

Kocaeli Üniversitesi

Eğitim Dergisi

E-ISSN: 2636-8846

2024 | Cilt 7 | Sayı 2

Sayfa: 542-562



**Kocaeli University
Journal of Education**

E-ISSN: 2636-8846

2024 | Volume 7 | Issue 2


Page: 542-562

Öğretmenlerde yaşam doyumu ve psikolojik
sağlamlık: Yaşamda anlamın varlığı mı yoksa
aranması mı?

Life satisfaction and resilience in teachers: The
presence or search for meaning in life?

Kıvanç UZUN,  <https://orcid.org/0000-0002-6816-1789>

Uşak Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, dr.kivancuzun@gmail.com

Muhammet TORTUMLU,  <https://orcid.org/0000-0002-7245-1017>

*Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
mtortumlu@mehmetakif.edu.tr*

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Gönderim Tarihi

14 Aralık 2023

Düzeltilme Tarihi

19 Mart 2024, 21 Ağustos 2024

Kabul Tarihi

31 Ekim 2024

Önerilen Atıf

Uzun, K., & Tortumlu, M. (2024). Öğretmenlerde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık: Yaşamda anlamın varlığı mı yoksa aranması mı?. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(2), 542-562. <http://doi.org/10.33400/kuje.1405134>

Recommended Citation

ÖZ

Bu araştırma iki temel amaç üzerine kurgulanmıştır. İlk öğretmenlerin yaşamlarında sahip oldukları anlamın varlığı ve anlam arayışları ile psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin saptanmasıdır. İkincisi ise öğretmenlerin yaşamlarındaki anlamın varlığının ve anlam arayışlarının, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları üzerinde anlamlı birer yordayıcı olup olmadığının belirlenmesidir. Bu amaçlar doğrultusunda, değişkenlerin arasında bulunan ilişkiyi belirlemek adına ilişkisel model tercih edilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi kullanılarak çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırmacılarca hazırlanmış olan çevrimiçi anket formu, Türkiye'deki öğretmenler arasında yaygın olarak kullanılan sosyal medya ağlarında paylaşılmış ve 441 gönüllü katılımcı (234 kadın ve 207 erkek) öğretmene ulaşılmıştır. Katılımcı öğretmenlerin yaş ortalaması 41.21'dir (± 10.63). Araştırmanın verileri, araştırmacılarca tasarlanan demografik bilgi formu, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Öğretmenlerin yaşamlarında sahip oldukları anlamın varlığı ve anlam arayışları ile psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki pearson korelasyon katsayısı ve hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizleriyle incelenmiştir. Araştırma sonuçları, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları ile yaşamlarında sahip oldukları anlamın varlığının pozitif, yaşamlarındaki anlam arayışlarının ise negatif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğunu göstermiştir. Ayrıca öğretmenlerin yaşamlarında sahip oldukları anlamın varlığı ve anlam arayışları, psikolojik sağlamlıklarının ve yaşam doyumlarının anlamlı birer yordayıcılarıdır. Elde edilen sonuçlar, mevcut alanyazın ışığında değerlendirilmiş ve gelecekte yapılacak araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: öğretmen, psikolojik sağlamlık, yaşamda anlam, yaşam doyumu

ABSTRACT

This research is based on two main purposes. The first one is to determine the relationship between the presence of meaning in teachers' lives and their search for meaning and their resilience and life satisfaction. The second is to determine whether the presence of meaning in teachers' lives and their search for meaning are significant predictors of their resilience and life satisfaction. For these purposes, the relational model was preferred to determine the relationship between the variables. The study group was formed by using convenience sampling method. The online questionnaire form prepared by the researchers was shared on social media networks widely used among teachers in Turkey and 441 voluntary participant teachers (234 female and 207 male) were reached. The average age of the participant teachers was 41.21 (± 10.63). The data were obtained using the demographic information form designed by the researchers, the Resilience in Midlife Scale, the Satisfaction With Life Scale and the Meaning in Life Questionnaire. The relationship between the presence of meaning in teachers' lives and their search for meaning, their resilience and life satisfaction was examined using Pearson correlation coefficient and hierarchical multiple linear regression analyses. The results of the study showed that teachers' resilience and life satisfaction were positively correlated with the presence of meaning in their lives and negatively correlated with their search for meaning in their lives. In addition, the presence of meaning in teachers' lives and their search for meaning are significant predictors of their resilience and life satisfaction. The results obtained were evaluated in the light of the existing literature and suggestions for future research were presented.

Keywords: teacher, resilience, meaning in life, life satisfaction

GİRİŞ

Bir toplumun organik bütünlüğünün devam etmesi, büyük ölçüde temel kurumlarının etkinliğine bağlıdır. Bu temel kurumlardan birisi de eğitimidir. Toplumun yapısı eğitim kurumunun etkinliği ile uzun yıllar içerisinde güçlendirilebilmektedir. Toplum yapısı süreç içerisinde oluşan bir yapı olduğuna göre, öğretmenler geleceğe daha sağlam bir temel hazırlayan yapı ustaları olarak düşünülebilir. Öğretmen, okuldaki en önemli faktör ve anahtar kişidir (Kılınç & Uzun, 2021, 2022a). Ayrıca öğretmen, herhangi bir eğitim sisteminin ana eksen ve öğrenciler tarafından bilinçli bir şekilde taklit edilen bir rol modelidir. Öğretim faaliyetlerinin etkin yürümesi ve eğitim politikalarının doğru işlemesi hem öğretmenlerin yetkinlikleri hem de fiziksel, zihinsel, psikolojik sağlıkları ve mutluluklarına bağlıdır (Uzun & Yaprakdal-Uzun, 2022). Psikolojik olarak güçsüz ve hayatından memnun olmayan bir öğretmenin etkin bir öğretici ve iyi bir rol model olması güçtür. Zira öğretmenlik, entelektüel, duygusal ve hizmet sağlayıcı doğası gereği dünyadaki en zorlu ve karmaşık mesleklerden biri olarak gösterilmektedir (Mercer, 2023; Sikma, 2021).

Öğretmenler, sınıfa kendi duygularını, hislerini ve değerlerini taşıdıkları için, öğrencilerin zihinsel sağlığına ve içsel durumlarına daha fazla dikkat etmek zorundadırlar (Dewaele & Li, 2020; Greenier vd., 2021; Wang & Derakhshan, 2021; Zhang & Zhang, 2020). Sağlıklı toplumların oluşmasında önemli bir görev üstlenen öğretmenlerin aynı zamanda ne öğreteceğini, nasıl öğreteceğini ve eğitim sürecindeki olumsuzluklar ve zorluklarla nasıl başa çıkabileceğini bilmesi gerekmektedir (Pishghadam vd., 2023; Sikma, 2021). Zira COVID-19 pandemisinde öğretmenlerin yaşadıkları mesleki zorluklar, onları tükenmişliğe sürüklemiş ve devamında psikolojik iyi oluşlarına zarar vermiştir (Güler & Yöndem, 2021; Sarışık vd., 2022). Bu bağlamda ortaya çıkabilecek muhtemel zorluklar ve olumsuzluklar ile baş etmek için bireylerin sahip oldukları pozitif özelliklerinin desteklenmesi ve kaynaklarının hatırlatılması gerekmektedir (Uzun & Karataş, 2023; Uzun & Arslan, 2024). Psikolojik olarak güçlü öğretmenlerin, etkin ve verimli öğretmenlik yapma olasılıklarının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Gu & Day, 2007; Stuart vd., 2012). Bu bağlamda öğretmenlerin mümkün olan en verimli şekilde çalışabilmeleri için psikolojik olarak desteklenmesi ve karşılaşılabilecekleri muhtemel zorlukların belirlenerek önleyici çalışmaların planlanması ihtiyacı vardır (Uzun & Yaprakdal-Uzun, 2022). Nitekim bu konuda yapılan bir çalışmada öğretmenlerin iş motivasyonlarının yüksek olmasında yaşam doyumunun önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir (Sarı & Yetkiner, 2020). Dolayısıyla eğitim politikalarının etkin yürüyebilmesi ve öğretim faaliyetlerinin başarılı olabilmesi için öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi bu aşamada büyük bir öneme sahiptir.

Psikolojik sağlamlık, zorluklara, yüksek riskli veya tehdit edici koşullara rağmen uyum sağlayabilmeyi ve bu olumsuzluklarla baş edebilme gücünü ifade etmektedir (Benard, 1991; Luthar vd., 2000; Masten vd., 1990; Werner, 1995). Nitekim birçok çalışmada psikolojik sağlamlık, zorlu yaşam olaylarının bireyler üzerindeki tahrip edici etkisini tamponlamakla birlikte, pozitif becerilerin devamlılığına olumlu yönde katkı sunmaktadır (Kılınç & Uzun, 2022b; Uzun & Tortumlu, 2022). Öğretmenlerin psikolojik sağlamlığı ise öğretmenin kişisel zayıflıklarını ve çevresel stres faktörlerini başarıyla aşma yeteneği olarak ifade edilmiştir (Oswald vd., 2003). Bu bakış açısından hareketle psikolojik sağlamlığın, öğretmenlerin işleriyle ilişkilendirilen çeşitli zorluklar, baskılar ve taleplere karşı olumlu özelliklerini koruma yeteneği ile ilgili olduğu söylenebilir. Yaşam doyumu ise öğretmenlerin iş tatminini etkilemekte olan değişkenlerden biri olarak kabul görülür (Tortumlu & Uzun, 2021) ve bireylerin yaşamlarına dair genel değerlendirmelerini içermektedir (Diener vd., 1985). Bu bağlamda yaşam doyumu, bireylerin yaşamdan edindikleri hazla ilişkilendirilen değerlendirmeler olarak tanımlanabilir (Hong & Giannakopoulos, 1994). Dolayısıyla eğitim sistemi içerisindeki en önemli aktörlerden biri olan öğretmenlerin psikolojik sağlamlığını ve yaşam doyumunu yani dolaylı olarak verimliliğini ve etkinliğini artıracak veya erozyona uğratabilecek faktörlerin tespit edilmesi bu noktada önem kazanmaktadır.

Öğretmenler, toplumların temel yapı taşlarıdır ve mesleklerinin doğasında öğrencilere rehberlik etmek, bilgi aktarmak ve toplumsal değerleri pekiştirmek gibi önemli sorumluluklar yatmaktadır.

Bu sorumluluklar toplumları oluşturan bireylerin gelişimi açısından kritik bir öneme sahiptir. Ancak öğretmenlerin bu sorumlulukları etkin bir şekilde yerine getirebilmesi, psikolojik olarak sağlıklı olmalarına ve dolayısıyla iyi oluşlarının bir parçası olarak kabul edilen psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerine bağlıdır (Uzun & Yaprakdal-Uzun, 2022). Bu bağlamda öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının ve yaşam doyumlarının muhtemel belirleyicilerini tespit etmek bu aşamada önemlidir. Psikolojik sağlık ve yaşam doyumu, bireylerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için hem duygusal hem de psikolojik bir kaynak olarak ifade edilebilir. Nitekim Kaynakların Korunması Teorisi (Conservation of Resources Theory), insanların sahip oldukları kaynakları (maddi, duygusal, sosyal ve psikolojik) koruma ve artırma çabası içinde olduklarını öne süren psikoloji temelli bir teoridir (Hobfoll, 2002). Bu teori, kaynakların sınırlı olduğunu ve insanların kaynaklarını koruma eğiliminde olduklarını, çünkü kaynak kaybının bireylere zarar verebileceğini ileri sürmektedir. Hobfoll'un teorisine göre, insanlar kaynaklarını korumak isterler. Bu kaynaklar arasında duygusal ve psikolojik kaynaklar da bulunmaktadır. İnsanların kaynaklarına yönelik koruma çabaları, hayattaki anlam arayışlarıyla da yakından ilişkilidir.

Anlam, bireylere hayatlarının önemli olduğu hissini vermektedir. Yaşamda anlam, birçok konuyla ilişkilendirildiği için araştırmacılar tarafından üzerinde mutabakat kurulan bir tanımlı bulunmamaktadır. Ancak bu kavram teorik olarak psikoloji, toplum, maneviyat, özgürlük, duygular, mutluluk ve varlık gibi alanlarla birlikte ele alınmıştır (Steger, 2012). En kabul gören tanımlardan birinde yaşamın anlamı, "insanların yaşamlarında bir hedef, misyon veya kapsayıcı bir amaca sahip olma düzeyleri ile birlikte, insanların kavramaya ve anlamaya çalıştıkları veya hayatlarında önem verdikleri kapsam" olarak ifadelendirilmiştir (Steger 2009, s. 682). Yaşamın anlamı, bireylerin yaşamda sahip oldukları mevcut anlam ve yaşamdaki anlam arayışları şeklinde iki farklı alt boyuttan meydana gelmektedir (Steger vd., 2006). Yaşamda anlamın varlığı, bireylerin yaşamlarını ne derece önemli ve anlamlı olarak algıladıkları ile ilgilidir. Bu bakımdan yaşamda anlamın varlığı, insanların yaşamlarını anlamlı bir şekilde deneyimleme derecesini ifade etmektedir. Yaşamda anlamın aranması ise insanların yaşamlarının amacına, önemine ve anlamına yönelik olarak anlayışlarını inşa etmek ve/veya artırmak için harcadıkları aktif çabadır (Steger vd., 2008a). Yaşamın anlamı, bireylerin yaşamdan doyum almalarının en önemli belirleyicilerinden biri olarak gösterilmektedir (Ryff, 1989; Tortumlu & Uzun, 2023). Ancak yaşamın anlamı boyutlarından yaşamda anlamın varlığı daha yüksek iyi oluşla ilişkili iken, yaşamda anlam arayışı ise daha düşük iyi oluşla ilişkilidir (Steger vd., 2008b). Tüm bu teori ve araştırmalar, yaşamın anlamının bireylerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu açıkça ortaya koymaktadır.

Alanyazın incelendiğinde yaşamın anlamının umut (Hicks & King, 2007) ve mutluluk (Chamberlain & Zika, 1988) gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirildiği görülürken; bir kısım araştırma ise yaşamın anlamını depresyon (Steger vd., 2011), kaygı (Hicks & King, 2007) ve umutsuzluk (Harlow vd., 1986) gibi olumsuz durumlarla ilişkilendirmiştir. Birbirinden bu denli farklı sonuçların ortaya çıkmasının nedeni, yaşamda anlamın alt boyutları olarak gösterilen yaşamda anlamın varlığının ve yaşamda anlamın aranmasının birbirinden farklı duygular ve sonuçlar vermesinden kaynaklanmaktadır. Öğretmenlerin sahip oldukları yaşamda anlamın var oluşu ve yaşamdaki anlam arayışının düzeylerinin psikolojik sağlık ve yaşam doyumları ile ilişkisinin ayrı ayrı incelenmesi alanyazında ortaya çıkan farklı sonuçların daha isabetli yorumlanmasına katkı sunacaktır. Ayrıca öğretmenlerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri üzerinde belirleyici olabilecek yaşamda anlamın varlığı ve aranması gibi önemli birer değişkenin tespit edilmesi, ileride öğretmen iyi oluşu için yapılması planlanan koruyucu ve önleyici çalışmalara kaynak oluşturabilecek olması bakımından oldukça önemlidir. Zira daha güçlü psikolojik sağlık, tükenmişliği önler, iş doyumunu artırır, örgüte olan bağlılığı güçlendirir (Karacabey & Bozkuş, 2019) ve devamında öğretmenlerin maksimum verim ile işlerini yapmalarına ve topluma katkı sunmalarına olanak sağlar. Karaman ve diğerlerinin (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, yaşam doyumu üzerinde psikolojik sağlamlığın doğrudan, yaşamda anlamın ise dolaylı etkisini tespit etmişlerdir. Lau ve diğerlerinin (2018) araştırmasında psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ve

bu ilişkinin, anlam arayışının daha yüksek seviyelerinde düşük seviyelere kıyasla daha güçlü olduğu görülmüştür. Ayrıca Kul ve diğerlerinin (2020) Covid-19 döneminde yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada, psikolojik sağlık ile yaşamda anlamın varlığı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Eker ve diğerlerinin (2020) üniversite öğrencileri arasında yaptığı araştırmada ise psikolojik sağlık ile yaşamda anlam arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Diğer taraftan öğretmenler arasında yapılan araştırmalarda yaşamda anlamın varlığı ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur (Ünal, 2015; Taş, 2011).

Araştırmanın Amacı

Kaynakların Korunması Teorisi'nin psikolojik temeli göz önüne alındığında, bu çalışma, bu teorinin eğitim bağlamında nasıl uygulandığını, özellikle öğretmenlerin psikolojik sağlıklarına ve yaşam doyumlarına odaklanarak incelemeyi planlamaktadır. Nitekim alanyazın incelendiğinde yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı değişkenlerinin öğretmenlerde psikolojik sağlık ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelendiğine ilişkin bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Diğer taraftan Türkiye'de öğretmenlere yönelik yaşamda anlamın varlığı ve arayışı ile ilgili araştırmaların sayısının da oldukça az olduğu görülmektedir (Altıparmak & Ekşi, 2021; Arslan & Tura, 2022). Bu önemli kavramların öğretmenler gibi eğitim öğretim faaliyetlerinde önemli bir rol oynayan örneklemde yeterince çalışılmaması ciddi bir eksiklik olarak yorumlanmıştır. Bu bakımdan mevcut çalışma ele aldığı problem durumu bakımından alanyazındaki önemli bir boşluğu doldurmaya adaydır. Bu araştırma, öğretmenlerin yaşamda anlam varlığının ve yaşamda anlam arayışının pozitif bir duygu ve özellik olarak gösterilen psikolojik sağlık ve yaşam doyumu ile ilişkisini inceleyerek yordayıcı gücünü ele alma amacındadır. Öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının ve yaşam doyumlarının belirleyicilerinin tespit edilmesi, ileride öğretmenlere yönelik planlanacak olan muhtemel koruyucu ve önleyici çalışmalara kaynak oluşturması bakımından önemlidir. Nitekim iyi öğrenciler için iyi öğretmenlere ihtiyaç vardır ve bu iyi öğretmenlerin psikolojik açıdan desteklenmesi için hangi kaynaklardan yararlanılabileceği önemli bir sorundur. Bu bağlamda, çalışmanın belirlenen temel amacına ilişkin araştırma soruları aşağıdaki gibidir:

1. Öğretmenlerin yaşamlarında sahip oldukları anlamın varlığı ve anlam arayışları ile psikolojik sağlıkları ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Yaşamda sahip olunan anlam ve anlam arayışı, öğretmenlerin sahip oldukları psikolojik sağlığın anlamlı birer yordayıcısı mıdır?
3. Yaşamda sahip olunan anlam ve anlam arayışı, öğretmenlerin sahip oldukları yaşam doyumunun anlamlı birer yordayıcısı mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının ve yaşam doyumlarının, yaşamlarında sahip oldukları anlamın varlığı ve anlam arayışları bağlamında incelenmesi için ilişki modelinin kullanılması uygun görülmüştür. İlişkisel model, nicel araştırma yöntemlerinin bir parçası olup, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirleyerek, bu değişkenlerin birlikte değişim gösterip göstermediğini ve bu değişimin derecesini ortaya koymayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Karasar, 2012).

Katılımcı Bilgisi

Bu araştırmanın katılımcı grubunu, Türkiye'deki devlet okullarında görev yapan 441 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırmalarda, değişkenler arasındaki ilişkilerin bir model üzerinden incelenmesi için 250 ile 500 arasında gözlem sayısının yeterli olduğu belirtilmektedir (Schumacker & Lomax, 2016). Katılımcı grubunun belirlenmesinde seçkisiz olmayan bir örnekleme yöntemi olan uygun örnekleme kullanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacıların, çalışmanın başarılı bir şekilde tamamlanabilmesi için gerekli örneklem büyüklüğüne ulaşana

kadar, en kolay erişebildikleri katılımcılardan başlayarak katılımcı grubunu oluşturdukları bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2016). Araştırmaya katılan öğretmenlerin %53.10'u ($n=234$) kadın, %46.90'ı ($n=207$) ise erkektir. Çalışma grubuna ilişkin yaş ortalaması ise 41.21 (± 10.63) olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %63.30'u ($n=279$) 1-10 yıl, %24.50'si ($n=108$) 11-20 yıl ve %12.20'si ($n=54$) 21 ve üstü yıl kıdeme sahiptir. Katılımcı öğretmenlerin %17.50'si ($n=77$) fen bilimleri, %17.20'si ($n=76$) temel eğitim bilimleri, %14.10'u ($n=62$) sosyal bilimler, %13.80'i ($n=61$) kültür, sanat ve spor bilimleri, %12.70'i ($n=56$) teknik bilimler, %12.70'i ($n=56$) din bilimleri ve %12.00'si ($n=53$) ise yabancı diller branşlarında yer almaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verilerini toplamak için öğretmenlerin kişisel bilgilerini içeren demografik bilgi formu, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği kullanılmıştır. Tüm veri toplama araçlarının bu çalışmada kullanılabilmesi için, telif hakkı sahibi yazarlardan e-posta yoluyla yazılı izinler alınmıştır.

Demografik bilgi formu

Çalışma grubundaki öğretmenlerin kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla, araştırmacılar tarafından cinsiyet, yaş, kıdem ve branş bilgilerini içeren bir demografik bilgi formu oluşturulmuştur.

Yetişkin yılmazlık ölçeği (YYÖ)

YYÖ, Ryan ve Caltabiano (2009) tarafından yetişkin bireylerin sahip oldukları psikolojik sağlık düzeyini değerlendirmek için geliştirilmiş olup (The Resilience in Midlife Scale), kültürümüze uyarlanma süreci ise Savi-Çakar ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Toplam 25 adet maddeden meydana gelen ölçek, 5'li Likert tipi puanlama sistemine dayanmaktadır. Ölçekte bulunan maddeler, "[1] Kesinlikle katılmıyorum" ile "[5] Kesinlikle katılıyorum" aralığında puanlanmaktadır. YYÖ, "öz-yeterlik" (1., 2., 3., 4., 8., 9., 15., 18., 20. ve 24. maddeler), "iç kontrol odağı" (7., 22. ve 23. maddeler), "aile ve sosyal ağlar" (5., 11., 16. ve 25. maddeler), "azim" (6., 10., 13. ve 16. maddeler) ve "başa çıkma ve uyum" (12., 14., 19. ve 21. maddeler) şeklinde 5 farklı alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlardan her biri ayrı ayrı kullanılabilirliği gibi, YYÖ'den toplam bir psikolojik sağlık puanı da alınabilmektedir. Ölçekten alınması muhtemel toplam puanlar 25 ila 125 aralığında değişim göstermektedir. YYÖ'den alınan puanın artması, bireylerin psikolojik sağlık seviyelerinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçekte yer alan 6., 10., 12., 13., 17., 19., 20. ve 23. maddelerine ters olarak puan verilmektedir. Ölçeğin kültürümüze uyarlanırken hesaplanan iç tutarlık katsayısı, ölçeğin geneli için .71 değerindedir (Savi-Çakar vd., 2014). YYÖ'nün bu araştırma kapsamında kullanılabilirliğini değerlendirmek amacıyla yapı geçerliliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış, güvenilirlik değeri ise Cronbach Alpha iç tutarlılık analizi ile belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda YYÖ için elde edilen değerlerin alanyazında belirtilen geçerlik ($\chi^2[n=441]=1045.843$, $sd=257$, $p=.000$, $\chi^2/sd=4.069$, $RMSEA=.072$, $SRMR=.067$, $CFI=.919$) ve güvenilirlik (ölçeğin tümü için .85) referans aralıklarına kabul edilebilir düzeyde uygun olduğu (Büyüköztürk, 2014; Kline, 2015) ve bu çalışmada kullanılabilirliği ortaya konulmuştur. Ölçeğin anlaşılmasını kolaylaştırmak amacıyla örnek maddeler şunlardır: [Madde-1] "Yoluma ne çıkarsa üstesinden gelirim." [Madde-22] "Zorluklar beni kamçılar ve peşlerini bırakmam."

Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

YDÖ, Diener ve diğerlerince (1985) bireylerin sahip oldukları yaşam doyumu düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir (The Satisfaction With Life Scale). YDÖ'nün kültürümüze uyarlanma sürecini, Dağlı ve Baysal (2016) yapmıştır. Toplam 5 adet maddeden meydana gelen ölçek, 5'li Likert tipi puanlama sistemine dayanmaktadır. Ölçekte bulunan maddelere, "[1] Kesinlikle katılmıyorum" ile "[5] Tam olarak katılıyorum" arasında puan verilmektedir. YDÖ'den elde edilebilecek toplam puanlar, 5 ila 25 aralığındadır. Ölçek tersine puanlama yapılması gereken herhangi bir madde içermemektedir. YDÖ'den alınan puanın artması, bireylerin yaşam doyumu seviyelerinin

yükseldiğini göstermektedir. Toplam varyansın %68.38'ini açıklayan ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçeğin kültürümüze uyarlanırken hesaplanan iç tutarlılığı .88'dir (Dağlı & Baysal, 2016). Bu çalışmada ölçeğin kullanılabilirliğini değerlendirmek için yapı geçerliliğini test etmek amacıyla DFA uygulanmış ve güvenilirlik değerini belirlemek üzere Cronbach Alpha iç tutarlılık analizi gerçekleştirilmiştir. Analizlerin sonucunda, YDÖ için elde edilen değerlerin alanyazında belirtilen geçerlik ($\chi^2[n=441]=14.451$, $sd=5$, $p=.000$, $\chi^2/sd=2.890$, RMSEA=.067, SRMR=.059, CFI=.941) ve güvenilirlik (.87) kriterleri açısından kabul edilebilir bir düzeyde olduğu (Büyüköztürk, 2014; Kline, 2015) ve bu araştırma kapsamında kullanılabilmesi tespit edilmiştir. YDÖ'nün daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamak amacıyla örnek maddeler şunlardır: [Madde-1] "İdeallerime yakın bir yaşantım vardır." [Madde-5] "Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim."

Yaşamda anlam ölçeği (YAÖ)

YAÖ, Steger ve diğerlerince (2006) bireylerin yaşamda sahip oldukları anlamı ve anlam arayışını ölçmek için geliştirilmiştir (Meaning in Life Questionnaire). YAÖ'nün kültürümüze uyarlanma süreci, Demirbaş (2010) tarafından yapılmıştır. Toplam 10 adet maddeden meydana gelen ölçek, 7'li Likert tipi puanlama sistemine dayanmaktadır. Ölçekteki 9. madde ters olarak puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan maddeler, "[1] Kesinlikle doğru değil" ile "[7] Kesinlikle doğru" arasında puanlanmaktadır. Ölçek, "yaşamda anlamın varlığı" (1., 4., 5., 6. ve 9. maddeler) ve "yaşamda anlamın aranması" (2., 3., 7., 8. ve 10. maddeler) şeklinde iki farklı alt boyuttan meydana gelmektedir. YAÖ'nün içeriğini oluşturan iki alt boyut, farklı yapısal özelliklere sahiptir ve buna bağlı olarak ölçekte bulunan alt boyutlar iki ayrı ölçekmiş gibi kullanılabilir. YAÖ'nün yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması alt boyutlarından alınması muhtemel puanlar, 5 ile 35 arasında değişim göstermektedir. Yaşamdaki anlamın varlığı alt boyutu için alınan puanın yüksek olması, bireyin yaşamda sahip olduğu mevcut anlamın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Yaşamdaki anlam arayışı alt boyutu için sahip olunan yüksek puanlar ise bireyin yaşamdaki anlam arayışının yoğun olduğunu göstermektedir. Ölçeğin kültürümüze uyarlanırken hesaplanan iç tutarlılık katsayısı, yaşamdaki anlamın var olması alt boyutunda .87, yaşamdaki anlamın aranması alt boyutunda ise .88 değerindedir (Demirbaş, 2010). Bu araştırma kapsamında YAÖ'nün kullanılabilirliğini değerlendirmek için, yapı geçerliliğini incelemek amacıyla DFA uygulanmış ve güvenilirlik değerini belirlemek için Cronbach Alpha iç tutarlılık analizi yapılmıştır. Yapılan analizlerin sonuçları, YAÖ'nün alanyazında belirtilen geçerlik ($\chi^2[n=441]=84.026$, $sd=34$, $p=.000$, $\chi^2/sd=2.471$, RMSEA=.065, SRMR=.061, CFI=.957) ve güvenilirlik (yaşamdaki anlamın var oluşunda .83, yaşamdaki anlam arayışında .90) ölçütlerine kabul edilebilir bir düzeyde uyduğunu (Büyüköztürk, 2014; Kline, 2015) ve bu çalışmada kullanılabilmesini göstermektedir. YAÖ'yü daha iyi anlamak amacıyla ölçeğin bazı örnek maddeleri şunlardır: [Madde-5] "Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum." [Madde-7] "Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim."

Verilerin Toplanması

Demografik bilgi formu ile birlikte üç farklı ölçme aracını içeren uygulama formu, veri setinin hızlı bir şekilde toplanabilmesi amacıyla Google Formlar platformu kullanılarak çevrimiçi olarak hazırlanmıştır. Hazırlanan bu çevrimiçi form, Türkiye'deki öğretmenlerin sıkça kullandığı Whatsapp, Instagram, Facebook gibi sosyal medya platformları üzerinden paylaşılmıştır. Formun giriş bölümünde, araştırmanın amacı ve kullanılan ölçeklere dair gerekli açıklamalar katılımcılara sunulmuştur. Katılımcılar, "Açıklamayı okudum. Çalışmanın amacını anladım. Bu çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum." ifadesine onay verdikten sonra araştırmanın veri toplama sürecine dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Toplanan 447 veri seti, istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi amacıyla ilk olarak SPSS 22.0 programına aktarılmıştır. Verilerin çevrimiçi olarak toplanması nedeniyle, katılımcıların formu eksiksiz doldurup göndermeleri zorunlu tutulmuştur. Bu yolla toplanan ve araştırmacılara ulaşan

anket formlarındaki tüm veriler, belirlenen sınırlar içinde kalmış ve eksik veri bulunmamıştır. Dolayısıyla, bu çalışmanın veri setinde kayıp verilerin incelenmesi veya eksik değerlerin atanması gibi işlemler yapılmamıştır.

Mevcut veri setinde uç değerlerin tespiti için tek ve çok değişkenli analizler gerçekleştirilmiştir. İlk olarak, tek değişkenli uç değerleri belirlemek amacıyla *Z* testi uygulanmıştır. Çalışma grubunun 100 kişiden fazla olması nedeniyle, kabul edilen *Z* puanı aralığı -4.00 ile +4.00 arasında belirlenmiştir (Mertler & Vannatta, 2016). Bu referans aralığının dışında kalan ve standartlaştırılmış *Z* puanı -4.00 ile +4.00 aralığı dışında olan 5 katılımcının verisi analizden çıkarılmıştır. Daha sonra, çok değişkenli uç değerleri incelemek amacıyla Mahalonobis uzaklık katsayısı hesaplanmış ve bu inceleme sonucunda uç değer gösteren 1 katılımcının verisi çalışmadan çıkarılmıştır (Tabachnick & Fidell, 2013). Toplamda, 6 katılımcının verileri analizlerin dışında bırakılarak, kalan analizler uç değer içermeyen 441 katılımcının verileri kullanılarak yürütülmüştür.

Araştırma kapsamında kullanılacak verilerin analizlere hazırlanmasının ardından, Yetişkin Yılmazlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşamda Anlam Ölçeği'nin bu çalışmada kullanılabilirliğini değerlendirmek için geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeklerin geçerliğini test etmek için DFA analizi AMOS 21.0 programı ile gerçekleştirilmiş; güvenilirlik analizleri için ise SPSS 22.0 programında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar, ölçeklerin mevcut araştırmada kullanılabilir düzeyde geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. Bu ölçeklerle ilgili ulaşılan geçerlik ve güvenilirlik değerleri, araştırmada veri toplama araçları bölümünde ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Bu araştırmada, öğretmenlerin yaşamlarındaki anlamın varlığı ve anlam arayışlarının psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini belirlemek için iki ayrı hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi, bağımlı değişkenin, ilişkili olduğu düşünülen bağımsız değişkenler temelinde tahmin edilmesine olanak tanıyan bir yöntemdir (Büyüköztürk, 2014). Bu analizin uygulanabilmesi için belirli varsayımların karşılanması gerekmektedir. Bu çerçevede, veri setindeki sürekli değişkenlerin normallik varsayımına uygunluğu, çoklu bağlantı probleminin olup olmadığı ve bağımlı değişkenler için otokorelasyon değerleri incelenmiştir.

Bu araştırmada yer alan tüm sürekli değişkenler için hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.00 ile +1.00 aralığında olması, veri setinin normal dağılımdan önemli ölçüde sapmadığını göstermektedir (Çokluk vd., 2014). Bu nedenle, çalışmada kullanılan verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir (Bkz. Tablo-1). Çoklu bağlantı problemini incelemek için değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda, tüm ikili korelasyonların referans değer olan .90'dan düşük olduğu görülmüştür (Çokluk vd., 2014), bu da çoklu bağlantı sorununun olmadığını göstermektedir (Bkz. Tablo-2). Son olarak, bağımlı değişkenler için otokorelasyon (Durbin Watson testi) değerleri hesaplanmış ve psikolojik sağlamlık için 2.066, yaşam doyumunu için ise 1.971 olarak bulunmuştur. Tabachnick ve Fidell (2013), hataların birbirinden bağımsız olduğunu göstermek için Durbin Watson test sonucunun 1.50 ile 2.50 arasında olması gerektiğini belirtmiştir. Bu çerçevede, elde edilen sonuçlar regresyon analizinin yapılabilir olduğunu göstermektedir. Tüm bu bulgular, verilerin planlanan regresyon analizleri için gerekli varsayımları karşıladığını ortaya koymaktadır.

Bu araştırmanın birinci alt problemlerine yanıt bulmak amacıyla değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon katsayısı analizi yapılmıştır. Korelasyon katsayılarının mutlak değerlerine göre; $.00 < r < .30$ aralığında zayıf, $.30 < r < .70$ aralığında orta ve $.70 < r < 1.00$ aralığında yüksek düzeyde ilişki olduğu ifade edilir (Büyüköztürk, 2014). İkinci ve üçüncü alt problemlerde ise öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını ve yaşam doyumlarını, yaşamlarındaki anlamın varlığının ve anlam arayışının ne ölçüde yordadığını incelemek için iki ayrı hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Yordayıcı değişkenlerin etki büyüklüğünü belirlemek için R^2 değeri kullanılmıştır. R^2 değerinin .13'ten küçük olması düşük, $.13 < R^2 < .26$ arasında olması

olması orta ve .26'dan büyük olması yüksek etki büyüklüğüne işaret eder (Cohen, 1988). Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir.

Araştırma Etiği

Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bu çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı

Etik değerlendirme karar tarihi: 01/11/2023 tarihinde yapılan 2023/11 nolu toplantı

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: GO 2023/514 nolu karar sayısı

BULGULAR

Araştırmada yanıt aranan alt problemlere ilişkin bulguların sunumuna geçmeden önce, psikolojik sağlık, yaşam doyumu, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı değişkenlerine ait betimleyici istatistiklerin sonuçları Tablo-1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Araştırmanın Değişkenlerine Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	n	Ranj	Min.	Max.	X_{ort}	\bar{x}	ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Sağlık	441	76.00	46.00	122.00	95.00	93.96	10.22	-.411	.998
Yaşam Doyumu	441	20.00	5.00	25.00	17.00	16.68	3.63	-.299	.140
Yaşamda Anlamın Varlığı	441	24.00	11.00	35.00	30.00	29.52	4.67	-.957	.961
Yaşamda Anlamın Aranması	441	30.00	5.00	35.00	19.00	18.31	8.36	.049	-.893

Araştırma kapsamında incelenen verilerin normal dağılım varsayımını değerlendirmek için Tablo-1'deki çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alındığında, araştırmadaki tüm sürekli değişkenlerin hesaplanan bu katsayılarının -1.00 ile +1.00 arasında, yani referans değer aralığında olduğu görülmüştür. Bu bulguya dayanarak, araştırmada yer alan tüm değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı söylenebilir. Ayrıca Yetişkin Yılmazlık Ölçeği'nden en düşük 25 en fazla ise 125 puanın alınabildiği göz önünde bulundurulduğunda; katılımcı öğretmenlerin psikolojik sağlık puan ortalamasının ($\bar{x}=93.96$), ortanca puanın ($X_{ort}=95.00$) çok az altında kaldığı ifade edilebilir. Diğer yandan katılımcı öğretmenlerin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden en düşük 5 en fazla ise 25 puanın alınabileceği bilindiğine göre katılımcı öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarının ortalaması ($\bar{x}=16.68$), hesaplanan ortanca (medyan) puanın ($X_{ort}=17.00$) çok az altında olduğu anlaşılmaktadır. Son olarak Yaşamda Anlam Ölçeği'nin yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlamın aranması alt boyutlarının her birinden en düşük 5 en fazla ise 35 puanın alınabileceği göz önünde tutulduğunda; öğretmenlerin yaşamda anlamın varlığı ($\bar{x}=29.52 \sim X_{ort}=30.00$) ve yaşamda anlamın aranması ($\bar{x}=18.31 \sim X_{ort}=19.00$) puan ortalamalarının, ortanca puanlarının çok az altında kaldığı görülmektedir.

Araştırmanın birinci alt problemine yanıt aramak amacıyla, öğretmenlerin yaşamlarında anlamın varlığı ve anlam arayışları ile psikolojik sağlık ve yaşam doyumu puanları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin ve bu ilişkilerin seviyelerinin belirlenmesi için pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi uygulanmış ve değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar incelenmiştir. Bu analizlerin sonuçları Tablo-2'de sunulmaktadır.

Tablo 2*Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	Psikolojik Sağlık	Yaşam Doyumu	Yaşamda Anlamın Varlığı	Yaşamda Anlamın Aranması
Psikolojik Sağlık	1.00			
Yaşam Doyumu	.456*	1.00		
Yaşamda Anlamın Varlığı	.557*	.488*	1.00	
Yaşamda Anlamın Aranması	-.323*	-.351*	-.334*	1.00

* $p < .05$

Tablo-2 incelendiğinde, öğretmenlerin yaşamlarında sahip oldukları anlamın varlığı ile psikolojik sağlıkları ($r = .557, p < .05$) ve yaşam doyumları ($r = .488, p < .05$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Öte yandan Tablo-2'de öğretmenlerin sahip oldukları yaşamda anlam arayışı ile psikolojik sağlıkları ($r = -.323, p < .05$) ve yaşam doyumları ($r = -.351, p < .05$) arasında negatif yönde ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir. Ek olarak, ulaşılan korelasyon katsayılarının incelenmesi sonucunda, öğretmenlerin yaşamlarındaki anlamın varlığı ve anlam arayışları ile psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde ($.30 < r < .70$) ilişkiler olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, tüm bu ilişkilerin planlanan regresyon modellerinde çoklu bağlantı sorununa yol açabilecek seviyede olmadığı ($r < .90$) belirtilebilir.

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında, öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışının anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Bu analize ilişkin elde edilen bulgular Tablo-3'te sunulmuştur.

Tablo 3*Psikolojik Sağlık için Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH(B)	β	t	p
Model-1	Sabit	57.962	2.593	-	22.355	.000*
	Yaşamda Anlamın Varlığı	1.219	.087	.557	14.057	.000*
	$R = .557 \quad \Delta R^2 = .310 \quad R^2 = .310 \quad F = 197.609 \quad sd = 1/439 \quad p = .000$					
Model-2	Sabit	64.737	3.138	-	20.628	.000*
	Yaşamda Anlamın Varlığı	1.107	.091	.506	12.201	.000*
	Yaşamda Anlamın Aranması	-.188	.051	-.154	-3.719	.000*
$R = .576 \quad \Delta R^2 = .021 \quad R^2 = .332 \quad F = 108.610 \quad sd = 2/438 \quad p = .000 \quad \text{Durbin Watson} = 2.066$						

* $p < .05$

Tablo-3'te gözlemlenen hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, ilk blokta modele alınan yaşamda anlamın varlığı değişkeninin, öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamakta olduğu görülmektedir [$R = .557, R^2 = .310, F_{(1,439)} = 197.609, p < .05$]. Model-1'de yer alan yaşamda anlamın varlığı değişkeni, öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarındaki değişkenliğin %31.10'unu açıklamaktadır. Model-2 kapsamında ise yaşamda anlamın aranması değişkeni regresyon sürecine dahil edilmiştir. Yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı değişkenleri hep birlikte öğretmenlerin psikolojik sağlıklarını istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamakta ve kurgulanan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır [$R = .576, R^2 = .332, F_{(2,438)} = 108.610, p < .05$]. Model-2'de yaşamda anlamın varlığı değişkeni kontrol edildikten sonra

Kıvanç UZUN, Muhammet TORTUMLU

Öğretmenlerde yaşam doyumu ve psikolojik sağlık: Yaşamda anlamın varlığı mı yoksa aranması mı?

yaşamda anlamın aranması değişkeninin toplam varyansa katkısı %2.10 olarak tespit edilmiştir. Model-2'de yaşamdaki anlamın varlığı ve anlam arayışı değişkenleri hep birlikte öğretmenlerin psikolojik sağlık puanlarındaki değişkenliğin %33.20'sini açıklamaktadır. Bu bağlamda yaşamda anlamın varlığının ve anlam arayışının, öğretmenlerin psikolojik sağlık puanları üzerindeki etki değerinin büyük oranda ($.26 < R^2$) olduğunu söylenebilir. Model-2 kapsamında yapılan regresyondan elde edilen katsayıların anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre yaşamda anlamın varlığının pozitif yönde ($t=12.201, p<.05$), yaşamda anlamın aranmasının ise negatif yönde ($t=-3.719, p<.05$) öğretmenlerin psikolojik sağlık puanları üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu ifade edilebilir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan yaşamda sahip olunan anlamın varlığının ve anlam arayışının, öğretmenlerin yaşam doyumlarının anlamlı birer yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analize ilişkin elde edilen bulgular Tablo-4'te sunulmuştur.

Tablo 4

Yaşam Doyumu için Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH(B)	β	t	p
Model-1	Sabit	5.488	.969	-	5.665	.000*
	Yaşamda Anlamın Varlığı	.379	.032	.488	11.706	.000*
	$R=.488 \quad \Delta R^2=.238 \quad R^2=.238 \quad F=137.036 \quad sd=1/439 \quad p=.000$					
Model-2	Sabit	8.792	1.159	-	7.583	.000*
	Yaşamda Anlamın Varlığı	.324	.034	.417	9.681	.000*
	Yaşamda Anlamın Aranması	-.092	.019	-.212	-4.910	.000*
$R=.527 \quad \Delta R^2=.040 \quad R^2=.278 \quad F=84.181 \quad sd=2/438 \quad p=.000 \quad \text{Durbin Watson}=1.971$						

* $p<.05$

Tablo-4'te görülen hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları incelendiğinde, ilk blokta modele alınan yaşamda anlamın varlığı değişkeninin, öğretmenlerin yaşam doyumlarını istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamakta olduğu görülmektedir [$R=.488, R^2=.238, F_{(1-439)}=137.036, p<.05$]. Model-1'de yer alan yaşamda anlamın varlığı değişkeni, öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarındaki değişkenliğin %23.80'ini açıklamaktadır. Model-2 kapsamında ise yaşamda anlamın aranması değişkeni regresyon sürecine dahil edilmiştir. Yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı değişkenleri hep birlikte öğretmenlerin yaşam doyumlarını istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde yordamakta ve kurgulanan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır [$R=.527, R^2=.278, F_{(2-438)}=84.181, p<.05$]. Model-2'de yaşamda anlamın varlığı değişkeni kontrol edildikten sonra yaşamda anlamın aranması değişkeninin toplam varyansa katkısı %4.00 olarak tespit edilmiştir. Model-2'de yaşamdaki anlamın varlığı ve anlam arayışı değişkenleri hep birlikte öğretmenlerin yaşam doyumu puanlarındaki değişkenliğin %27.80'ini açıklamaktadır. Bu bağlamda yaşamda anlamın varlığının ve anlam arayışının, öğretmenlerin yaşam doyumları üzerindeki etki değerinin büyük oranda ($.26 < R^2$) olduğunu söylenebilir. Model-2 kapsamında yapılan regresyondan elde edilen katsayıların anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçlarına göre yaşamda anlamın varlığının pozitif yönde ($t=9.681, p<.05$), yaşamda anlamın aranmasının ise negatif yönde ($t=-4.910, p<.05$) öğretmenlerin yaşam doyumları üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğu ifade edilebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma Hobfoll'un (2002) Kaynakların Korunması Teorisinden yola çıkarak, bireyi yaşamda tutan en önemli kaynaklardan birinin yaşamın anlamı olduğunu ve bu kaynağın, öğretmenlerin iyi oluşu için kritik öneme sahip olan psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerini ne ölçüde etkilediğini ele almıştır. Araştırma sonucunda, yaşamın anlamının öğretmenlerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yaşamın anlamının alt boyutlarından biri olan yaşamda anlamın varlığının, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu ile

olumlu; bir diğer alt boyut olan yaşamda anlam arayışının ise psikolojik sağlık ve yaşam doyumu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur.

Mevcut araştırmanın ortaya koyduğu ilk önemli sonuç, yaşamda anlamın varlığının öğretmenlerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerine olumlu yönde katkı sunduğudur. Bu sonuç, yaşamın anlamın varlığının, özellikle öğretmenler gibi stresli meslek grupları için önemli bir koruyucu faktör olarak ele alınabileceğini göstermektedir. Anlam, bireylerin hayatlarında neyin önemli olduğunu anlamalarına ve bu bağlamda güçlü bir amaca sahip olmalarına yardımcıdır. Dolayısıyla yaşamda anlamın varlığı, öğretmenlerin iş stresiyle başa çıkmalarına ve mesleki tatminlerini artırmalarına yardımcı olabilecek önemli bir kaynak olarak görülebilir. Ne için yaşadığının farkındalığına sahip, yaşam amaçlarının bilincinde ve hayatında belirli bir misyonu olan öğretmenlerin, psikolojik olarak daha güçlü ve yaşamlarından daha memnun olmalarının beklendiği söylenebilir. Bu bağlamda yaşamda anlamın varlığı, öğretmenlerin yaşama dair kaygılarının ve belirsizliklerle ilgili olumsuz duygularının önüne geçerek psikolojik sağlamlıklarına ve yaşam doyumlarına önemli katkılarda bulunabilir. Nitekim yaşamda anlam, yaşam kalitesini artıran önemli bir unsurdur (Ho vd., 2010). Anlamın varlığı, yaşamdaki amaçlara bağlılık sağlaması yoluyla karşılaşılabilecek muhtemel olumsuzlara karşı bir güç kaynağı olarak yorumlanabilir. Zira yaşam denilen bu serüven çeşitli sorunlarla, zorluklarla ve belirsizlikle doludur (Uzun, 2024). Yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlığın ve yaşamda anlam arayışının, belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumuna olan olumsuz etkisini tamponlayabilen önemli pozitif değişkenler olduğu görülmüştür (Tortumlu & Uzun, 2023). Bu konuda yapılan başka bir çalışmada ise psikolojik sağlamlığın, bireylerin hayatındaki belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve kaygıyı azaltabildiği tespit edilmiştir (Kasapoğlu, 2020). Hayatında yüksek düzeyde anlam olduğunu bildiren bireylerde, yüksek düzeyde mutluluk, yaşam doyumu ve fiziksel sağlık tespit edilmiştir (Steger & Kashdan, 2013). Anlam ekonomik veya maddesel kazançlardan ziyade kendinden bir şeyleri verebilmek ile büyük ölçüde ilgilidir. Öğretmenlerin mesleklerine olan bağlılığı ve devam etme kararlarıyla ilgili yapılan araştırmalar, genellikle öğretmenlerin bu mesleği seçmeye veya bu meslekte kalmaya karar verirken duygusal tatmin, okul içindeki destek sistemlerinin varlığı ve öğrenci yaşamlarında olumlu değişimler yapabileceklerine olan inançları gibi faktörlere dayandığını göstermektedir (Johnson & Birkeland, 2003; Uzun & Yaprakdal-Uzun, 2022). Alanyazında bu konuda yapılan çalışmaların sonuçları incelendiğinde, yaşamda anlamın varlığının daha iyi psikolojik sağlık, uzun ömür, pozitif duygular ve yaşamdan memnuniyet gibi bir dizi olumlu sonuçla ilişkilendirildiğini göstermektedir; ayrıca bu çalışmalarda, yaşamda anlamın varlığının psikolojik sıkıntı yaşama olasılığını da azalttığı anlaşılmaktadır (Boyle vd., 2009; Debats vd., 1993; King vd., 2006; Steger vd., 2006). Dolayısıyla öğretmenlerin yaşamlarında sahip oldukları anlamın varlığının hem psikolojik sağlamlıkları hem de yaşam doyumları üzerinde kritik bir role sahip olduğu ifade edilebilir.

Araştırma kapsamında ulaşılan bir başka önemli sonuç ise yaşamdaki anlam arayışının, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları ile negatif yönde ilişkili ve anlamlı bir yordayıcı olduğunun saptanmasıdır. Diğer bir değişle yaşamdaki anlam arayışı arttıkça öğretmenlerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeyleri buna bağlı olarak azalmaktadır. Yaşamın anlamını arama, bireylerin hayatlarında derinlemesine bir içsel sorgulamaya ve belirsizliklerle başa çıkmaya yol açabilir. Özellikle öğretmenlik gibi mesleklerde, eğitim sisteminin karmaşıklığı, öğrenciyle ilişkilerdeki zorluklar ve iş yükü gibi faktörler, anlam arayışı sürecini daha da zorlaştırabilir. Bu durum, öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını ve yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyebilir. Bununla birlikte, bu sonuçların kesinliği ve genellenebilirliği konusunda bazı hususlar vardır. Öncelikle, yaşamın anlam arayışı kavramı oldukça soyut ve bireyseldir. Dolayısıyla, her birey için farklı deneyimlere ve sonuçlara yol açabilir. Yaşamda anlam arayışı, anlamın yokluğunu gösteren bir işarettir. Zira yaşamda anlam arayışı, daha çok yaşamdaki amacı ve hayattaki misyonu arama çabasını ifade etmektedir. Alanyazın da bu kapsamda yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde yaşamdaki anlam arayışının, anlamın varlığıyla ve psikolojik iyi oluşla negatif yönde ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Park, 2010; Park vd., 2010; Steger vd., 2008b). Nitekim anlam arayışı yüksek olan bireylerin genellikle daha fazla düşünceye dalma, geçmişe negatif yönelim ve depresif belirtiler bildirme eğiliminde olduklarını

ortaya koyan araştırma sonuçları mevcuttur (Steger vd., 2006; Steger vd., 2008c). Elbette alanyazında yer alan ve mevcut çalışmanın bulgularıyla örtüşmeyen araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Buradan hareketle yaşamdaki anlam arayışının üstlendiği işlevin, durumsal ve kültürel bağlamlardan etkilenebileceği düşünülmüştür. Nitekim toplulukçu (kolektivist) kültürlerde yapılan araştırmalarda anlamın varlığı ile anlam arayışı arasında pozitif ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Shin & Steger, 2016; Steger vd., 2008a). Dolayısıyla bu araştırmanın, yaşamdaki anlamın varlığının ve anlam arayışının öğretmenlerdeki psikolojik sağlık ve yaşam doyumuna olan etkisini Türkiye kültüründe değerlendirdiği dikkate alınmalıdır. Zira kültürümüzde ve yerli alanyazında, bu çerçevede yapılmış ve bu araştırmanın sonuçlarıyla karşılaştırılabilecek başka bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmada tespit edilen önemli sonuçların yanında, çalışmanın metodolojik açıdan bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle önerilen model, çalışmanın değişkenleri arasındaki nedensel ilişkileri saptayamayan kesitsel bir yaklaşımla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın değişkenleri arasında bulunan ilişkilere dair ek bilgiler sağlamak amacıyla boylamsal tasarımların kullanıldığı daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Bu çalışmanın bir başka sınırlılığı olarak, araştırma kapsamında kullanılan verilerin öz-bildirim ölçekleriyle toplanması gösterilebilir. Buradan hareketle araştırmaya katılan öğretmenlerin araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına doğru ve içtenlikle cevap verdikleri kabul edilmiştir. Ayrıca çalışmanın katılımcıları, uygun örnekleme yöntemiyle oluşturulmuş, Türkiye'deki devlet okullarında görev yapan ve internete erişimi olan / sosyal medya kullanan öğretmenler çalışma grubuna dahil edilmiştir. İnternete erişimi olmayan, sosyal medya kullanamayan, özel okullarda çalışan, farklı kültürlerden ve coğrafyalardan öğretmenler çalışmaya dahil edilememiştir. Buradan hareketle araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğinin benzer katılımcı gruplarıyla sınırlı olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmanın sonuçları, öğretmenlerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumları üzerinde yaşamdaki anlamın varlığının pozitif rolünü ortaya çıkarmıştır. Buradan hareketle yaşamında anlam bulan, hayattaki rolünün farkında olan öğretmenlerin, psikolojik olarak daha güçlü ve yaşamlarından daha memnun kişiler olduğu anlaşılmıştır. Bu çalışmanın sınırlılıklarından ve ulaşılan sonuçlarından hareketle hem bu konuda araştırmalar yapmayı planlayan yeni araştırmacılar hem de politika yapıcılar için birtakım öneriler sunulabilir.

Yaşamda anlamın varlığının ve aranmasının farklı kültürlerde (kolektivist ve bireyci) farklı yönde sonuçlar verebileceğine dair elde edilen çıkarım, bu konuda kültürlerarası bir çalışmanın planlanması için oldukça önemli bir çıkış noktası olabilir. Türkiye'de ve başka ülkelerde görev yapan öğretmenlerin psikolojik sağlıklarının ve yaşam doyumlarının, yaşamlarındaki anlamın varlığından ve aranmasından ne yönde etkilendiğine ilişkin karşılaştırmalı sonuçlar elde edilebilir. Kültürümüzde yapılan bu çalışmada eğitim sisteminin önemli bir aktörü olan öğretmenlerin psikolojik iyiliklerinin önemli bir göstergesi olan psikolojik sağlıklarının ve yaşam doyumlarının, yaşamlarında sahip oldukları anlamdan olumlu yönde etkilendiği anlaşılmıştır. Buradan hareketle psikolojik sağlamlığın ve yaşam doyumunun artırılmasına hizmet edecek ve içeriği yaşamdaki mevcut anlamın hatırlanmasına yönelik etkinliklerle düzenlenmiş müdahale programları geliştirilebilir. Müdahale programında yer alabilecek pratik etkinlikler biri, öğretmenlere çalışma süreçlerinden çıkardıkları anlamları ve kendilerinden çok daha büyük bir amaç için yaptıkları katkıları açıkça yazmaları olabilir (Uzun & Yaprakdal-Uzun, 2022). Öğretmenlerin yaşamlarındaki anlamı fark etmelerini kolaylaştıracak bir diğer etkinlik ise öğretmenlerin emeklilik kutlamalarının olduğu günü hayal etmelerini sağlayarak, o gün orada kimlerin olacağını, kendileri hakkında neler söyleyebileceklerini, mesleki yaşamları boyunca ulaştıkları başarılar dolayısıyla kendilerini nasıl hissedeceklerini ve bir öğretmen olarak hayatlarından nasıl bir anlam çıkardıklarını düşünmelerini teşvik etmek olabilir (Hazelton, 2013). Ayrıca öğretmenlere mesleklerinin kendileri için ne anlam ifade ettiği açıkça da sorulabilir ve onlara gün içinde yaşadıkları zorlu durumlarda ve yapmaları gereken görevlerde, mesleklerine yönelik duydukları bu anlamı nasıl kullanabilecekleri üzerinde düşünmeleri sağlanabilir (Kılınç &

Uzun, 2022a). Millî Eğitim Bakanlığı'nın makro (seminer dönemlerinde vb.), okul yönetimlerinin ise mikro planlamaları doğrultusunda bu müdahale programları, öğretmenlere 8 ila 10 oturum arasında olacak şekilde 14 ila 16 öğretmenden oluşan gruplar halinde uygulanabilir. Böylece aynı kültürü paylaşan öğretmenlerin psikolojik sağlımlıkları ve yaşam doyumları, grubun etkileşim ve yaşantı desteği de alınarak geliştirilebilir. Daha çok sayıda öğretmenin olduğu büyük gruplara ise psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile ilgili seminerler planlanarak, iyi oluşları için gerekli olan bu özelliklerin yaşamdaki anlamlarını hatırlamaları ile desteklenebileceğine dair kısa sürede yüzeysel bilgilendirmeler yapıp, yaşamdaki anlamın varlığı ve önemine ilişkin farkındalık oluşturulabilir.

Her ne kadar öğretmenlik mesleği kendi içinde büyük anlamlar taşısa da öğretmenlerin yaşamda anlam varlıklarını artırmak için önerilebilecek bir diğer yol ise sosyal yardım ve toplumsal sorumluluk bağlamında sivil toplum kuruluşlarında gönüllü olmaya teşvik edilmeleri olabilir. Gönüllü bireyler, manevi faktörlerle ve işin anlamlılığı ile motivasyon kaynaklarını artırmaktadırlar (Taş, 2022). Başkalarının mutluluğuna veya konforuna katkı sağlayarak toplumsal sorumluluk almak vicdani bir rahatlama meydana getirebilir. Buradan hareketle gönüllülük aksiyonları, öğretmenlerin yaşamlarında önemli anlam kaynakları doğurabilir.

Destek ve Teşekkür

Yazarlar olarak, araştırmanın gerçekleştirilmesi sürecine yönelik herhangi bir destek ya da teşekkür beyanımız bulunmamaktadır.

Araştırmacıların Katkı Oranı

Araştırmanın yazarları araştırmanın tüm süreçlerine eşit derecede katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmanın yazarları olarak herhangi bir çıkar/çatışma beyanımız olmadığını ifade ederiz.

Yayın Etiği Beyanı

Bu araştırmanın planlanmasından, uygulanmasına, verilerin toplanmasından verilerin analizine kadar olan tüm süreçte "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bu çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı

Etik değerlendirme karar tarihi: 01/11/2023 tarihinde yapılan 2023/11 nolu toplantı

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: GO 2023/514 nolu karar sayısı

KAYNAKÇA

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

Arslan, A., & Tura, G. (2022). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi: Yüksekova örneği. *Educatione*, 1(2), 212-234.

- Benard, B. (1991). *Fostering resilience in kids: Protective factors in family, school, and community*. Western Center for Drug-free Schools and Communities.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574-579. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (19. Baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (21. Baskı). Pegem Akademi.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1988). Measuring meaning in life: An examination of three scales. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 589-596. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(88\)90157-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(88)90157-2)
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. Baskı). Erlbaum.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3. Baskı). Pegem Akademi.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.75955>
- Debats, D. L., Van der Lubbe, P. M., & Wezeman, F. R. (1993). On the psychometric properties of the Life Regard Index (LRI): A measure of meaningful life: An evaluation in three independent samples based on the Dutch version. *Personality and Individual Differences*, 14(2), 337-345. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90132-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90132-M)
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dewaele, J. M., & Li, C. (2020). Emotions in second language acquisition: A critical review and research agenda. *Foreign Language World*, 196(1), 34-49. <https://eprints.bbk.ac.uk/id/eprint/32797/>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eker, H., Taş, İ., & Anlı, G. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yaşamın anlamı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1182-1199. <https://doi.org/10.46928/iticusbe.786008>
- Greenier, V., Derakhshan, A., & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: a case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97, 102446. <https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102446>
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302-1316. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.06.006>
- Güler, K., & Yöndem, K. (2021). COVID-19 sürecinde öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(119), 134-151. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.51908>
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198601\)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198601)42:1<5::AID-JCLP2270420102>3.0.CO;2-9)
- Hazelton, S. (2013). *Great days at work: How positive psychology can transform your working life*. Kogan Page Publishers.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition and Emotion*, 21(7), 1577-1584. <https://doi.org/10.1080/02699930701347304>
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hong, S.-M., & Giannakopoulos, E. (1994). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 128(5), 547-558. <https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9914912>

- Johnson, S. M., & Birkeland, S. E. (2003). Pursuing a "Sense of Success": New teachers explain their career decisions. *American Educational Research Journal*, 40(3), 581-617. <https://doi.org/10.3102/00028312040003581>
- Karacabey, M. F., & Bozkuş, K. (2019). Psikolojik sağlamlığın, tükenmişlik, iş tatmini ve örgütsel bağlılığa etkisi: Suriyeli göçmenlerin Türkçe öğretmenleri üzerinde bir uygulama. *"İŞ, GÜÇ" Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 21(2), 91-110. <https://doi.org/10.4026/isguc.563065>
- Karaman, M. A., Vela, J. C., & Garcia, C. (2020). Do hope and meaning of life mediate resilience and life satisfaction among Latinx students?. *British Journal of Guidance & Counselling*, 48(5), 685-696. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1760206>
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. Baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını sürecinde kaygı ile maneviyat psikolojik sağlamlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 599-614. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2021). Öğretmenler ve okul psikolojik danışmanları için pozitif psikoloji. G. Arslan & M. Yıldırım (Ed.) içinde, *Okulda pozitif psikoloji: Kuramdan uygulamaya* (ss. 333-368). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2022a). Öğretmenler için pozitif psikolojinin desteklendiği bir müdahale programı. F. Çalışkandemir & H. Mertol (Ed.) içinde, *Eğitim bilimleri ve sosyal bilimlerde multidisipliner araştırmalar* (ss. 1-41). Vizetek Yayıncılık.
- Kılınç, M., & Uzun, K. (2022b). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisinde psikolojik zihninliliğin aracı rolünün incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(3), 2782-2835. <https://doi.org/10.29299/kefad.1178241>
- 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), 179-196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4. Baskı). Guilford Publications.
- Kul, A., Demir, R., & Katmer, A. N. (2020). Covid-19 salgını döneminde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak yaşam anlamı ve kaygı. *Turkish Studies*, 15(6), 695-719. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44419>
- Lau, C. L., Feher, A., Wilson, C. A., Babcock, S. E., & Saklofske, D. H. (2018). Resiliency, meaning in life, and life satisfaction: an examination of moderating effects. *Acción Psicológica*, 15(2), 5-14. <https://doi.org/10.5944/ap.15.2.22256>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Mercer, S. (2023). The wellbeing of language teachers in the private sector: An ecological perspective. *Language Teaching Research*, 27(5), 1054-1077. <https://doi.org/10.1177/1362168820973510>
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2016). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (6. Baskı). Pyrczak Publishing.
- Oswald, M., Johnson, B., & Howard, S. (2003). Quantifying and evaluating resilience-promoting factors: Teachers' beliefs and perceived roles. *Research in Education*, 70(1), 50-64. <https://doi.org/10.7227/RIE.70.5>
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01024.x>
- Pishghadam, R., Derakhshan, A., Zhaleh, K., & Al-Obaydi, L. H. (2023). Students' willingness to attend EFL classes with respect to teachers' credibility, stress, and success: A cross-cultural study of Iranian and Iraqi students' perceptions. *Current Psychology*, 42(5), 4065-4079. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01738-z>

- Ryan, L., & Caltabiano, M. L. (2009). Development of a new resilience scale: The Resilience in Midlife Scale (RIM Scale). *Asian Social Science*, 5(11), 39-51.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sarı, H., & Yetkiner, A. (2020). Relationships between job satisfaction, motivation and life satisfaction in the teachers: A structural equation modeling study. *International Journal of Progressive Education*, 16(3), 211-222. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2020.248.16>
- Sarışık, S., Gürel, M., Uslu, Ş., & Dönmez, E. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde öğretmenlerin yaşadığı psikolojik sorunlar ve sorunlar ile baş etme yolları: öğretmen görüşleri. *International Journal of Trends and Developments in Education*, 2(1), 1-13.
- Savi-Çakar, F., Karataş, Z., & Çakır, M. A. (2014). Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 22-39.
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2016). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4. Baskı). Routledge.
- Shin, J. Y., & Steger, M. F. (2016). Supportive college environment for meaning searching and meaning in life among American college students. *Journal of College Student Development*, 57(1), 18-31. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0005>
- Sikma, L. (2021). Building resilience: Using BRiTE with beginning teachers in the United States. C. F. Mansfield (Ed.) içinde, *Cultivating teacher resilience: International approaches, applications and impact* (ss. 85-100). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1_6
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008a). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660-678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.09.003>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (2008b). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008c). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. S. J. Lopez & C. R. Snyder (Ed.) içinde, *The Oxford handbook of positive psychology* (2. Baskı) (ss. 679-687). Oxford University Press.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.569171>
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality. P. T. P. Wong (Ed.) içinde, *The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (ss. 165-184). Routledge.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2013). The unbearable lightness of meaning: Well-being and unstable meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(2), 103-115. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.771208>
- Stuart, G., Carmichael, A., Cunningham, A., Esterson, B., Glass, P., Hinds, D., . . . Whittaker, C. (2012). *Great teachers: Attracting, training and retaining the best*. (HC 1515-1). The Stationery Office.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6. Baskı). Pearson Education.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Taş, M. A. (2022). Kişi-örgüt uyumu gönüllü işi anlamlı kılar mı? Gönüllüler üzerinde bir araştırma. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 525-554. <https://doi.org/10.14520/adyusbd.1182002>
- Tortumlu, M., & Uzun, K. (2021). Öğretmenlerin yaşam doyumları ile kariyer tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), 1314-1325. <https://doi.org/10.24315/tred.806249>

- Tortumlu, M., & Uzun, K. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün akademisyenlerin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın ve yaşamdaki anlam arayışının aracı rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 41-62. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1094787>
- Uzun, K., & Yaprakdal-Uzun, P. (2022). Öğretmenlerin mesleki tükenmişliklerine alternatif bir çözüm yolu olarak pozitif psikolojinin kullanılması. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 2823-2864. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1084316>
- Uzun, K., & Tortumlu, M. (2022). Mesleki tükenmişliğin sağlık çalışanlarının yaşam doyumu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın ve umudun aracı rolünün incelenmesi. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(20), 350-377. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1095389>
- Uzun, K., & Karataş, Z. (2023). The examination of the mediator role of optimism, self-compassion, altruism and gratitude in the relationship between cognitive distortions and forgiveness of emerging adults. *Emerging Adulthood*, 11(4), 845-868. <https://doi.org/10.1177/21676968231171200>
- Uzun, K., & Arslan, G. (2024). Rumination and forgiveness in emerging adults: Mediating role of mindfulness and humility. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/00332941241256641>
- Uzun, K. (2024). Hope and uncertainty among Turkish adults: Pathways to subjective well-being. *Journal of Happiness and Health*, 4(2), 81-92. <https://doi.org/10.47602/johah.v4i2.86>
- Ünal, A. (2015). *İş doyumu, yaşam doyumu ve yaşam anlamı değişkenlerinin ilkökul ve ortaokul öğretmenlerinin mesleki bağlılıkları üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Wang, Y. L., & Derakhshan, A. (2021). A Book review on "Investigating dynamic relationship among individual difference variables in learning english as a foreign language in a virtual world". *System*, 100, 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.system.2021.102531>
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772327>
- Zhang, L. J., & Zhang, D. (2020). Dialogic discussion as a platform for constructing knowledge: student-teachers' interaction patterns and strategies in learning to teach English. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 5, 22. <https://doi.org/10.1186/s40862-020-00101-2>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

The continuation of the organic integrity of a society depends to a large extent on the effectiveness of its basic institutions. One of these basic institutions is education. The structure of society can be strengthened over many years with the effectiveness of the educational institution. Since the structure of society is a structure that is formed in the process, teachers can be thought of as builders who prepare a more solid foundation for the future. The teacher is the most important factor and key person in the school. The effective functioning of teaching activities and the correct functioning of educational policies depend on the competence of teachers as well as their physical, mental and psychological health and happiness. It is difficult for teachers who are psychologically weak and dissatisfied with their lives to be effective teachers and good role models for their students. Teaching is considered one of the most challenging and complex professions in the world due to its intellectual, emotional and service-providing nature. In this context, it is important at this point to identify the factors that can increase or erode the resilience and life satisfaction of teachers, who are one of the most important actors in the education system, which are two of the most important indicators of their psychological health, and indirectly their productivity and effectiveness.

Resource Conservation Theory is a psychology-based theory that suggests that people strive to protect and increase the resources they have. This theory argues that resources are limited and people tend to conserve their resources because the loss of resources can harm individuals. According to this theory, people want to protect their resources. These resources include emotional and psychological resources. People's efforts to protect their resources are closely related to the meaning in their lives. The meaning of life consists of two dimensions: the presence of meaning in life and the search for meaning in life. The presence of meaning in life is related to the extent to which individuals perceive their lives as important and meaningful. The search for meaning in life is the active effort people make to create and/or increase their understanding of the meaning, importance and purpose of their lives. Among the sub-dimensions of the concept of meaning in life, the presence of meaning in life is associated with higher well-being, while the search for meaning in life is associated with lower well-being. This result is due to the fact that the presence of meaning in life and the search for meaning in life elicit different emotions and outcomes for individuals.

Examining the relationship between the presence of meaning in life and the search for meaning in life levels of teachers and their resilience and life satisfaction separately may contribute to a more accurate interpretation of the different results in the literature. In addition, determining important variables such as the presence and search for meaning in life that may be determinative on teachers' resilience and life satisfaction levels is very important in terms of being a source of preventive and protective studies planned for teacher well-being in the future. Stronger resilience and life satisfaction prevent burnout, increase job satisfaction, strengthen commitment to the organization and enable teachers to do their jobs with maximum efficiency and contribute to society. Based on all these explanations, the main purpose of this study is to determine the relationship between the presence of meaning in teachers' lives and their search for meaning and their life satisfaction and resilience, and to determine whether the presence of meaning in teachers' lives and their search for meaning are significant predictors of their life satisfaction and resilience.

Method

In this study, a relational research model was used to examine teachers' life satisfaction and resilience in terms of the presence of meaning in their lives and their search for meaning. The study group consisted of 441 teachers working in public schools in Turkey. The participants consisted of 53.10% female ($n=234$) and 46.90% male ($n=207$). The average age of the study group was 41.21 (± 10.63). Convenient sampling, which is a non-random sampling method, was

preferred in the formation of the study group. In order to collect the data of the study, a demographic information form including personal information about the teachers, Satisfaction With Life Scale, Resilience in Midlife Scale and Meaning in Life Questionnaire were used. The application form, which included the demographic information form and three different scales, was converted into an online form with the help of Google Forms application for data collection. Then, this online form was shared on social media platforms such as Whatsapp, Instagram, Facebook, etc., which are widely used by teachers in Turkey. Teachers who voluntarily agreed to participate in the study were included in the research process. Pearson correlation coefficient analysis was used to determine the relationship between the presence of meaning and the search for meaning in teachers' lives and their life satisfaction and resilience; two different multiple linear regression analyses were used to understand the extent to which the presence of meaning and the search for meaning in life predicted teachers' life satisfaction and resilience.

Results

According to the findings obtained to find a solution to the first sub-problem of the research, it was determined that there were significant positive relationships between the presence of meaning in teachers' lives and their life satisfaction ($r=.488, p<.05$) and resilience ($r=.557, p<.05$). On the other hand, there were significant negative correlations between teachers' search for meaning in life and their life satisfaction ($r=-.351, p<.05$) and resilience ($r=-.323, p<.05$). When the correlation coefficients obtained are analyzed, it can be said that there is a moderate level ($.30<r<.70$) relationship between the presence of meaning in teachers' lives and their search for meaning and their life satisfaction and resilience.

As a result of the analyses conducted to find a solution to the second sub-problem of the current research, it was determined that the presence of meaning in life and the search for meaning predicted teachers' life satisfaction in a statistically significant way and the model constructed for regression was significant [$R=.527, R^2=.278, F_{(2-438)}=84.181, p<.05$]. The presence of meaning in life and the search for meaning explained 27.80% of the variability in teachers' life satisfaction scores. In this context, it can be stated that the presence of meaning in life and the search for meaning have a large effect value ($.26<R^2$) on teachers' life satisfaction. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients were analyzed, it was found that the presence of meaning in life was a significant predictor in the positive direction ($t=9.681, p<.05$) and the search for meaning in life was a significant predictor in the negative direction ($t=-4.910, p<.05$) on teachers' life satisfaction.

According to the findings obtained in order to find a solution to the third and final sub-problem of the study, it was determined that the presence of meaning in life and the search for meaning predicted teachers' resilience in a statistically significant way and that the model constructed for regression was significant [$R=.576, R^2=.332, F_{(2-438)}=108.610, p<.05$]. The presence of meaning in life and the search for meaning explained 33.20% of the variability in teachers' resilience scores. In this context, it can be said that the presence of meaning in life and the search for meaning have a large ($.26<R^2$) effect value on teachers' resilience. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients were analyzed, it was found that the presence of meaning in life was a significant predictor positively ($t=12.201, p<.05$) and the search for meaning in life was a significant predictor negatively ($t=-3.719, p<.05$) on teachers' resilience.

Discussion and Conclusion

Based on the Conservation of Resources Theory, the current study examined the meaning of life as one of the most important resources that keeps the individual alive and the extent to which this resource affects the levels of resilience and life satisfaction, which are critical for teachers' well-being. As a result of the research obtained within this framework, it was determined that the presence of meaning in life, which is one of the sub-dimensions of the meaning of life, is positively related to resilience and life satisfaction, while the search for meaning in life, which is another sub-dimension, is negatively related to resilience and life satisfaction. In addition, while the

presence of meaning in teachers' lives contributed positively to their resilience and life satisfaction levels, the search for meaning in teachers' lives was found to harm their resilience and life satisfaction levels. In this context, it can be said that teachers who are aware of what they live for, who are conscious of their life goals and who have a specific mission in their lives are psychologically stronger and more satisfied with their lives. On the other hand, the search for meaning in life is a sign indicating the absence of meaning. When the results of the studies conducted in the literature in this context are examined, it is seen that individuals with a high search for meaning in life generally tend to be more contemplative, have a negative orientation towards the past and report depressive symptoms. From this point of view, it can be stated that it is very important for teachers to gain awareness of meaningful activities in their lives in order to support their resilience and life satisfaction, which are two of the important indicators of well-being.