



Eşref NAS¹,

¹Dr. Öğr. Üyesi, Muş Alparslan Üniversitesi, esrefnasx@gmail.com

Geliş Tarihi/Received
23.05.2023

Kabul Tarihi/Accepted
27.06.2023

Yayın Tarihi/Published
30.06.2023

Öğretmenlerin Öz Yeterliklerinin Yaşam Doyumlarına Etkisinde Öz Merhametin Düzenleyici Rolü

Öz

Öz yeterlik ile yaşam doymu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir. Öz merhametin, öz yeterlik ve yaşam doymu arasındaki bu ilişkiye katkı sağlayan düzenleyici bir değişken olabileceği tahmin edilmektedir. Öğretmenlerin öz merhametli olmasının, onların öz yeterlik algılarını ve inançlarını olumlu yönde etkileyebileceği ve bununla birlikte öz merhametin yaşam doymunu arttırıcı bir işlev gösterebileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada öğretmenlerin öz yeterlik ile yaşam doymu düzeyleri arasındaki ilişkide öz merhametin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada Öğretmen Öz Yeterlik Algısı Ölçeği-Kısa Formu, Yaşam Doymu Ölçeği ve Yetişkin Öz Merhamet Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler 358 öğretmen tarafından doldurulmuştur. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Öğretmenlerin öz yeterlik düzeylerinin yaşam doyumlarına etkisinde öz merhametin düzenleyici rolünün test edilmesi için Process Makro üzerinden bootstrap tekniği kullanılmış ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda öğretmenlerin öz yeterliklerinin yüksek düzeyde, yaşam doyumlarının orta düzeyde ve öz merhametlerinin yüksek düzeye yakın olduğu bulunmuştur. Üç değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Son olarak, öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz merhametin düzenleyici etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen öz yeterliği, Yaşam doymu, Öz merhamet.

Atıf: Nas, E. (2023). Öğretmenlerin öz yeterliklerinin yaşam doyumlarına etkisinde öz merhametin düzenleyici rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (43), 202-221. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2023.208>

The Moderator Role of Self-compassion in The Effect of Teachers' Self-efficacy on Life Satisfaction

Abstract

It has been stated that there is a positive correlation between self-efficacy and life satisfaction. Self-compassion was hypothesized as a moderating variable that influences the relationship between self-efficacy and life satisfaction. It was proposed that teachers' self-compassion can positively impact their perceptions and beliefs about self-efficacy, leading to increased life satisfaction. Based on this information, the aim of this study was to examine the moderating role of self-compassion in the relationship between teachers' self-efficacy and levels of life satisfaction. The study utilized the Teacher Sense of Self-Efficacy Scale-Short Form, Life Satisfaction Scale, and Adult Self-Compassion Scale. A total of 358 teachers completed the scales. The data were analyzed using the SPSS 25.0 software package. To test the moderating role of self-compassion in the effect of teachers' self-efficacy on life satisfaction, the bootstrap technique was applied using the Process Macro, and regression analysis was conducted. The analysis revealed that teachers' self-efficacy was high, life satisfaction was at a medium level, and self-compassion was close to a high level. A positive and significant relationship was found among the three variables. Finally, it was determined that self-compassion had a moderating effect on the relationship between teachers' self-efficacy and life satisfaction.

Keywords: Teacher self-efficacy, Life satisfaction, Self-compassion.

Citation: Nas, E. (2023). The moderator role of self-compassion in the effect of teachers' self-efficacy on life satisfaction. *Dicle University Journal of Ziya Gokalp Education Faculty*, (43), 202-221. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2023.208>



Extended Abstract

Introduction

When reviewing the literature, it is evident that there is a positive and significant relationship between self-efficacy and life satisfaction (Cicerone & Azulay, 2006; Gilman & Huebner, 2003). Considering this relationship, it is important to explore other variables that may weaken or strengthen the relationship between self-efficacy and life satisfaction. Various physiological and psychological factors associated with self-efficacy were discussed, highlighting that positive mood can enhance the perception of self-efficacy (Hodges & Murphy, 2009). In this context, it has been suggested that self-compassion is one of the factors that positively influence an individual's mood and psychological state (Neff & McGehee, 2010). Therefore, self-compassion may act as a moderator variable that contributes to the relationship between self-efficacy and life satisfaction. It is hypothesized that teachers' self-compassion can positively impact their perceptions and beliefs about self-efficacy, leading to increased life satisfaction. Therefore, the objective of this study is to examine the moderating role of self-compassion in the relationship between teachers' self-efficacy and levels of life satisfaction.

Method

In this study, the aim was to examine the moderating role of self-compassion in the relationship between teachers' self-efficacy and life satisfaction. To achieve this, the theoretical model of the research was designed, and the following hypotheses were formulated:

The hypotheses of the research were developed as follows:

H₁: There is a positive and significant relationship between teachers' self-efficacy and life satisfaction.

H₂: There is a positive and significant relationship between teachers' self-compassion and life satisfaction.

H₃: Self-compassion has a moderating effect on the relationship between teachers' self-efficacy and life satisfaction.

The study utilized the Teacher Sense of Self-Efficacy Scale-Short Form, Life Satisfaction Scale, and Adult Self-Compassion Scale. These scales were completed by 358 teachers. The collected data were analyzed using the SPSS 25.0 software package. To test the moderating role of self-compassion in the impact of teachers' self-efficacy levels on life satisfaction, the bootstrap technique was applied through the Process Macro, and regression analysis was conducted (Hayes, 2018).

Findings

Based on the analysis, it was determined that the teachers' self-efficacy was high, their life satisfaction was at a medium level, and their self-compassion was close to a high level. A significant positive relationship was found among the three variables. Lastly, it was concluded that self-compassion played a moderating role in the relationship between teachers' self-efficacy and life satisfaction.

Discussion and Conclusion

According to the first finding derived from the hypotheses developed in the research, a positive and significant relationship was observed between teachers' self-efficacy and life satisfaction. When reviewing the literature, it becomes evident that similar results have been found in studies conducted with teachers (Saraçlar et al., 2022; Okursoy, 2016; Telef, 2011). Self-efficacy refers to an individual's

perception of their ability to achieve specific goals and objectives (Bandura, 1998). In the context of teaching, self-efficacy pertains to a teacher's belief in their capability to fulfill the expected tasks related to their professional performance (Tschannen-Moran et al., 1998). A teacher's successful execution of educational activities can influence their perception and confidence in their abilities. Teachers who perceive themselves as competent are more likely to actively engage in teaching activities and derive satisfaction from their professional lives. This, in turn, can impact other aspects of their lives, such as family and health, contributing to their overall life satisfaction. As teachers' self-efficacy increases, their levels of burnout may decrease (Telef, 2011), leading to an enhanced sense of life satisfaction.

According to the second hypothesis and the findings of the study, it was determined that there is a positive and significant relationship between teachers' self-compassion and life satisfaction. Although no studies were found in the literature that specifically examined the relationship between teachers' self-compassion and life satisfaction, there are studies that have investigated self-compassion and life satisfaction among university students (Hablado & Clark, 2020) and adults (Arimitsu et al., 2019). For instance, in a study conducted by Çağlayan Mülazım and Eldeleklioğlu (2016) with university students, it was discovered that self-compassion is positively related to life satisfaction, and a decrease in self-compassion is associated with reduced happiness and life satisfaction in individuals.

In the last and main hypothesis of the research, the aim was to investigate the effect of the moderator variable (self-compassion). The results of the regression analysis revealed that self-compassion had a moderating effect on the relationship between teachers' self-efficacy and life satisfaction. Life satisfaction for a teacher refers to their cognitive evaluation of their own life (Pavot & Diener, 1993) and reflects their overall happiness (Shin & Johnson, 1978). It has been noted that teachers with low life satisfaction may experience depression, unhappiness, (Proctor et al., 2009) and overall low subjective well-being. Enhancing teachers' life satisfaction can be achieved by fostering self-compassion. Based on the research results, the self-efficacy and life satisfaction of teachers with low self-compassion can be interpreted together. Intervention or training activities targeting teachers with low self-compassion levels may also contribute to their self-efficacy. This is because as self-compassion increases, teachers' negative self-judgments, feelings of inadequacy, and perceptions of failure tend to decrease (Neff, 2003a; 2003b). Through self-compassion, teachers can respond more effectively to painful and challenging experiences (Neff et al., 2007). Self-compassionate teachers can navigate failures and setbacks more resiliently, thus facilitating the achievement of their goals (Zessin et al., 2015).

Giriş

Öğretmenlik mesleği, eğitim sisteminin önemli bir bileşenidir. Bu mesleğin gerekliliklerini ve sorumluluklarını yerine getirebilen bir öğretmen, öğrencilerin akademik, duygusal, sosyal ve psikolojik gelişimine katkı sağlayabilmektedir. Dolayısıyla bir öğretmenin öğrencilerin gelişimlerine destek olması için mesleki alanda birtakım yeterliliklere sahip olması gerektiği belirtilebilir. Öğretmenliğin gerektirdiği yeterliliklere sahip olmak aynı zamanda öğretmenin kendi performansına ve mesleki hedeflerine yönelik algısını yansıtmaktadır. Diğer bir ifadeyle öğretmenlik mesleğinin başarılı bir şekilde icra edilebilmesi için öğretmenin öz yeterliğinin iyi bir düzeyde olması gerektiği söylenebilir.

Öğretmen öz yeterliği ulusal ve uluslararası alanda farklı bağlamlarda araştırılan konulardan biridir (Karaoğlu, 2019). Birçok çalışmada öğretmenlerin öz yeterlikleri ile farklı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir (Okursoy, 2016). Söz konusu değişkenlerden biri de yaşam doyumu olup yapılan çalışmalarda öz yeterliğin yaşam doyumuyla pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Cicerone & Azulay, 2006; Gilman & Huebner, 2003; Telef, 2011). Ancak tespit edilen bu ilişkinin başka değişkenler tarafından azaltılabileceği veya artırılabilirliği düşünülmektedir. Bu değişkenlerden birinin öz merhamet (Neff, 2003a; 2003b) olabileceği tahmin edilmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın kuramsal temeli, öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz merhametin düzenleyici rolünün incelenmesi üzerine kurulmuştur.

Öğretmen Öz Yeterliği

Öz yeterlikle ilgili ilk çalışmalar Bandura'nın (1977; 1984; 1997) Sosyal-Bilişsel kuramına dayanmaktadır. Öz yeterlik, kişinin belli kazanım düzeylerine ulaşmak için gerekli olan eylemleri gerçekleştirmesine dair algısı ve inancıdır (Bandura, 1998). Bu algı ve inanç, kişinin düşünce şeklini, duygularını yansıtmaya biçimini, pozitif veya negatif bakış açısına sahip olma durumunu etkileyebilmektedir (Bandura, 1994). Öz yeterlik konusu sağlık, iş, sosyal hizmet ve eğitim gibi birçok alanda ele alınmaktadır (Pajares & Urdan, 2015; Yavaş, 2022). Eğitim alanında özellikle de öğretmenlerin öz yeterlik algılarının öğretim açısından belirlenen hedefleri, ortaya konulan çabaları ve eğitim-öğretime katkı sunma isteğini etkileyebileceği belirtilmektedir (Karaoğlu, 2019).

Öğretmen öz yeterliği, öğretmenin eğitim-öğretim sürecinde başarılı bir performans ortaya koyabilmesi için ihtiyaç duyulan faaliyetleri gerçekleştirmeye dair inancıdır (Tschannen-Moran vd.,1998). Öğretmenlerin öz yeterlikleri, öğrencilerin başarıları, motivasyonları ile ilgili olduğu gibi öğretmenlerin eğitim ortamındaki tutumlarıyla da ilişkilidir (Gençtürk & Memiş, 2010). Yüksek öz yeterliğe sahip öğretmenler, öğrencilerin öğrenme etkinliklerine katkıda bulunmak için daha fazla emek harcamakta ve bu konuda daha çok sorumluluk almaktadır (Bıkmaz, 2006; Lewandowski, 2005). Bu öğretmenler, sorunların üstesinden gelmek için sabırlı bir çaba içinde olabilmekte, başarısızlıklara karşı kararlı davranabilmekte, ailelerin okula ilgisini artırabilmekte ve pozitif bir okul kültürünün oluşmasında önemli rol oynayabilmektedir (Billheimer, 2006; Goddard vd., 2004). Öğretmenlerde öz yeterlik düzeyi yükseldikçe daha insancıl bir tutum sergilendiği, güncel eğitim çalışmalarına daha pozitif yaklaşıldığı, mesleki doyumun arttığı ve ailelerin okul etkinliklerine daha fazla katılım gösterdiği belirtilmektedir (Goddard & Goddard, 2001). Öğretmenlerin öz yeterliği düştükçe geleneksel öğretim metotlarına yönelme ve öğretim sürecinde katı yaklaşımlara başvurma eğilimi artabilmektedir (Collins vd., 2002; Telef, 2011).

Yapılan çalışmalarda öğretmen öz yeterliği ile birçok kavram arasındaki ilişki incelenmiştir (Aküzüm & Akbulut, 2021; Bentea, 2017; Menon & Sadler, 2016; Özdemir, 2022; Yoo, 2016). Genel olarak sosyo-demografik değişkenler açısından farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Öğretmen öz yeterliği ile cinsiyet ve kıdem arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı ancak branş açısından farklılık olduğu görülmektedir (Chacón, 2005; Kıvılcım, 2014). Çalışma sonuçlarına göre öğretmen öz yeterliği ile değişime hazır olma düzeyi (Demirhan, 2019), psikolojik iyi oluş (Sarıtaş, 2019), profesyonellik düzeyi (Aydemir, 2019), örgütsel bağlılık (Gül, 2018), etik duyarlılık düzeyi (Özyıldırım, 2018), derse hazırlıklı

gelme (Chacón, 2005), öğretim performansı (Cocca vd., 2018) arasında pozitif bir ilişki bulunduğu anlaşılmaktadır.

Öğretmenlerin öz yeterliği ile ilişkili olan bir kavram da yaşam doyumudur. Alanyazında öz yeterlik ve yaşam doymu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu (Saraçlar vd., 2022) ve öz yeterliğin alt boyutları olan öğrenci katılımını sağlama, öğretim stratejileri ve sınıf yöntemi yeterlilikleri ile yaşam doymu arasında da pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür (Telef, 2011). Bu bağlamda hayata iyimser bakan ve yaşam doymu yüksek olan öğretmenlerin kendi yaşamlarına ve çevrelerine olumlu bir katkı sağlayabileceği beklenmektedir. Ayrıca öz yeterliği yüksek olan, öğretim faaliyetlerinde başarılı olan, öğrencinin hayatında olumlu izler bırakan ve yüksek iyi oluşa sahip olan öğretmenlerin yaşam doyumlarının da yüksek olabileceği düşünülmektedir.

Yaşam Doyumu ve Öz Merhamet

Yaşam doymu konusunda ilk çalışmalar Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından gerçekleştirilmiştir. Alanyazında yaşam doymu, öznel iyi oluşun bilişsel değerlendirme yönü olarak açıklanmıştır (Andrews & Withey, 1976; Diener, 1984; Diener vd., 1985). Temel bir ifadeyle yaşam doymu, bireyin kendi yaşamıyla ilgili bilişsel değerlendirmesi şeklinde açıklanmıştır (Pavot & Diener, 1993). Appleton ve Song (2008) ise yaşam doymunu ele alırken, altı farklı bileşen ileri sürmüştür. Bunlar; (1) gelir, (2) mesleki-toplumsal statü, (3) sahip olunan olanaklar ve toplumsal hareketlilik, (4) refah düzeyi, (5) devlet politikası ve çevresel koşullar (6) ailevi-sosyal ilişkiler şeklinde sıralanmıştır.

Çalışmalarda yaşam doymu değişkeninin benlik saygısı (Çeçen, 2008), başarı (Şahin, 2008), çalışma durumu (Soylu & Kabasakal, 2016), gelir (Kabasakal & Uz Baş, 2013), gelecekte beklenen, dini inanç, yalnızlık (Tuzgöl Dost, 2007), iş tatmini (Keser, 2005; Yiğit vd., 2011) ve farkındalık (Şahin, 2019) vb. faktörler arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan araştırmalar cinsiyetin (Çeçen, 2008; Yılmaz & Aslan, 2013), yaş, medeni durum (İlbay vd., 2016) ve ırk gibi faktörlerin yaşam doymu üzerinde etkili olmadığı ancak kişisel nitelikler, sosyal ilişkiler ve kültürel koşul gibi faktörlerin yaşam doymuyla daha fazla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Myers & Diener, 1995).

Yaşam doymu ile ilişkili olduğu belirtilen bir kavram da öz merhamettir (Sarı & Conoley, 2019; Yang vd., 2016). Öz merhamet bireyin acı çektiği veya sıkıntı yaşadığı zamanlarda kendine karşı anlayışlı, duyarlı ve nazik bir şekilde davranmasıdır (Neff, 2003a; 2003b). Diğer bir ifadeyle öz merhamet, bireyin zorlayıcı hayat koşullarına karşı kendine şefkat ve anlayış göstermesidir (Terry & Leary, 2011). Kendine merhamet gösterebilen bireyler, yaşama daha pozitif ve iyimser bakabilmektedir. Bu anlamda yaşadıkları hayattan daha fazla doym alabilmektedir. Ayrıca içsel motivasyonun teşvikiyle öğrenmeye ve gelişmeye daha fazla açıklık gösterebilmektedir (Neff, 2009).

Araştırma bulgularında öz merhametin yaşam doymu (Neff, 2003a; 2003b; Zarei & Fooladvand, 2019), umut (Homan, 2016), duygusal iyi oluş (Sabir vd., 2018) ve psikolojik iyi oluşla (Yang vd., 2016) ilişkili olduğu belirlenmiştir. Öz merhamet bireylerin fiziksel ve ruh sağlığını korumada ve iyileştirmede önemli bir görev görebilmektedir. Kim ve Ko (2018) tarafından yapılan çalışmada öz merhametin bireylerin yaşam doymunu ve öz-bakım becerilerini artırdığı ve uyku bozukluğu ve ruh sağlığı belirtilerine karşı koruyucu olduğu görülmüştür. Eirini ve Anastasios (2017) yaptıkları çalışmada öz merhamete dayalı bir eğitim programı uygulanmıştır. Uygulama sonucunda katılımcılarda pozitif duygulanımın, yaşam doymunun ve öznel mutluluğun artış gösterdiği ve negatif duygulanımın, depresyon, stres ve kaygı düzeylerinde ise azalma olduğu saptanmıştır.

Verilenlerden hareketle, öz merhametin yaşam doymuyla ilişkisi dikkate alınarak öz merhamet düzeyi yüksek olan öğretmenlerin yaşamdan daha fazla doym alabileceği söylenebilir. Bununla birlikte öz merhameti yüksek olan öğretmenlerin öz yeterlik düzeyleri de yüksek olabilir. Çünkü öz merhametli kişiler, herhangi bir alanda başarısız olduklarında veya yetersizlik yaşadıklarında kendilerini acımasızca yargılamak yerine kendilerine karşı daha yapıcı, olumlu ve faydalı bir tutum sergileyebilir (Neff vd., 2007; Neff vd., 2005). Bu anlamda öz merhameti yüksek olan öğretmenlerin

belirledikleri amaçlara ulaşma noktasında kendilerine olan inançlarının güçlü olabileceği ifade edilebilir. Bu durum ise öz yeterliklerinin yüksek olmasıyla sonuçlanabilir. Buna karşın öz yeterliği düşük olan öğretmenlerin ayrıca öz merhamet düzeylerinin de düşük olması durumunda yaşam doyumlarının daha düşük düzeyde olabilir.

Mevcut Çalışma

Genel olarak alanyazın incelendiğinde, öz yeterlik ile yaşam doymu arasında pozitif bir ilişki bulunduğu dair sonuçlara rastlanmaktadır (Cicerone & Azulay, 2006; Gilman & Huebner, 2003). Buna benzer sonuçların öğretmenlerle yapılan araştırmalarda da yer aldığı anlaşılmaktadır. Saraçlar ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasında doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır. Telef'in (2011) yaptığı çalışmada öğretmenlerin öz yeterliklerinin hem iş doymu hem de genel yaşam doymu ile ilişkili olduğu görülmüştür. Okursoy (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada öğretmenlerin öz yeterlik inançları ile yaşam doyumları arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte öz yeterlik algısının yaşam doyumunun gelişmesinin ve devam ettirilmesinin önemli bir işlevi olduğu belirtilmiştir (Vecchio vd., 2007). Verilen araştırma sonuçlarından hareketle, öğretmenlerin öz yeterlik ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla öz yeterlik düzeyleri yüksek olan öğretmenlerin yaşam doyumları da yüksek olabilmektedir. Bu korelasyon dikkate alınarak, öz yeterlik ile yaşam doymu arasındaki bu ilişki durumunu zayıflatan veya güçlendiren başka değişkenlerin de var olabileceğini belirtmek mümkündür.

Öz yeterliğin kaynaklandığı fizyolojik ve psikolojik birçok faktörden bahsedilmekte ve olumlu ruh halinin öz yeterlik algısını arttırabildiği belirtilmektedir (Hodges & Murhpy, 2009). Bu bağlamda bireyin ruh halini ve psikolojik durumunu olumlu yönde etkileyen faktörlerden birinin de öz merhamet olduğu ifade edilmektedir (Neff & McGehee, 2010). Dolayısıyla bu veriler dikkate alınarak, öz merhametin öz yeterlik ile yaşam doymu arasındaki ilişkiye katkı sağlayan düzenleyici (moderatör) bir değişken olabileceği düşünülmektedir. Öz merhamet; bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarına karşı farkındalık içinde olması ve yaşadığı yetersizliklere, hatalara ve başarısızlıklara karşı anlayışlı olmasıyla açıklanmaktadır (Neff, 2003a; 2003b). Buna göre bir öğretmenin gerek mesleki yaşamında gerekse aile yaşamında ve diğer yaşam alanlarında öz merhamet geliştirebilmesi sayesinde yaşam doyumunda da artış gözlenmesi beklenmektedir. Diğer bir ifadeyle, öğretmenlerin öz merhametli olması, onların öz yeterlik algılarını ve inançlarını olumlu yönde etkileyebileceği ve bununla birlikte öz merhametin yaşam doyumunu arttırıcı bir işlev görebileceği düşünülmektedir. Çünkü öz merhametin mutluluk, iyimserlik, olumlu duygulanım (Neff vd., 2007), psikolojik iyi oluş (Neff, 2009), fiziksel iyi oluş (Hall vd., 2013), duygusal iyi oluş (Sabir vd., 2018) ve yaşam doymu (Yang vd., 2016; Zarei & Fooladvand, 2019) gibi pek çok faktör üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu bulgulanmıştır. Yüksek öz merhametin, yaşam doymu, mutluluk, bağlanma, öz-güven, iyimserlik, merak, olumlu duygulanım ve şükran gibi birçok pozitif zihin durumlarına katkı sağladığı görülmüştür (Neff, 2009; Neff vd., 2007; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Heffernan vd., 2010). Ayrıca öz merhametin, bireyin kendine karşı olumsuz yargılarını olumlu yargılara dönüştürebileceği (Neff, 2003a; 2003b) ve zor deneyimler karşısında bireyin sağlıklı ve işlevsel tepkiler vermesini kolaylaştırabileceği (Neff vd., 2007) belirtilmiştir. Bu verilenler ışığında, bu çalışmada öğretmenlerin öz yeterlik ile yaşam doymu düzeyleri arasındaki ilişkide öz merhametin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amacın sonucunda öz merhametin hangi kısmının (düşük öz merhamet veya yüksek öz merhamet) öz yeterlik ve yaşam doymu arasındaki ilişkide daha etkili olduğunun ortaya konulması beklenmektedir.

Yöntem

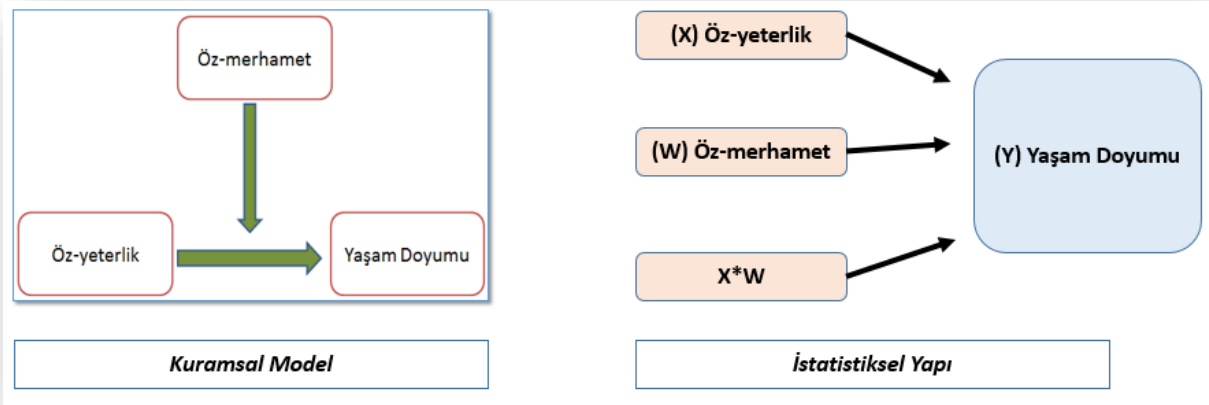
Bu kısımda araştırmada kurulan modelden, örneklemeden, veri toplama araçlarından ve veri analiz sürecinden bahsedilmiştir.

Araştırma Modeli ve Hipotezleri

Bu araştırmada, öğretmenlerin öz yeterlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz merhametin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın temellendirildiği kuramsal model ve istatistiksel yapı Şekil 1’de verilmiştir.

Şekil 1

Araştırma Modeli



Bu model doğrultusunda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki şekilde geliştirilmiştir:

H₁: Öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Öğretmenlerin öz merhametleri ile yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz merhametin düzenleyici etkisi vardır.

Örneklem

Araştırmanın evrenini Muş, Van ve Diyarbakır illerinde görev yapan öğretmenler oluşturmuştur. Öğretmenlere kolay, hızlı ulaşılması ve araştırmanın amacına hizmet edeceği düşünülerek olasılığa dayanmayan uygun örnekleme yöntemi seçilmiştir (Karagöz, 2021). Öğretmenlerin %48'i kadın, %52'si erkeklerden oluşmakta olup yaş ortalaması 37,21 ± 8,2 (Min=22; Max=60) olarak saptanmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğretmenlere ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Sosyo-demografik Bilgileri

Değişkenler	Kategori	n	%	Değişkenler	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	172	48	Çalışma yılı	1-10	166	46.4
	Erkek	186	52		11-20	114	31.8
Yaş	22-30	95	26.5		21-30	73	20.4
	31-40	141	39.4		31-40	5	1.4
	41-50	96	26.8	Okul türü	Okulöncesi	31	8.7
	51-60	26	7.3		İlkokul	101	28.2

Değişkenler	Kategori	n	%	Değişkenler	Kategori	n	%
Medeni durum	Bekâr	59	16.5	Kurum	Ortaokul	128	35.8
	Boşanmış/Dul	7	2		Lise	98	27.4
	Evli	292	81,6		Devlet	341	95,3
Eğitim durumu	Lisans	286	78,9	Çalışılan yer	Özel	17	4,7
	Yüksek lisans	68	19,0		Köy/kırsal	65	18,2
	Doktora	4	1,1		Şehir	293	81,8
Toplam		358	100	Toplam		358	100

Araştırma Etiği ve İşlem

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir. Araştırmanın etik açısından uygun olması amacıyla Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan onay (Sayı: 93298 Tarih: 18.05.2023) alınmıştır. Onay alındıktan sonra çalışmada yer alan veri toplama araçları kullanılarak Google Forms üzerinden link oluşturulmuş ve öğretmenler tarafından doldurulması için online şekilde katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırma formları toplam 358 öğretmen tarafından doldurulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada öğretmenlerin sosyo-demografik bilgilerini tespit etmek için katılımcı bilgi formu kullanılmış ve aşağıda belirtilen ölçekler uygulanmıştır.

Öğretmen Öz Yeterlik Algısı Ölçeği-Kısa Formu

Tschannen-Moran ve Woolfolk Hoy (2001) tarafından geliştirilen ölçek, Karaoğlu (2019) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. Uyarlama süreci farklı öğretmen grupları üzerinden gerçekleştirilmiştir. Sınıf öğretmenlerinin yer aldığı gruptan elde edilen verilerin Doğruluk Faktör Analizi (DFA) yapıldığında, uyum değerleri RMSEA=.075, SRMR=.047, CFI=.97 ve GFI=.94, NFI=.96, NNFI=.96 olarak saptanmış ve bu değerlerin iyi düzeyde olduğu belirtilmiştir. Ortaokul öğretmenlerinden toplanan veriler üzerinde DFA yapıldığında, uyum değerleri RMSEA=.068, SRMR=.047, CFI=.97 ve GFI=.95, NFI=.96, NNFI=.96 olarak tespit edilmiş ve bu değerlerin iyi ve kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmıştır. Son olarak tüm öğretmen örneklemini üzerinden yapılan DFA sonucunda, uyum değerleri RMSEA=.093, SRMR=.054, CFI=.96 ve GFI=.92, NFI=.96, NNFI=.95 olarak bulunmuş ve bu değerlerin kabul edilebilir ve iyi düzeyde olduğu görülmüştür. Sonuç olarak genel anlamda DFA sonuçlarının kabul edilebilir ve iyi düzeyde olduğu hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katsayısı 0.88 bulunmuştur. Ölçek 12 maddeden oluşmakta ve öğretmenlerin öz yeterlik algısının belirlenmesi açısından geçerli ve güvenilir özellikler taşımaktadır (Karaoğlu, 2019).

Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşlarının (1985) geliştirdiği ölçek, Dağlı ve Baysal'ın (2016) yaptığı çalışmada Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama sürecinde öncelikle ölçeğin orijinal hali Türkçeye çevrilmiştir. Ardından ölçme ve değerlendirme alanlarındaki uzmanların görüşüne başvurulmuştur. Uzmanlardan alınan dönütlere bağlı olarak ölçeğin Türkçe formu üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmış ve son olarak Türkçe ve İngilizce versiyonlarının aynı anlamı içerip içermediğinin belirlenebilmesi için iki hafta ara ile bir grup öğretmene uygulanmıştır. Her iki uygulamadan elde edilen veriler arasındaki tutarlılığı test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı hesaplanmış ve 0.92 bulunmuştur. Dilsel eşdeğerliliğin tespitinden sonra ölçeğin diğer psikometrik analizleri yapılmıştır. Buna göre Cronbach Alpha katsayısı 0.88 olarak saptanmış ve ayrıca test-tekrar test güvenilirliğinin de 0.97 olduğu görülmüştür. Uyarlama sonucunda orijinalinde olduğu gibi tek faktörden oluşan beş maddelik bir özellik taşıdığı görülmüştür (Dağlı & Baysal, 2016).

Yetişkin Öz Merhamet Ölçeği

Bu ölçek, yetişkin bireylerin öz merhamet düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Nas (değerlendirmede) tarafından geliştirilmiştir. Çalışma grubunda 18 yaş ve üstü 477 yetişkin yer almıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi sonucunda, dört alt faktör (*Öz-nezaket*, *Ortak Deneyim*, *Öz-yargılama* ve *Kabul*) ve 12 maddelik bir yapı elde edilmiş ve bu yapının toplam varyansın %66.48'ini açıklamıştır. Bununla birlikte elde edilen yapı, Doğrulamalı Faktör Analiziyle incelenmesi sonucunda tespit edilen uyum değerlerinin ($\chi^2/sd=1.660$; RMR=.04; SRMR=.04; IFI=.96; CFI=.96; GFI=.94 ve AGFI=.90) *iyi uyum* gösterdikleri anlaşılmıştır. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılık katsayısı; *Öz-nezaket* alt boyutu için .75, *Ortak Deneyim* alt boyutu için .82, *Öz-yargılama* alt boyutu için .63 ve *Kabul* alt boyutu için .63 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .71 olarak belirlenmiştir. Dört alt faktör ve 12 maddeden oluşan ölçekten elde edilebilecek puanlar, 12-60 puan arasında değişebilmekte ve yüksek puan aynı zamanda öz merhamet düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Puanlama, toplam puan üzerinde yapılabildiği gibi alt boyutlar açısından da değerlendirilebilir. Puan düzeyi açısından, 12-27 puan düşük, 28-53 puan orta ve 54-60 puan ise yüksek düzeyde öz merhamet şeklinde yorumlanabilir.

Veri Analizi

Araştırmanın verileri SPSS 25.0 paket programıyla incelenmiştir. Öğretmenlerin öz yeterlik düzeylerinin yaşam doyumlarına etkisinde öz merhametin düzenleyici rolünün test edilmesi için Process Makro üzerinden bootstrap tekniği kullanılmış ve regresyon analizi gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2018). Regresyon analizinin yapılabilmesi için birtakım varsayımlar öne sürülmektedir. Bu durum dikkate alınarak çoklu bağlantılılık (Multicollinearity), örneklem büyüklüğü (Sample size), aykırı/uç değerler (Outliers) ve normallik (Normality) testlerine başvurulmuştur.

Bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde ($r=.9$ ve üzeri) ilişki mevcut olduğunda çoklu doğrusal bağlantıdan bahsedilmekte ve regresyon analizinin yapılabilmesi için çoklu doğrusal bağlantının olmaması önerilmektedir (Can, 2017; Pallant, 2016). Bu durum dikkate alınarak değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve en yüksek ilişkinin .62 olduğu saptanmıştır (Tablo 4). Bu bulguya göre çoklu doğrusal bağlantının olmadığı belirtilebilir. Bunun yanı sıra çoklu bağlantılılık için Tolerans (Tolerance) ve VIF (Variance Inflation Factor-Varyans Büyütme Faktörü) değerlerine de bakılmaktadır. Buna göre Tolerans değerlerinin .10'dan küçük olması ve VIF değerlerinin de 10'un üzerinde olması durumunda çoklu bağlantılılıktan bahsedilmektedir (Pallant, 2016). Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgulara göre bağımsız değişkenlerin Tolerans değeri .81 ve VIF değeri ise 1.22 olduğu görülmüştür. Yine bu bulgu da çoklu bağlantılılık durumunun olmadığını ortaya koymaktadır.

Regresyon analizinin varsayımlarından biri örneklem büyüklüğü ile ilgilidir. Tabachnick ve Fidell'e (2015) göre örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında bir formül kullanılmaktadır: $N > 50 + 8m$ (m =bağımsız değişken sayısı). Bu formüle bakılarak ve bağımsız değişkenlerin iki adet (öz yeterlik ve öz merhamet) olduğu dikkate alınarak yapılan hesaplama göre örneklem büyüklüğünün 66'dan fazla olması gerekmektedir. Çalışmaya katılan öğretmen sayısının 358 olduğu dikkate alındığında, bu sayının örneklem büyüklüğü açısından yeterli olduğu anlaşılmaktadır.

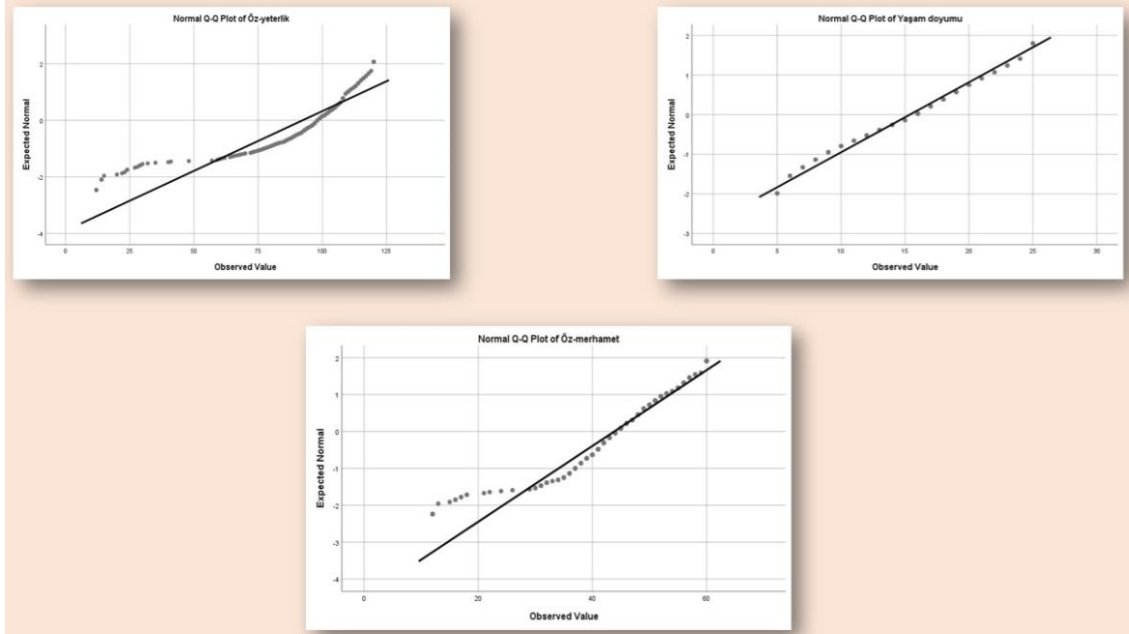
Regresyon analizinde aykırı değerlerin tespit ve kontrol edilmesi gerektiği belirtilmektedir (Pallant, 2016). Bunun için de regresyon analizi kapsamında Cook's Distance değerleri incelenmektedir. Cook's Distance değerlerinin 1.00'dan büyük olması, potansiyel problem olarak görülmektedir (Karagöz, 2021; Tabachnick & Fidell, 2015). Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgulara bakıldığında maximum Cook's Distance değerinin .020 olduğu saptanmıştır. Bu durum ise regresyon analizi için aykırı değerlerin engel teşkil etmediği anlamına gelmektedir.

Normalliğin tespit edilmesi noktasında farklı yöntemlere başvurulabilmektedir. Verilerin dağılımına ilişkin başvuru yöntemlerinden biri de grafik yoluyla incelemektir (Büyüköztürk, 2014). Bu

anlamda analiz sonucunda ortaya çıkan Normal Q-Q grafikleri (Şekil 4) incelendiğinde verilerin normal dağılım özelliği taşıdığı anlaşılmaktadır.

Şekil 4

Q-Q Grafikleri



Analiz sürecinde etkileşimsel terimin sonuç değişkeni (Y) üzerinde çoklu bağlantı (multicollinearity) sorunu oluşturmaması için tahmin değişkeni (X) ve düzenleyici değişken (W) standardize (Z score) edilmiştir. Ayrıca düzenleyici değişkene (öz merhamet) ait tanımlayıcı istatistikler (Ort.: 43,82; Min.: 12; Max.: 60) dikkate alınarak düşük öz merhamet (ortalamanın altı) ve yüksek öz merhamet (ortalamanın üstü) olmak üzere iki kategorik değişken oluşturulmuştur. Analiz aşamasında H_1 ve H_2 hipotezleri için korelasyon analizi yapılmış ve H_3 hipotezi için de regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi yapılırken bootstrap yöntemiyle 5000 yeniden örnekleme seçeneği kullanılmıştır. Bootstrap tekniğinin geleneksel olarak kullanılan tekniklerden (Baron & Kenny, 1986) daha fazla güvenilir sonuçlar sunduğu belirtilmiştir (Preacher vd., 2007; Hayes, 2018). Son olarak analiz sonucunda hesaplanan %95 güven aralığı (Confidence Interval, CI) içindeki değerlerin sıfır (0) değerini içermemesi (MacKinnon vd., 2004) gerektiği ölçüt alınmıştır.

Bulgular

Bu kısımda, hipotezlerin test edilmesi sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer almaktadır.

Tablo 2

Tanımlayıcı İstatistikler

Değişkenler	Ortalama	Standart sapma	Çarpıklık	Basıklık
Öz yeterlik	92.29	23.68	-1.824	.257
Yaşam doyumu	15.37	5.66	-.096	-.919
Öz merhamet	43.82	9.73	-1.066	2.158

Tablo 2'ye göre öğretmenlerin öz yeterlik puan ortalamaları 92.29, yaşam doyumu puan ortalamaları 15.37 ve öz merhamet puan ortalamaları ise 43.82 olarak hesaplanmıştır. Öz yeterlik ölçeğinden alınabilecek en düşük (12) ve en yüksek (108) puanlar dikkate alındığında öğretmenlerin öz yeterlik düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Yaşam doyumu ölçeğinden elde

edilebilecek en düşük (5) ve en yüksek (25) puanlar göz önünde bulundurulduğunda öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Son olarak öz merhamet ölçeğinden alınabilecek en düşük (12) ve en yüksek (60) puanlar dikkate alındığında öğretmenlerin öz merhamet düzeylerinin yüksek düzeye yakın olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3

Değişkenler Arasındaki Korelasyon

Değişkenler	1.Öz yeterlik	2.Yaşam doyumu	3.Öz merhamet
1.Öz yeterlik	1		
2.Yaşam doyumu	.254**	1	
3.Öz merhamet	.429**	.620**	1

* $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 3'te öğretmenlerin öz yeterlik, yaşam doyumu ve öz merhamet düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi için yapılan korelasyon analizi sonucu yer almaktadır. Sonuçlara göre öğretmenlerin öz yeterlik ile yaşam doyumları ($r=0.254$; $p<0.01$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç, araştırmanın H_1 hipotezinin kabul edildiğini göstermektedir. Tablodaki bulguya göre öğretmenlerin öz merhamet ile yaşam doyumları ($r=0.620$; $p<0.01$) arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu sonuç, H_2 hipotezinin desteklendiğini göstermektedir. Son olarak öğretmenlerin öz yeterlik ve öz merhametleri ($r=0.429$; $p<0.01$) arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Tablo 4

Öz Yeterlik, Yaşam Doyumu ve Öz Merhamet ile İlgili Regresyon Analizi Sonucu

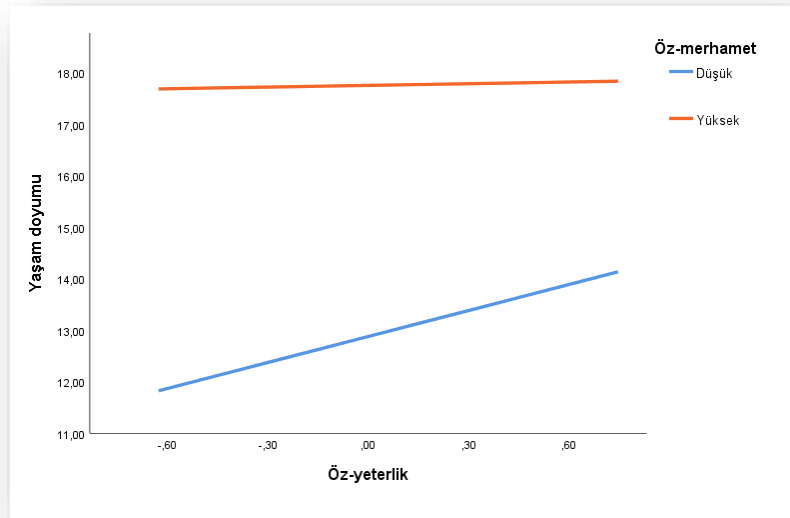
Değişkenler	<i>b</i>	Standart Hata	<i>t</i>
Sabit	15.511*** [14.99, 16.02]	.262	59.40
Öz yeterlik (<i>X</i>)	.833** [.30, 1.36]	.270	3.08
Öz merhamet (<i>W</i>)	2.435*** [1.91, 2.95]	.263	9.25
<i>X.W</i>	-.784** [-1.30, -.26]	.265	-2.95

Not. $R = .51$, $R^2 = .260$; *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$.

Tablo 4'te regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre regresyon analizine dâhil edilen tüm öz yeterlik ve öz merhamet değişkenlerinin birlikte yaşam doyumu üzerindeki değişimin %26'sını ($R^2 = .260$) açıkladığı görülmektedir. Öz yeterliğin yaşam doyumu üzerinde pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkisi olduğu görülmektedir ($b = .833$, $p < .01$). Aynı şekilde öz merhametin de yaşam doyumu üzerinde pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkisinin bulunduğu anlaşılmaktadır ($b = 2.435$, $p < .001$). Son olarak öz yeterlik ve öz merhamet değişkenlerinin, yaşam doyumu üzerindeki etkileşimsel etkisinin (düzenleyici etki) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu görülmektedir ($b = -.784$, $p < .01$). Bu bulgular H_3 hipotezinin desteklendiği anlamına gelmektedir.

Şekil 3

Düzenleyici Değişken Etkilerinin Grafikselle Gösterimi



Şekil 3'te, düzenleyici değişken etkilerinin grafikselle çizimi yer almaktadır. Grafik, SPSS'te Process Makro'nun ürettiği veri tablosu kullanılarak elde edilmektedir. Bu grafik, tablo 4'teki bulgular dikkate alınarak düzenleyici değişkenin (öz merhamet) sonuç değişkeni (yaşam doyumu) üzerindeki etkisinin hangi kısımda (düşük öz merhamet veya yüksek öz merhamet) daha büyük ve anlamlı olduğunun incelenmesi amacıyla yapılan eğim analizi sonucunu göstermektedir. Sonuçlara bakıldığında, öz merhametin düşük olduğu durumlarda öz yeterliğin yaşam doyumuna olan etkisinin daha da arttığı gözlenmektedir ($b=1.681$, $p<.001$). Buna karşın öz merhametin yüksek olduğu durumda, öz yeterliğin yaşam doyumuna olan etkisinin anlamlı olmadığı anlaşılmaktadır ($b= .108$, $p=.788$). Sonuç itibarıyla, öz merhametin düşük olması durumunda, öz yeterliğin yaşam doyumunu üzerindeki etkisi daha fazla olmaktadır ve bu durum öz yeterlik ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin öz merhamet tarafından düzenlendiği anlamına gelmektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz merhametin düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında araştırmanın kuramsal modeli (Şekil 1) tasarlanmış ve hipotezleri kurulmuştur. Araştırma sürecinde ulaşılan 358 öğretmene ait veriler analiz edilerek bulgular edilmiştir.

Araştırmada geliştirilen hipotezler açısından elde edilen ilk bulguya göre öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, bu bulguya benzer sonuçların öğretmenlerle yapılan çalışmalarda yer aldığı anlaşılmıştır. Saraçlar ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin öz yeterlik algıları ile yaşam doyumları arasında doğrusal yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde Okursoy'un (2016) yaptığı çalışmada öğretmenlerin öz yeterlik inançları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Telef'in (2011) yaptığı araştırmada öğretmenlerin hem genel öz yeterlikleri hem de öz yeterliğin alt boyutlarının yaşam doyumunu ile ilişkisi incelenmiş ve ilgili değişkenler arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yine Ateş ve Sağar'ın (2022) öğretmenlerle yaptıkları çalışmada öz yeterlik ve yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmiştir. Öz yeterlik, bireyin birtakım amaç ve hedeflere ulaşmak için gerekli görülen performansı ortaya koyabileceğine dair algısıdır (Bandura, 1998). Bir öğretmenin öz yeterliği ise öğretmenin mesleki performans açısından beklenen etkinlikleri gerçekleştirebileceğine olan inancıdır (Tschannen-Moran vd., 1998). Öz yeterlik

algısı yüksek olan öğretmenler olumsuz deneyimlerle ve olası problemlerle daha kolay mücadele edebilmektedir (Gilman & Huebner, 2003). Öğretmenin eğitim-öğretim faaliyetlerini başarıyla gerçekleştirmesi, kendisine olan algısını ve inancını etkileyebilmektedir. Kendini yeterli algılayan öğretmenler öğretim sürecinde yer alan faaliyetlere daha aktif katılabilmekte ve mesleki yaşamlarından doyum alabilmektedir. Bu durum aynı zamanda öğretmenlerin aile ve sağlık gibi diğer yaşam yansıyan yaşam doyumlarına katkı sağlayabilmektedir. Çünkü öğretmenlerin öz yeterlikleri yükseldikçe tükenmişlik düzeyleri azalabilmekte (Telef, 2011) ve yaşam memnuniyetleri artış gösterebilmektedir. Özetle öz yeterlik algısı, öğretmenlerin yaşam doyumunun gelişmesinde ve bu doyumun devamını sağlamada önemli bir rol oynamamaktadır (Vecchio vd., 2007).

Araştırmanın ikinci hipotezi ve bulgusuna göre öğretmenlerin öz merhametleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde öğretmenlerin öz merhamet ve yaşam doyumlarını birlikte inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak üniversite öğrencileri (Hablado & Clark, 2020) ve yetişkinlerin (Arimitsu vd., 2019) yer aldığı çalışmaların mevcut olduğu görülmüştür. Çağlayan Mülazım ve Eldeleklioğlu (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öz merhametin yaşam doyumunu ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu ve öz merhametin azaldığı süreçlerde bireylerin mutluluk ve yaşam doyumlarında da azalmanın gerçekleştiği bulunmuştur. Zarei ve Fooladvand (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda lisans öğrencilerinin öz merhamet ve yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer sonuçların farklı çalışma sonuçlarında yer aldığı görülmektedir (Sarı & Conoley, 2019; Yang vd., 2016). Bu sonuçlardan hareketle, bireyin öz merhamet düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyinde de artış olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla bir öğretmenin öz merhamet düzeyinin yüksek olması aynı zamanda yaşam doyumunun da yüksek olmasını sağlayabilmektedir. Ayrıca öz merhamet ile fiziksel ve psikolojik iyi-oluş arasındaki güçlü ilişki (Hall vd., 2013; Neff vd., 2007) dikkate alındığında, öz merhameti yüksek olan öğretmenin iyi-oluş halinin, psikolojik sağlamlığının ve kendini kabul düzeyinin yüksek olabileceği düşünülmektedir. Öz merhametli bir öğretmen, karşılaştığı sorunlar ve yetersizlikler karşısında daha sağlıklı ve yapıcı tepkiler sergileyebilmektedir. Başarısızlıklarını ve hatalarını kabul etmeye yatkın olabilmektedir. Yaşadığı olumsuz duygu-durumlarıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık içeren pratikler geliştirebilmektedir. Öz merhameti yüksek olan bir öğretmen, hastalıklara ve rahatsızlıklara karşı daha güçlü duygusal düzenleme stratejisi kullanabilmektedir (Terry & Leary, 2011). Bütün bu tepkiler ise öğretmenin genel yaşamı içinde yer alıp yaşam doyumunu olumlu şekilde etkileyebilmektedir.

Araştırmanın son ve temel hipotezinde düzenleyici değişkenin (öz merhamet) etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaçla yapılan regresyon analizi sonucunda öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz merhametin düzenleyici etkisinin bulunduğu anlaşılmıştır. Bir öğretmenin yaşam doyumunu, öğretmenin kendi yaşamına dair bilişsel değerlendirmesidir (Pavot & Diener, 1993) ve öğretmenin mutlu olma halini yansıtmaktadır (Shin & Johnson, 1978). Yaşam doyumunu düşük olan öğretmenlerde depresyon ve mutsuzluk hallerinin görülebileceği belirtilmekte (Proctor vd., 2009) aynı zamanda öznel iyi oluş düzeyinde de düşük gerçekleşebilmektedir. Öğretmenlerin yaşam doyumlarının artırılması, onların öz merhamet geliştirebilmeleriyle sağlanabilir. Bununla birlikte, öz merhamet geliştirmeye yönelik müdahale veya eğitim çalışmaları, bireylerin öz yeterliklerine de katkıda bulunabilir. Örneğin Smeets ve arkadaşlarının (2014) yaptıkları deneysel çalışmada, deney grubuna öz merhamet alıştırmaları uygulanmış ve kontrol grubuna kıyasla deney grubundaki bireylerde öz yeterlik, farkındalık ve iyimserliğin önemli ölçüde artış gösterdiği ve ruminasyon belirtilerinde azalma gerçekleştiği görülmüştür. Bu anlamda öz merhametli bireylerin amaçlara uygun davranmaya dair algıları güçlü olabilmektedir. Öğretmenler açısından da bakıldığında, öz merhameti yüksek olan öğretmenlerin öğrenim faaliyetlerinde bekledikleri sonuçları gerçekleştirmeye yönelik inançlarının ve motivasyonlarının daha yüksek olabileceği söylenebilir. Karşılaştıkları engellere ve olumsuzluklara rağmen, öz merhametli öğretmenler, yeterli düzeyde başarı gösterebileceklerini düşünebilmektedir. Çünkü öz merhamet arttıkça öğretmenlerin kendileriyle ilgili olumsuz yargıları, yetersizlik düşünceleri ve başarısızlık algıları azalabilmektedir (Neff, 2003a; 2003b). Öz merhamet sayesinde öğretmenler,

yaşadıkları acı ve zor deneyimlere karşı daha işlevsel tepkiler verebilmektedir (Neff vd., 2007). Öz merhametli öğretmenler karşılaştıkları başarısızlıkların ve yetersizliklerin olumsuz sonuçlarını azaltarak belirledikleri hedeflere daha kolay ulaşabilmektedir (Zessin vd., 2015). Bu durum ise öğretmenlerin öz yeterlikleri açısından olumlu sonuçlara zemin oluşturabilmektedir. Nitekim bir öğretmenin kendine karşı merhametli olması onun hedeflerine ulaşmasıyla ilgili algısını ve inancını güçlendirebilmektedir. Öz yeterlik ve öz merhametin güçlenmesiyle birlikte öğretmenlerin yaşam doyumunda da artışın olabileceğini belirtmek mümkündür. Çünkü öz merhameti ve öz yeterliği yüksek olan bireylerde yaşam doyumuna da yüksek düzeyde izlenebilmektedir (Allen vd., 2012). Öz merhameti artırmaya dönük müdahaleye dayalı araştırmalarda, yaşam doyumuyla ilgili olumlu sonuçlara ulaşılmıştır. Neff ve Germer (2013) tarafından gerçekleştirilen ve farkındalık temelli öz merhamet programının uygulandığı araştırmada, programa katılan bireylerde yaşam doyumuna ve mutluluk düzeyinin yükseldiği ve depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Eirini ve Anastasios (2017) yaptıkları çalışmada öz merhamete dayanan bir müdahale programı uygulanmış ve müdahale sonucunda katılımcıların yaşam doyumuna ve öznel mutluluk düzeylerinin önemli ölçüde artış gösterdiği belirtilmiştir. Bu anlamda öz merhametin yaşam doyumuna üzerinde pozitif bir etkisinin (Yarnell & Neff, 2013) yanı sıra öz merhametin öz yeterliğe olan katkısı (Smeets vd., 2014) dikkate alınarak, birlikte yaşam doyumunun artmasında önemli rol oynadığı ifade edilebilir.

Sonuç olarak, bu araştırmada öğretmenlerin hem öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasında hem de öz merhametleri ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide öz merhametin düzenleyici etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç göz önünde bulundurularak, düşük öz yeterlik düzeyinde olan ve öz merhameti düşük olan öğretmenlere yönelik merhamet geliştirme eğitimleri (Goldin & Jazaieri, 2017) sunulabilir. Bu durumdaki öğretmenlere merhamet-odaklı terapi (Gilbert, 2009a; 2009b; 2017) uygulanabilir. Öz merhameti düşük olan öğretmenler için öz merhamete dayalı farkındalık programları (Neff & Germer, 2013) sunulabilir. Bu şekilde öğretmenlerin yaşam doyumlarına katkı sağlanabilir. Ayrıca yapılacak çalışmalarda öğretmenlerin öz yeterlikleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide psikolojik sağlık, iyi oluş, tükenmişlik, iş stresi, ekonomik kaygı, algılanan aile desteği gibi farklı değişkenlerin etkisi incelenebilir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik Değerlendirme Kurulu: Muş Alparslan Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik Değerlendirme Belgesinin Tarihi: 18.05.2023

Etik Değerlendirme Belgesinin Sayı Numarası: 93298

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Yazarın araştırma sürecine dair belirteceği bir destek ve teşekkür beyanı bulunmamaktadır.

Çatışma Beyanı

Yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

Aküzüm, C., & Akbulut, E. (2021). Sınıf öğretmenlerinin öz yeterlilik algıları ile kaynaştırma eğitimine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 74-91. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2021.167>

- Allen, A.B., Goldwasser, E.R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428–453. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.595082>
- Andrews, F.M., & Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. Plenum Press.
- Appleton, S. & Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325–2340. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2008.04.009>
- Arimitsu, K., Hitokoto, H., Kind, S., & Hofman, S.G. (2019). Differences in compassion, well-being and social anxiety between Japan and the USA. *Mindfulness*, 10, 854-862. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1045-6>
- Ateş, B., & Sağar, M.E. (2022). The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11(1), 219-227. <https://doi.org/10.32568/jfce.1032814>
- Aydemir, S. (2019). *Ortaöğretim öğretmenlerinin öz yeterlik inançları ve profesyonellikleri arasındaki ilişki* (Tez No. 601330) [Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 8(3), 231-255. <https://doi.org/10.1007/BF01172995>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol.4, pp. 71–81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1998). Personal and collective efficacy in human adaptation and change. *Advances In Psychological Science*, 1, 51-71.
- Baron, R.M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bentea, C. (2017). Teacher self-efficacy, teacher burnout and psychological well-being. *The European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (EpSBS)*, 23, 1128-1135. <https://bit.ly/3hrJnw4>
- Bıkmaz, F. H. (2006). Öz Yeterlik İnançları. Y. Kuzgun ve D. Deryakulu (Ed.). *Eğitimde Bireysel Farklılıklar* (s.291-310). Nobel Yayın Dağıtım.
- Billheimer, B.C. (2006). *Perceived teacher self-efficacy in early childhood settings: differences between early childhood and elementary education candidates*. Unpublished Master's Thesis, East Tennessee State University.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. 19.Baskı. Pegem Akademi.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. 5.Baskı. Pegem Akademi.
- Chacón, C. T. (2005). Teachers' perceived efficacy among English as a foreign language teachers in middle schools in Venezuela. *Teaching and Teacher Education*, 21(3), 257-272. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tate.2005.01.001>

- Cicerone, K. D. & Azulay, J. (2006). Perceived self-efficacy and quality of life in traumatic brain injury. *The Journal of Head Trauma Rehabilitation*, 21(5), 408-409. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2019.02.011>
- Cocca, M., Cocca, A., Alvarado Martínez, E.A., & Rodríguez Bulnes, M.G. (2018). Correlation between self-efficacy perception and teaching performance: The case of mexican preschool and primary school teachers. *Arab World English Journal (AWEJ)*, 9(1), 56-70. <https://dx.doi.org/10.24093/awej/vol9no1.4>
- Collins, K.M.T., James T.L., Minor L.C., Onwuegbuzie A.J., Witcher L.A. & Witcher A.E. (2002 November 6). Relationship between teacher efficacy and beliefs about education among preservice teachers. *Paper Presented at the Annual meeting of the Mid-South Educational Research Association, Chattanooga, TN.*
- Çağlayan Mülazım, Ö., & Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895-3904. <http://orcid.org/0000-0003-0906-9242>
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eku/issue/5447/73870>
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumunu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262. <https://doi.org/10.17755/esosder.263229>
- Demirhan, S. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin öğretmen öz yeterlik inançları ile değişime hazır olma durumları arasındaki ilişki* (Tez No. 589273) [Yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eirini, K., & Anastasios, S. (2017). The effectiveness of a pilot self-compassion program on well being components. *Psychology*, 8, 538-549. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.84034>
- Gençtürk, A., & Memiş, A. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin öz yeterlik algıları ve iş doyumlarının demografik faktörler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 1037-1054. <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Gilbert, P. (2009a). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P. (2009b). The nature and basis for compassion focused therapy. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 273-291. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P. (2017). A brief outline of the evolutionary approach for compassion focused therapy. *EC Psychology and Psychiatry*, 3(6), 218-227. <http://hdl.handle.net/10545/622126>
- Gilman, R., & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/scpq.18.2.192.21858>

- Goddard, R.D., & Goddard, Y.L. (2001). A Multilevel Analysis of The Relationship Between Teacher and Collective Efficacy in Urban Schools. *Teaching and Teacher Education*, 17, 807–818. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0742-051X\(01\)00032-4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0742-051X(01)00032-4)
- Goddard, R.D., Hoy, W.K., & Hoy, A.W. (2004). Collective efficacy beliefs: theoretical developments, empirical evidence, and future directions. *Educational Researcher*, 33(3), 3–13. <https://doi.org/10.3102/0013189X033003003>
- Goldin, P., & Jazaieri, H. (2017). The compassion cultivation training (cct) program. In Seppälä, E.M., Simon-Thomas, E., Brown, S.L., Worline, M.C., Cameron, D.C., & Doty, J.R. (Eds.). Oxford Handbooks Online. Doi: 10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.18
- Gül, Ö. (2018). *İlkokul öğretmenlerinin öz yeterlik inancı ile örgütsel bağlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 532839) [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Hablado, K., & Clark, M. (2020). A state of de-stress: Examining the relationship between subjective well-being, self-compassion, and empathy. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(5), 412-426. <https://doi.org/10.14738/assrj.75.8298>
- Hall, C.W., Row, K.A., Wuensch, K.L., & Godley, K.R (2013) The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 147(4), 311-323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- Hayes A.F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. Guilford Press.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M.T., McNulty, S.R., & Fitzpatrick, J.J. (2010). Self compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16, 366-373. <https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2010.01853.x>
- Hodges, C.B., & Murphy P.F. (2009). Sources of Self- Efficacy Beliefs of Students in A Technology-Intensive Asynchronous College Algebra Course. *Internet and Higher Education*, 12(2), 93-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.iheduc.2009.06.005>
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50, 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Homan, K.J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10804-016-9227-8>
- İlbay, A.B., Yiğit, Y., & Özişli, Ö. (2016). Emeklilerin yaşam doyum ve rehberlik ihtiyacı ilişkisi – Sakarya örneği. *Journal of Behavior at Work*, 1(1), 36-47. <https://doi.org/10.25203/jidd.272231>
- Kabasakal, Z., & Uz Başı, A. (2013). Öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak problem çözme becerileri. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 27-35.
- Karagöz, Y. (2021). *SPSS-AMOS-META uygulamaları nicel-nitel karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği*. 3.Baskı. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaoğlu, İ.B. (2019). Öğretmen öz yeterlik algısı ölçeği kısa formunun Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(99), 123-139. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.36797>
- Keser, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4, 77-96. <https://dergipark.org.tr/en/pub/ct/issue/71805/1155269>

- Kıvılcım, P. (2014). *Öğretmenlerde iş doyumu, özyeterlik inancı ve yaşam doyumu ilişkisinin karşılaştırılması* (Tez No. 363458) [Yüksek lisans tezi, Toros Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39, 623-628. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- Lewandowski, K.H.L. (2005). *A study of the relationship of teachers' self-efficacy and the impact of leadership and professional development*. Unpublished Doctoral Dissertation, Indiana University of Pennsylvania
- MacKinnon, D.P., Lockwood, C.M., & Williams, J. (2004). Confidence Limits for the Indirect Effect: Distribution of the Product and Resampling Methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99–128. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4
- Menon, D., & Sadler, T.D. (2016). Preservice elementary teachers' science self-efficacy beliefs and science content knowledge. *Journal of Science Teacher Education*, 27(6), 649-673. <https://doi.org/10.1007/s10972-016-9479-y>
- Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nas, E. (değerlendirmede). Yetişkin öz-merhamet ölçeğinin geliştirilmesi. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*.
- Neff, K.D. (2003a). The development of validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K.D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K.D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211–214. <https://doi.org/10.1159%2F000215071>
- Neff, K.D., & Germer, C.K. (2013). A pilot and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K.D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K.D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K.D., Kirkpatrick, K.L., & Rude, S.S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J., & Tobin, S.S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Okursoy, F.T. (2016). *Öğretmenlerin özyeterlik algıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış tezsiz yüksek lisans projesi]. Pamukkale Üniversitesi.

- Özdemir, E. (2022). Özel eğitim öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyi ile mesleki öz yeterlik algısı: Manisa ili örneği. *Educational & Social Science Journal*, 9(5), 457-469. <http://dx.doi.org/10.17121/ressjournal.3241>
- Özyıldırım, G. (2018). *Öğretmen adaylarının özyeterlik inançlarının sınıf yönetiminde etik duyarlık düzeylerine etkisi* (Tez No. 512626) [Doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Pajares, F., & Urdan, T. (2005). *Self-efficacy Beliefs of Adolescents*, (Ed. Pajares and Urdan), Self Efficacy During Childhood and Adolescence: Implications for Teacher and Parents, Informations Age Publishing, 339-367
- Pallant, J. (2016). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using SPSS Program*. 6th Edition. McGraw-Hill Education.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Preacher, K.J., Rucker, D.D., & Hayes, A.F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185–227. <https://doi.org/10.1080/00273170701341316>
- Proctor, C.L., Linley, P.A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583–630. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Sabir, F., Ramzan, N., & Malik, F. (2018). Resilience, self-compassion, mindfulness and emotional well-being of doctors. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(1), 55-59. DOI: <https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11743>
- Saraçlar, A., Ada, Ş., & Gönenç, H. (2022). Öğretmenlerin yaşam doyumları ile özyeterlik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31, 268-289. <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1129599>
- Sarı, T., & Conoley, C. (2019). The relationship between self-compassion and well-being: A comparison on Turkish and US university students. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 8(2), 51-66. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2019.4006>
- Sarıtaş, S. (2019). *Sınıf öğretmeni adaylarının psikolojik iyi oluş halleri, mesleki kaygı düzeyleri ve özyeterlik inançlarının incelenmesi* (Tez No. 602459) [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Shin, D.C. & Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1-4), 475–492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Soylu, Y., & Kabasakal, Z. (2016). Evli kadınların yaşam doyumunun evlilik doyumuna ve çalışma durumu ile ilişkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 215-221.
- Şahin, B. (2019). *Yaşlı bireylerde internet kullanımının yaşam doyumuna, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 547114) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumunu düzeyleri* (Tez No. 230225) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (M. Baloğlu, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Telef, B.B. (2011). Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108. <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Terry, M., & Leary, M. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10, 352–362. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298868.2011.558404>
- Tschannen-Moran, M., & Woolfolk-Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783-805. [http://dx.doi.org/10.1016/S0742-051X\(01\)00036-1](http://dx.doi.org/10.1016/S0742-051X(01)00036-1)
- Tschannen-Moran, M., Woolfolk-Hoy, A. & Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68(2), 202–248. <https://doi.org/10.3102/00346543068002202>
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.
- Vecchio, G.M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G.V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1807-1818. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.j.paid.2007.05.018>
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yavaş, T. (2022). The effect of self-efficacy beliefs of school administrators on sustainable leadership characteristics. *Education Quarterly Reviews*, 5(2), 306-320. <http://dx.doi.org/10.31014/aior.1993.05.02.491>
- Yılmaz, E., & Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pegegog/issue/22581/241207>
- Yiğit, R., Dilmaç, B., & Deniz, M.E. (2011). İş ve yaşam doyumunu: Konya Emniyet Müdürlüğü alan araştırması. *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1-18.
- Yoo, Julia H. (2016). The effect of professional development on teacher efficacy and teachers' self-analysis of their efficacy change. *Journal of Teacher Education for Sustainability*, 8(1),84-94. <https://doi.org/10.1515/jtes-2016-0007>
- Zarei, S., & Fooladvand, K. (2019). A mediating role of hope in the relationship between self-compassion and life satisfaction; a non intervantional study. *Health Research Journal*, 4(3), 159-167. <http://dx.doi.org/10.29252/hrjbaq.4.3.159>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>