendini Kabul Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Batmaz, S. & Özdel, K. (2015). Psychometric properties of the Turkish version of the Leahy Emotional Schema Scale-II. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16.
- Battista J. & Almond R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry* 36, 409-427
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, Vol. 117(3), 497-529.
- Bilgin, Y. (2018). Özel Eğitim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Çalışma Yaşam Kalitesi, Psikolojik İyi Oluş ve Örgütsel Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Anabilim Dalı, Konya.
- Bundick, M. J. (2011). The benefits of reflecting on and discussing purpose in life in emerging adulthood. *New Directions For Youth Development*, 2011(132), 89-103.
- Chan, D. W. (2002). Stress, self-efficacy, social support, and psychological distress among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Educational psychology*, 22(5), 557-569.
- Cohen, S. & Wills, T. A., (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M. & Skoner, D. P. (2003) Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652-7.
- Cohen, A. & Shamai, O. (2010). The relationship between individual values, psychological well-being, and organizational commitment among Israeli police officers. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 33, 30-51.
- Csikszentmihalyi, M., (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *Journal of American Psychological Association*, 54(10), 821-827.
- Çakmak, B.G. (2019). Suriyeli Mülteci Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakmak, D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Gelişim ve Kişisel Gelişim Eğitimlerine Yönelik Algılarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü, Sakarya.
- Deaton, A. (2008) Income, health and wellbeing around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, 22, 2.
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86(3), 359-375.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(1), 14.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9, 1-11.

- Demir, D. (2018). Bilişim Öğretmenlerinin Sanal Yalnızlık, Mesleki Tükenmişlik ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Demir, R. & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda Anlam ve Yılmazlık. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, İ. & Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi-Journal of the Human and Social Science Researches*, 6(5), 2710-2728
- Demirtaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Demirtaş, S. (2016). Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Dezutter, J., Casalin, S., Wachholtz, A., Luyckx, K., Hekking, J., & Vandewiele, W. (2013). Meaning in life: An important factor for the psychological well-being of chronically ill patients? *Rehabilitation Psychology*, 58(4), 334-341.
- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. (1984) Subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 91, 542-75.
- Diener, E. (2003) What is positive about positive psychology: the curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115-120.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *In Assessing well-being*, 247-266.
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dündar, Z. & Demirci, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Bireylerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim Yansımaları*, 2(2), 1-10.
- Eker, D. & Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 30(3), 121-126.
- Eker, D. Arkar, H. & Yıldız, H. (2001). Factorial structure, validity, and reliability of revised form of the multidimensional scale of perceived social support. *Turkish Journal of Psychiatry*, 12(1), 17-25.
- Ergül, Ş. & Bayık, A. (2004). Hemşirelik ve manevi bakım. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8(1), 37-45.
- Erözyürek, A. (2019). Okul Yönetiminin Demokratiklik Düzeyi İle Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Ertürk, A., Kara, S. B. K. & Güneş, D. Z. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4).
- Esenyel, A. (2019). Bir Sanat Eseri Olarak Yaşamın Anlamı. *Felsefe Arkivi*, (50), 65-77.
- Froh, J. J., Fives, C. J. & Fuller, J. R. (2007). Interpersonal relationships and irrationality as predictors of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(1), 29-39.
- García-Alandete, J., Martínez, E. R., Sellés Nohales, P. & Soucase Lozano, B. (2018). Meaning in Life and Psychological Well-Being in Spanish Emerging Adults. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 196-216.
- Genç, M. & Fidan, Y. (2019). Öğrencilerin kişisel gelişim yönelimlerinin kariyer uyum yeteneklerine etkisi: üniversite öğrencileri örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(35), 152-178.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153.
- Gökburun, I. (2018). Yüksekova'da hayvancılık faaliyetlerinin geliştirilmesine yönelik öneriler. *Marmara Coğrafya Dergisi*, (37), 204-218.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P. & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 293, 113452.
- Güleç, İ., Çelik, S. & Demirhan, B. (2012). Yaşam boyu öğrenme nedir? Kavram ve kapsamı üzerine bir değerlendirme. *Sakarya University Journal of Education*, 2(3), 34-48.
- Günüç, S., H. F. Odabaşı & A. Kuzu (2012). Yaşam Boyu Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler, *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 309-325.
- Günay, A. & Çelik, R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(33), 205-218.
- Haldız, K. (2018). Kişisel Gelişim Yönelimi ve Kariyer Uyum Yetenekleri Arasındaki İlişkinin Kişisel Gelişim Eğitimleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi İşletme Enstitüsü, Sakarya.
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C., & Nixon, A. E. (2007). Self-discrepancy and distress: The role of personal growth initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 86.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L. & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8, 432-446.
- Holt, M. K. & Espelage, D. L. (2007). Perceived social support among bullies, victims, and bully-victims. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 984-994.
- Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 1-13.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Jayanthi, P. & Thirunavukarasu, M. (2016). Perceived social support- A risk factor for depression among adolescents: An analytical study. *International Centre for Collaborative Research Journal of Nursing Research*, 7(1), 29-34.

- Jeon, L., Buettner, C. K. & Grant, A. A. (2018). Early childhood teachers' psychological well-being: Exploring potential predictors of depression, stress, and emotional exhaustion. *Early education and development*, 29(1), 53-69.
- Kandır, A. & Alpan, U. Y. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33-38.
- Kaplan, G.A., Shema, S.J. & Leite, M.C. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: the role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18 (7), 531-537.
- Karataş, H. (2009). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlikleri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaçam, A. & Pulur, A. (2016). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Başarı Algısı, Akademik İyimserlik, Psikolojik İyi Oluş ve Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22.
- Karaçoban Tuna, S. (2015). İlköğretim Kurumu Öğretmenlerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ile Örgütsel Bağlılıkları Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kaya, Z., Çenesiz, G. Z. & Aynas, S. (2019). Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları İle Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Electronic Journal of Social Sciences*, 18(70).
- Keçe, M. (2019). Ruh Sağlığı Çalışanlarının Öz Denetim, Yaşam Kalitesi ve Psikolojik İyi Oluşlarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 107.
- Kıral, T. (2006). Kişisel Gelişim Eğitimlerine Yöneticilerin Tutumları. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90(1), 179.
- Köylü, D. & Gündüz, Y. (2018). Öğretmenlerin karar alma sürecine katılım düzeylerinin örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 279-299.
- Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 517-527.
- Kuzgun, Y. (2019). *Psikolojide İnsancı Yaklaşım*. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES) , 18 (1) , 1-17 .
- Lakey, B. & Cassady, P. B. (1990). Cognitive processes in perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 337.
- Lepora, S. J., Evans, G.W. & Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6): 899-909.

- Luo, Y. & Waite, L. J. (2005). The impact of childhood and adult SES on physical, mental, and cognitive well-being in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 60(2), 93-101.
- Lyyra, T. M. & Heikkinen, R. L. (2006). Perceived social support and mortality in older people. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(3), S147-S152.
- Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1(1), 1-9.
- May, R. (1983). *The discovery of being: writings in existential psychology*, New York, Norton.
- McLanahan, S. & Adams, J. (1987). Parenthood and psychological well-being. *Annual review of sociology*, 13(1), 237-257.
- Meyers, M. C., Woerkom, M., Reuver, R. S., Bakk, Z. & Oberski, D. L. (2015). Enhancing psychological capital and personal growth initiative: Working on strengths or deficiencies. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 50.
- Morgan, J. & Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal of happiness Studies*, 10(2), 197-214.
- Murphy, G. A. & Calway, B. A. (2008). Professional development for professionals: Beyond sufficiency learning. *Australian Journal of Adult Learning*. 48 (3), 424-444.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2005) Engagement in a profession: the case of undergraduate teaching. *Daedalus: Journal of the American Academy of Arts and Sciences*, 134 60-67.
- Norris, F. H. & Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: a test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 498.
- Odabaş, H & Polat, C. (2008). *Bilgi Toplumunda Yaşam Boyu Öğrenmenin Anahtarı: Bilgi Okuryazarlığı. Küreselleşme, Demokratikleşme ve Türkiye Uluslararası Sempozyumu Bildiri Kitabı: International Symposium on Globalization, Democratization and Turkey Proceedings içinde sunuldu*, 596-606, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Ognibene, T. C. & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- Ogunyemi, A. O. & Mabekoje, S. O (2007). Self-efficacy, risk-taking behaviour and mental health as predictors of personal growth initiative university undergraduates. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(2), 349- 362.
- Oğuz, E. & Kalkan, M. (2014). Öğretmenlerin İş yaşamında algıladıkları yalnızlık ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki. *Elementary Education Online*, 13(3).
- Oğuz, E.N. (2019). Yetişkinlerde Kendini Yansıtırma, İçgörü, Duyguları İfade Etme, Duygusal Şemalar ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Öngen, D. (1993). Ergenlikte zihinsel gelişim. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26(1), 287-302.

- Özdemir, G. (2004). "Kişisel Gelişim ve Kurumsal Diyalog Yönetiminde İletişim Eğitiminin Rolü", 2nd International Symposium Communication in The Millennium A Dialogue Between Turkish and American Scholars, İstanbul.
- Paul, W.R. & Elder, L. (2005). *Critical Thinking Competency Standards*. Foundation for Critical Thinking, 38-39.
- Pepper, K. ve Thomas, H. (2002). Making A Change: The Effects Of The Leadership Role On School Climate. *Learning Environment Research*, 5, 155-166.
- Prager, E. (1997). Meaning in later life: An organizing theme for gerontological curriculum design. *Educational Gerontology*, 23 (1), 1
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33(1), 31-38.
- Robitschek C. (1998). Personal growth initiative: the construct and its measure. *Meas Eval Couns Dev*; 30, 183-198.
- Robitschek C. (2003). Validity of Personal Growth Initiative Scale scores with a Mexican American college student population. *J Couns Psychol*; 50:496-502.
- Robitschek, C. & Cook, S. W. (1999). The influence of personal growth initiative and coping styles on career exploration and vocational identity. *Journal of Vocational Behavior*, 54, 127-141.
- Robitschek, C. & Kashubeck, S. (1999). A structural model of parental alcoholism, family functioning, and psychological health: The mediating effects of hardiness and personal growth orientation. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 159-172.
- Robitschek, C., & Keyes, C. L. (2009). Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321.
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: impact on psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 46(5), 1097.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7,507-517.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. (1989a). 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. (1989b). In The Eye of The Beholder: Views of Psychological Well-Being Among Middle-Aged and Older Adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210.
- Ryff, C. D. & Keyes C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personalitv and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. & 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.
- Sagone, E. & De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.

- Saruhan, U. (2019). Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılık, Algılanan Sosyal Destek ve İş Yaşamında Yalnızlık Düzeylerinin İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist* 55(1), 1-31.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sharma, S. & Sharma, M. (2010). Self, social identity and psychological well-being. *Psychological Studies*, 55(2), 118-136.
- Shek, D. T. (1992). Meaning in life and psychological well-being: An empirical study using the Chinese version of the Purpose in Life Questionnaire. *The Journal of genetic psychology*, 153(2), 185-200.
- Sheldon, K., Elliot, A. J., Kim, Y. & Kasser, T. (2001) What's satisfying about satisfying events? Comparing ten candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-39.
- Snyder, C. & Lopez, S. (2007) *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Sorias, O. (1988a). Sosyal desteklerin ruhsal sağlığı koruyucu etkisinin depresyonlu ve sağlıklı kontrollerde araştırılması. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(3), 1033-1039.
- Sorias, O. (1988b). Yaşam stresine karşı koruyucu olarak sosyal destekler. *Edebiyat Fakültesi Yayınları, Seminer Psikoloji*, 805-811.
- Steger M. F. (2009). Meaning in Life. *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 679-689.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde Yaşamın Anlamı Yaşam Doyumu Sosyal Karşılaştırma ve İç-Dış Kontrol Odağının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Telef, B., B. Uzman, E. & Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies – International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Terzioğulları Yılmaz, C. (2019). Bireylerin Yaşamda Anlam Düzeyleri ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Mesleklerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Turan, S. (2005). Öğrenen Topluma Doğru Avrupa Birliği Eğitim Politikalarında Yaşam Boyu Öğrenme. *Ankara Avrupa Çalışmaları Dergisi*. 5 (1). 87-98.
- Turan, S. ve Garan, Ö. (2008). Kırsal kesimde görev yapan sınıf öğretmenlerinin matematik öğretiminde karşılaştıkları güçlükler. *Milli Eğitim*, 170, 116-128.
- Turgut, G. (2014). Algılanan Sosyal Destek ve Duygusal Zeka Düzeyinin İş Tatminine Etkisinin Devlette Çalışan Üç Farklı Meslek Grubunda Karşılaştırılması:

- Mühendis, Doktor ve Öğretmen. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turner, R. J. (1981). Social support as a contingency in psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 357-367.
- Türker, M.H. (2020). Kişisel gelişimde mobbing etkisi: öğretmenler üzerinde bir uygulama. Doktora Tezi. Gebze Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gebze.
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R. & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review. *BMC psychiatry*, 18(1), 156.
- Weigold, I. K., Porfeli, E. J., & Weigold, A. (2013). Examining tenets of personal growth initiative using the Personal Growth Initiative Scale–II. *Psychological Assessment*, 25(4), 1396.
- Yakut, S., & Yakut, İ. (2018). Öğretmenlerde Psikolojik İyi Oluş ve İş Yerinde Dışlanma İlişkisi. *Electronic Turkish Studies*, 13(18).
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.
- Yalçın, İ. & Malkoç, A. (2013). Adaptation of Personal Growth Initiative Scale-II to Turkish and investigation of psychometric properties. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 26 (3), 258-266.
- Yalçın, İ. & Malkoç A. Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 5 (43), 35-43.
- Yasin, A. S. & Dzulkipli, M. A. (2010). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3).
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 81-87.
- Yılmaz, E. & Aslan, S. (2018). Lise Öğretmenlerinde Tükenmişlik, İş Doyumu ve Algılanan Sosyal Destek: Bursa İli Örneği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 1861-1886.
- Yüksel Şahin, F. & Taşkın, T. (2019). Çalışmayan Ev Kadınlarının Mutluluk ve Kişisel Gelişim Yönelimi Düzeylerinin İncelenmesi. *Journal of Theory & Practice in Education (JTPE)*, 15.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 69-83.
- Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L. & Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference?. *Psychiatry Research*, 267, 409-413.
- Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British journal of psychology*, 83(1), 133-145.

3. Elektronik Kaynaklar

- Akdemir, A. (2002). Entelektüel Liderlik. <http://hurarsiv.hurriyet.com.tr/goster/haber.aspx?id=104785> (Erişim Tarihi: 23.10.2020).

Positive Psychology Center (1998). Positive psychology network concept paper.
Retrieved from <http://www.ppc.sas.upenn.edu>.



EKLER

EK I: KATILIMCI ONAY FORMU

Sayın Gönüllü,

Sizi Aylin Arslan tarafından yürütülen “Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma, Kişisel Gelişim Yöneliminin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu araştırmanın amacı, Hakkari ilinin Yüksekova ilçesinde çalışan öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile algıladıkları sosyal destek, yaşamda anlam ve amaç bulmaları ve kişisel gelişim yönelimleri arasındaki ilişkiyi incelemek, öğretmenlerin algıladıkları sosyal desteğin, yaşamda anlam ve amaç bulmalarının ve kişisel gelişim yönelimlerinin psikolojik iyi oluşlarını yordama durumunu incelemek ve öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarını bazı değişkenlerce incelemektir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olan bilgiler 3. kişiler ile paylaşılmayacaktır. Çalışma sonucunda ortaya çıkan bulgular sadece özet istatistiksel tablolar halinde verilecektir. Cevaplanması ortalama 8 dakikanızı alacak bu çalışmaya katılımınız çalışmamızın güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, içtenlikle size en uygun gelen düşünceler çerçevesinde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir.

Aylin ARSLAN

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. ()

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul etmiyorum. ()

EK II: VERİ TOPLAMA FORMU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Araştırmaya katılmayı kabul ediyor musunuz?: Evet

Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

Medeni Durumunuz: Evli Bekar

Branşınız: _____

Kıdem Yılıınız: 1-5 yıl 6-10 yıl 10-15 yıl 15 üzeri

İstihdam Durumunuz: Ücretli Öğretmenlik Sözleşmeli Öğretmenlik
 Kadrolu Öğretmenlik Özel Kurumlarda Öğretmenlik

Ebeveyn Olma Durumunuz: Ebeveynim Ebeveyn değilim

Okul idaresinin size olan desteğini nasıl değerlendirirsiniz?:

İdaremin desteğini hissediyorum İdaremin desteğini hissedemiyorum

Kaç yıldır şu an öğretmenlik yaptığınız ilçede çalışıyorsunuz?:

0-1 yıl 1-2 yıl 2-3 yıl 3-4 yıl 4 üzeri yıl

Çalıştığınız ilçeye ilk geldiğinizde size destek olan birileri oldu mu?:

Evet Hayır

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
7. Geleceğim hakkında iyimserim
8. İnsanlar bana saygı duyar

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1’den 7 ‘ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

6. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

7. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

8. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

9. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

10. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

11. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

HAYATIN ANLAM VE AMACI ÖLÇEĞİ

<u>YÖNERGE:</u> Lütfen aşağıda ifade edilen yargı seçeneklerine katılım düzeylerinden sizin için en uygun olan seçeneği, altındaki kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.		1. Kesinlikle Katılmıyorum	2. Katılmıyorum	3. Karasızım	4. Katılıyorum	5. Kesinlikle Katılıyorum
1	Hayatın mutlaka bir anlam ve amacı vardır.					
2	Faydalı bir şeyler üretmekten çok hoşlanırım.					
3	Hayatı arkadaşlarımla paylaşmaktan çok hoşlanırım.					
4	Çoğu zaman anlamsız ve boş bir hayata sahip olduğumu düşünürüm.					
5	Yapmaktan zevk aldığım pek çok uğraşım vardır.					
6	Hayatta arzuladığım amaçlarıma ulaşmada başarılıyım.					
7	Değerlerim ve inançlarım doğrultusunda hareket etmeye çalışırım.					
8	Ruhsal bir boşluk içerisindeyim ve hayattan tat alamıyorum.					
9	Yaşadığım sıkıntılara rağmen zorluklarla mücadele etmekten vazgeçmiyorum.					
10	Çoğu zaman her şeye karşı bıkkınlık duyuyorum.					
11	Hayatımda her zaman bir anlam ve yaşamak için bir neden bulurum.					
12	Umut ve heyecanla geleceğe bakarım.					
13	Yaşadığım dünyada iyiye ve güzele dair pek bir şey bulamıyorum.					
14	Beni hayata bağlayan pek bir amacım yoktur.					
15	Hayatın sıkıntılarına karşı mücadele etmenin yaşamıma anlam kattığını düşünüyorum.					
16	Geleceğimi pek parlak göremiyorum, umutsuzum.					
17	Hala yapmak ve başarmak istediğim şeyler vardır.					

55

OMÜİFD

**Kişisel Gelişim
Yönelimi Ölçeği-II
(KGYÖ-II)**

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatlice okuyunuz. Her bir ifadeye ne derece katıldığınızı aşağıdaki ölçeği kullanarak belirtiniz.

0: Hiç katılmıyorum **1:** Çoğunlukla katılmıyorum **2:** Kısmen katılmıyorum
3: Kısmen katılıyorum **4:** Çoğunlukla katılıyorum **5:** Tamamen katılıyorum

MADDELER

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Kendimle ilgili değiştirmek istediğim şeyler için gerçekçi hedefler belirlerim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Kendimle ilgili belirli değişiklikler yapmaya hazır olduğum zamanı söyleyebilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Kendimle ilgili değişiklik yapmak için gerçekçi bir planın nasıl yapılacağını biliyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Kendimi geliştirmek için ortaya çıkan her fırsatı değerlendiririm. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Kendimle ilgili değişiklik yapmaya çalıştığımda, gelişimim için gerçekçi bir plan yaparım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Kendimle ilgili değişiklik yapmaya çalıştığım zaman başkalarından yardım isterim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Kendimi geliştirmek için aktif bir şekilde çalışırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Kendimle ilgili neleri değiştirmem gerektiğini belirleyebilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Bir birey olarak sürekli kendimi geliştirmeye çalışıyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Kendimle ilgili değişiklikler yapmak için gerçekçi hedefleri nasıl belirleyeceğimi biliyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Kendimle ilgili belirli bir değişikliği ne zaman yapmam gerektiğini bilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Kendimi geliştirmeye çalıştığım zaman mevcut olanakları kullanırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Kendimle ilgili değişiklik yapmak için atacağım adımları biliyorum. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Kendimi değiştirmeye çalıştığımda aktif olarak yardım almaya çabalarım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Bir birey olarak gelişmek için fırsatları araştırırım. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Kendimle ilgili belirli şeyleri değiştireceğim zamanı bilirim. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

EK III: ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Aylin Tunalı <tunaliaylin@gmail.com> 14 Şub 2020 Cum 11:54 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: bakitelef ▾
Merhabalar hocam. Uyarlama çalışmasını yaptığınız Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'ni yüksek lisans tezimde eğer sizin için de uygunsu kullanmak istiyorum. Kullanmamı uygun görürseniz, ölçeğin tam formuna ulaşamadığım için tam formunu gönderebilme şansınız olursa çok sevinirim. Teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Bulent Baki Telef <bakitelef@gmail.com> 14 Şub 2020 Cum 11:58 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Merhabalar
Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenilirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

Aylin Tunalı <tunaliaylin@gmail.com> 14 Şub 2020 Cum 12:08 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: haluk.arkar ▾
Merhabalar hocam. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'ni yüksek lisans tez çalışmamda eğer sizin için de uygunsu kullanmak istiyorum. Teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

haluk arkar <haluk.arkar@ege.edu.tr> 14 Şub 2020 Cum 13:03 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Sayın Aylin Tunalı,
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynakta bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.
Prof. Dr. Haluk Arkar
Eker, D., H. Arkar ve H. Yıldız, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun f. yapısı, geçerlik ve güvenilirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, **12, 17-25 (2001)**.


Aylin Tunalı <tunaliaylin@gmail.com> 16 Ocak Cmt 15:52 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: cuneydaydin ▾
Merhabalar. Geliştirdiğiniz Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği'ni yüksek lisans tez için eğer izniniz varsa kullanmak istiyorum. Teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Cüneyd AYDIN <cuneydaydin@sinop.edu.tr> 16 Ocak Cmt 23:27 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Aylin hanım;
Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeğini çalışmanızda kullanabilirsiniz. Ölçekle ilgili bilgiler yayınlanmış makalede mevcuttur. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.
----- Orjinal Mesaj -----
Kimden: Aylin Tunalı <tunaliaylin@gmail.com>
Kime: cuneydaydin@sinop.edu.tr
Gönderilenler: Sat, 16 Jan 2021 15:52:31 +0300 (EET)
Konu: Yüksek Lisans Tezi
...
--- DR. ÖĞR. ÜYESİ CÜNEYD AYDIN SİNOP ÜNİVERSİTESİ İLAHIYAT FAKÜLTESİ FELSEFE VE DİN BİLİMLERİ BÖLÜMÜ BAŞKANI (Mahmut Kefevî İslami İlimler Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü)

Aylin Tunalı <tunaliaylin@gmail.com> 16 Ocak Cmt 15:50 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: yalcini ▾
Merhabalar. Kişisel Gelişim Yönelimi Ölçeği-II' yi tez çalışmamda eğer uygun görürseniz kullanmak istiyorum. Teşekkür ederim. İyi çalışmalar dilerim.

Ilhan.Yalcin@ankara.edu.tr 17 Ocak Paz 00:13 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Aylin Hanım merhaba,
Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız.
Ölçek maddelerini ve puanlama bilgilerini ekte iletiyorum.
Kolaylıklar diliyorum.

EK IV: ANKET VE ARAŞTIRMA İZİN BELGESİ


T.C.
YÜKSEKOVA KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 99731352-44-E.13508986 25/09/2020
Konu : Söz. Öğret. Aylin ARSLAN 'ın
Tezli Yüksek Lisans Tez Çalışması
T.C. (48718242398)

KAYMAKAMLIK MAKAMINA

Müdürlüğümüze Bağlı Esendere Beldesi İlkokulunda Rehber sözleşmeli öğretmen olarak çalışan Aylin ARSLAN Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisidir.

Adı geçen öğretmenin "Algılanan Sosyal Destek,Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma ve Kişisel Gelişim Yönetiminin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi" konulu tez çalışması için Müdürlüğümüze bağlı Okul/Kurumlarda çalışan öğretmenlerimize ölçek uygulayarak veri toplanacaktır.

Bu itibarla adı geçen okul ve kurumlarımızda çalışan öğretmenlere adı geçen ölçeğin uygulaması Müdürlüğümüze uygun görülmektedir. Makamlarınızca da, uygun mütalaa edildiği takdirde gereğini Olur'larınıza arz ederim.


Servet CANLI
İlçe Milli Eğitim Müdürü

OLUR
25/09/2020

Osman DOĞRAMACI
Kaymakam

Adres: Yenimahalle Milli Egemenlik Cad. İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü
Yüksekova/HAKKARİ
Elektronik Ağ: yuksekova.meb.gov.tr
e-posta: yuksekova30mem@meb.gov.tr

Bilgi için Şef A KOCA
Tel: 0 (438) 351 40 79
Faks: 0 (438) 351 49 97

 Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. İhtiyaç duyaraktayken www.ssm.gov.tr adresinden 349E.140a.3aRd.HGdD.77dR ile kontrol edebilirsiniz.



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : 10017888-044/
Konu : Aylin ARSLAN

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 22/12/2020 tarihli, 88000 sayılı ve "Anketler" konulu yazı

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 29/12/2020 tarih ve 2020/15 nolu toplantısında alınan 5 sıra sayılı kararı aşağıda sunulmuştur.

Gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Adem ÇAYLAK
Kurul Başkanı

Karar No 5: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 22/12/2020 tarih ve 88000 sayılı yazısı görüşüldü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans programı öğrencisi Aylin ARSLAN'ın, Dr. Öğr. Üyesi Gülşah TURA'nın danışmanlığında yürüttüğü, "Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşlarının Algılanan Sosyal Destek, Yaşamda Anlam ve Amaç Bulma, Kişisel Gelişim Yönelimi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezi kapsamında yapacağı anket çalışmasının uygulanmasında, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından bir sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi.

Mevcut Elektronik İmzalar

ADEM ÇAYLAK (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 30/12/2020 10:51

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi 41380,
Kocaeli
Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33
E-Posta :rekiletisim@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :http://www.kocaeli.edu.tr

Bilgi için: Pelin ÜNALDI

Raportör
Telefon No: 303 10 49

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Aylin ARSLAN

EĞİTİM BİLGİLERİ

Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı (2018-2021)

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Lisans Programı (2014-2018)

Atılım Anadolu Lisesi, İzmit (2010-2014)

İŞ DENEYİMİ

Millî Eğitim Bakanlığı – Okul Psikolojik Danışmanı (2019-halen)

Özel Eğitim Bilimleri Okulları-Okul Psikolojik Danışmanı (2018-2019)