

Öğretmenlerin Sahip Oldukları Yaşam Amaçları ve Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Yrd. Doç. Dr. Abdülkadir Öztürk

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, akozturk@ogu.edu.tr

Özet

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşam ve deneyimlerini ne kadar olumlu yorumladıklarını, yaşamlarından ve kendilerinden ne kadar memnun olduklarını ifade eden bir kavramdır. Meslek yaşamında öğrencileriyle sürekli ilişki içinde bulunan öğretmenlerin kendilerini iyi hissetmeleri ve kendilerinden memnun olmaları öğrencilerine verecekleri eğitimi ve kuracakları ilişkiyi pozitif yönde etkileyecektir. Bir bireyin öznel iyi oluş düzeyini ele alırken; o bireyi, sosyal çevresinden ve gerçek yaşamdan bağımsız olarak düşünmek mümkün değildir. Bu olgudan hareketle öğretmenlerin çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin ve sahip oldukları yaşam amaçlarının öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını araştırmakta yarar vardır. Bu araştırmanın amacı, öğretmenlerin sahip oldukları yaşam amaçları ve sosyal desteğin öznel iyi oluş düzeylerini ne şekilde açıkladığını incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Eskişehir Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görevli öğretmenler oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Yaşam Amaçları Ölçeği (İlhan, 2009), Sosyal Destek Ölçeği (Torun, 1995) ve Öznel İyi Oluş Ölçeği (Tuzgöl Dost, 2005) kullanılmıştır. Uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 21.00 programı yoluyla analiz edilmiştir. Çalışma grubuna katılan öğretmenlerin sahip oldukları yaşam amaçları, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi yapılarak tespit edilmiştir. Yaşam amaçları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğretmenlerin sahip oldukları yaşam amaçlarının öznel iyi oluşu yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğretmenlerin yaşam amaçlarının öznel iyi oluş düzeylerinin yaklaşık %6'sını anlamlı olarak açıkladığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Öznel İyi Oluş, Sosyal Destek, Yaşam Amaçları

The Predictor Role of Life Goals Teachers Have and Social Support on Subjective Well-Being

Abstract

Subjective well-being is a term which describes how positive the individuals interpret their life and experiences, how much pleased with their life and themselves. If teachers, who are continually in relationship with their students, feel themselves good and are pleased with themselves, this situation will positively affect the relationship with their students and the education they give to them. While dealing with the subjective well-being of an individual, it is impossible to think the individual independent from his real life and his social surroundings. Considering this fact, it is thought to be useful to investigate the effect of social support the teachers get from their surroundings and life goalsthey have on subjective well-being levels of teachers. The aim of this study is to research in what way the life goalsof teachers and social support predict the subjective well-being levels and to investigate the effect of these concepts on subjective well-being. The participants of the study consist of teachers who work in schools which are connected with Eskişehir National Education Directorate in 2013-2014 academic year. Life GoalsScale (İlhan, 2009), Social Support Scale (Torun, 1995) and Subjective Well-being Scale (Tuzgöl Dost, 2005) was used while collecting data. The data got from the scales was analyzed by using SPSS 21.00 The relation between life goalsof teachers, social support and

subjective well-being was determined by Pearson correlation analysis. A positively meaningful relation between life goals and subjective well-being was found. To decide the predictive power of life purposes on subjective well-being, multiple linear regression analysis was used. As a result of the analysis carried out, it was found out that teachers explained approximately 6% of the levels of subjective well-being of their life goals.

Key Words: Subjective Well-Being, Life Goals, Social Support

GİRİŞ

İnsanın varoluşundan günümüze kadar “insanlar mutlu mu?” sorusu merak konusu olmuştur. Bu merak psikoloji, sosyoloji gibi pek çok bilim dalından bilim insanlarını mutluluk üzerine teoriler ve öneriler geliştirerek insanların mutluluk kaynaklarını araştırmaya yönlendirmiştir. Günümüzde insanların mutluluk seviyelerini ekonomi, sosyoloji, sağlık, psikoloji gibi faktörlere bağlayan araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar doğrultusunda bu alanda çalışan bilim insanları günlük hayatta insanların “mutluluk” olarak adlandırdıkları kavramı “öznel iyi oluş” olarak isimlendirmişlerdir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, bireylerin kendilerini bilişsel ve duyuşsal açıdan öznel değerlendirmeleri sonucu olumlu duygulanımlara sahip olup olumsuz duygulanımlardan uzak olmaları biçiminde tanımlanmaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Bir başka ifadeyle öznel iyi oluş, bireylerin yaşam ve deneyimlerini ne kadar olumlu yorumladıklarını, yaşamlarından ve kendilerinden ne kadar memnun olduklarını ifade eden bir kavramdır. Bu nedenle öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutunun olduğu söylenebilir (İlhan, ve Özbay, 2010; Diener, 2000). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu, bireylerin kendi yaşamlarına dair sahip oldukları değerlendirmeler sonucu oluşan yargılarıyla ilgilidir (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Myers ve Diener, 1995). Duyuşsal boyutu ise bireylerin yaşadıkları olaylar sonrasında hissettikleri olumlu (neşe, huzur) ve olumsuz (kızgınlık, suçluluk) duyguları kapsamaktadır.

Bu açıklamalar doğrultusunda, sahip oldukları yaşantı ve deneyimleri olumlu olarak değerlendiren, ümit, neşe, huzur gibi olumlu duyguları öfke, endişe, suçluluk gibi olumsuz duygulardan daha fazla olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu söylemek mümkündür (Diener, 1984). Diener, Oishi ve Lucas (2003)’a göre bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olabilmesi için okul, kişilerarası ilişkiler ve iş gibi birbirinden farklı yaşam alanlarına dair değerlendirmelerin olumlu olması ve bu yaşam alanlarından memnun olmaları gerekmektedir. Yapılan araştırmalarda farklı yaşam alanlarına sahip olan üniversite öğrencileri, meslek grubu elemanları, ergenler ve evli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin bilgiler ortaya konmaya çalışılmıştır (Yurcu ve Atay, 2015; Canbulat ve Cihangir-Çankaya, 2014; Doğan ve Eryılmaz, 2012; Özdemir, 2012; Aypay ve Eryılmaz, 2011; İlhan, T. ve Özbay, Y. 2010; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Doğan, 2006). Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin topluma sağladığı yararlar düşünüldüğünde öğretmenlerin mutlu bireyler olarak yetişmesinin önemi ortaya çıkmaktadır (Eryılmaz, 2013). Bu nedenle öznel iyi oluşla ilgili yapılacak araştırmaların öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olabilecek etmenleri ortaya çıkarmaya yönelik olarak tasarlanmasında yarar vardır (Deci ve Ryan, 2009). Kendi yaşamından ve sahip olduklarından memnun olmayan, olumsuz duyguları sıklıkla deneyimleyen; bir başka deyişle öznel iyi oluş düzeyi düşük olan öğretmenlerin eğitim-öğretim faaliyetlerini öğrencilerin iyi oluşlarını destekleyecek bir şekilde düzenleyemeyeceği öngörülebilir. Deci ve Ryan (2009)’a göre öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler düşük olan bireylere göre topluma katkı sağlamak için daha fazla çaba göstermektedirler. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler, toplumsal faydayı bireysel fayda kadar önemseydiği için toplumun yararına olduğunu düşündükleri pek çok davranışı sergilemektedirler.

Literatürde bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini belirleyen etmenlere yönelik pek çok araştırma yapılmıştır (Oğuz- Duran ve Tan, 2013; Özdemir, 2012; Aypay ve Eryılmaz, 2011; İlhan ve Özbay, 2010; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Gençöz ve Özlale, 2004). Bu etmenlerden biri de bireylerin yaşam amaçlarıdır (Ryan ve Deci, 2000). Öz-belirleme kuramına göre yaşam amaçları, bireylerin geleceğe dair umutlarının olmasını, planlar yapmalarını ve bu planları doğrultusunda hareket etmenlerini sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000; Kasser ve Ryan, 1993). İstenilen hedefe ulaşmak için bireyin öznel iyi oluş düzeyinin artması tek başına yeterli görülmemektedir. Aynı zamanda bireylerin belli yaşam amaçlarının olması ve bu amaçların sürdürülmesi gerekmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Ayrıca yaşam amaçlarının türü de bireylerin öznel iyi oluş düzeyini artırmada ya da azaltmada etkili olmaktadır. Kasser ve Ryan (1993), yaşam amaçlarını içsel (topluma katkı sağlamak, olumlu kişilerarası ilişkiler kurmak) ve dışsal (zengin olmak, ünlü olmak) olmak üzere ikiye ayırmışlardır. 2001’de yapmış oldukları çalışmada ise bu iki farklı yaşam amacının bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini farklı biçimde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Yaşamlarında amacı olan bireyler kadar yaşamlarında sosyal çevrelerinden destek alan bireylerin de öznel iyi oluş düzeyleri yüksektir (Guidon ve Cappeliez, 2010; Gençöz ve Özlale, 2004; Ryan ve Deci, 2000). Araştırma bulgularıyla desteklenen öznel iyi oluş ve sosyal destek kavramları arasındaki ilişki, sosyal destek kavramının tanımıyla daha anlaşılır hale gelmektedir. Lepore, Evans ve Schneider (1991), sosyal desteği bireyin kendini ait hissettiği grubun bir üyesi olarak kendini görmesi, bu sosyal sistemin içerisinde sağlıklı ilişkiler kurması, ait hissettiği grubun üyelerinden destek alması, verilen bu desteğin onu korumak amacıyla verildiğine inanması olarak açıklamaktadır. Dolayısıyla bireyler yaşam alanlarının herhangi birinde ya da yaşamlarının herhangi bir döneminde başkalarının yardımını isteyebildiğinde ve ait hissettiği sosyal sistemin üyelerinin takdirini gördüğünde mutlu olabilmektedir (Gençöz ve Özlale, 2004).

Özellikle gelişim dönemi açısından değerlendirildiğinde sosyal destek alma ihtiyacı olan bireylerin bu ihtiyacının doyurulması durumunda yaşamlarını daha olumlu değerlendirdikleri ve neşe, huzur, güven gibi olumlu duygulanımları daha sık ve yoğun biçimde deneyimledikleri araştırma bulgularıyla desteklenmiştir (Guidon ve Cappeliez, 2010). Sosyal destek alma ihtiyacı bazı dönemlerde daha ön plana çıkmaktadır. Sosyal desteğin ihtiyaç duyulduğu dönemlerde sosyal destek kaynaklarının sayıca fazla olması, verilen desteğin sevilen biri tarafından sunulması ve bunun karşılıksız yapılmış olması kişinin ruh sağlığını korumaktadır (Saygın ve Arslan, 2009). Bu açıklamalardan iş, yakın ilişkiler, okul gibi yaşam alanlarında sağlıklı sosyal ilişkiler kuran, ihtiyaç duyduğunda sosyal destek alan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olması gerektiği öne çıkmaktadır.

Meslek yaşamında öğrencileriyle sürekli ilişki içinde bulunan öğretmenlerin kendilerini iyi hissetmeleri ve kendilerinden memnun olmaları öğrencilerine verecekleri eğitimi ve kuracakları ilişkiyi pozitif yönde etkileyecektir. Bu olgudan hareketle öğretmenlerin çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin ve sahip oldukları yaşam amaçlarının öznel iyi oluş düzeylerini ne kadar yordadığını araştırmak bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bu amaç kapsamında çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğretmenlerin sahip oldukları sosyal destek, içsel yaşam amaçları, dışsalyaşam amaçları ve öznel iyi oluşları ne düzeydedir?
2. Öğretmenlerin sahip oldukları sosyal destek, içsel yaşam amaçları, dışsalyaşam amaçları ve öznel iyi oluş düzeyleri, cinsiyetlerine ve branşlarına göre değişmekte midir?
3. Öğretmenlerin sahip oldukları sosyal destek, içsel yaşam amaçları, dışsalyaşam amaçları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

4. Öğretmenlerin sahip oldukları sosyal desteğin, içsel yaşam amaçlarının ve dışsalyaşam amaçlarının öznel iyi oluş düzeylerini yordama gücü nedir?

YÖNTEM

Araştırma Deseni

Öğretmenlerin çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin, sahip oldukları içsel yaşam amaçları ve dışsalyaşam amaçlarının öznel iyi oluş düzeylerini ne düzeyde yordadığını belirlemeye çalışan bu araştırmada, ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalarda temel amaç değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkeni ne düzeyde açıkladığının incelenmesidir.

Çalışma Grubu

Bu çalışma Eskişehir İl Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmi okullarda 2013-2014 eğitim-öğretim yılında çalışan 193 öğretmen üzerinde yapılmıştır. Cinsiyet ve branş değişkenlerine göre öğretmenlerin dağılımına ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Katılımcılara Ait Kişisel Bilgiler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	122	63.2
	Erkek	71	36.8
Branş	Sınıf Öğretmeni	62	32.2
	Yabancı Dil	14	7.3
	Fen Bilimleri	32	16.6
	Meslek Dersleri	36	18.7
	Din Kültürü	8	4.1
	Türkçe-Edebiyat	11	5.7
	Sosyal Bilimler	24	12.4
	Matematik	6	3.1
TOPLAM		193	

Tablo 1’de öğretmen dağılımları incelendiğinde araştırmaya katılan kadınlardan katılımcı sayısının erkeklere, sınıf öğretmenlerinin diğer branşlara göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan verilerin toplanmasında Sosyal Destek Ölçeği, Yaşam Amaçları Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Sosyal Destek Ölçeği: Öğretmenlerin çevrelerinden aldıkları sosyal destek düzeyini belirlemek amacıyla Krespi (1993) tarafından geliştirilen ve Torun (1995) tarafından Türkçeye uyarlanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte likert türünde 19 madde bulunmaktadır. Bu maddelerin tümü olumlu ifade belirten maddelerdir. “Hiçbir zaman” dan “her zaman” a varan beşli dereceleme ölçeğinde maddeler 0-4 arası puan almaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 76, en düşük puan ise 0’dır. Uyarlanan ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .82’dir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı $r = .91$ olarak saptanmıştır.

Yaşam Amaçları Ölçeği: İlhan (2009) tarafından geliştirilen Yaşam Amaçları Ölçeğinde Likert türünde 47 madde bulunmaktadır. Bu maddelerin tümü olumlu ifade belirten maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 329 En düşük puan ise 47'dir. Ölçek içsel ve dışsal yaşam amaçları olmak üzere iki üst faktörden oluşmakta ve topluma katkı, kişiler arası ilişki, anlamlı yaşam, aileye katkı ve fiziksel sağlık içsel amaçların; maddi başarı/zenginlik, ünlü olma/tanınma ve imaj/çekicilik dışsal amaçların içinde yer almaktadır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach-Alfa katsayıları hesaplanmış ve Tablo 2'de verilmiştir. Ayrıca bu çalışma için yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçekte yer alan maddelerin .40 düzeyi ve üzerinde faktör yüküne sahip olduğu belirlenmiştir. İçsel Yaşam Amaçları Ölçeği'nin açıklayabildiği varyans %66; Dışsal Yaşam Amaçları Ölçeği'nin açıklayabildiği varyans ise %62 olarak saptanmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği: Öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Tuzgöl-Dost (2005) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte Likert türünde 46 madde bulunmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için "(5) Tamamen Uygun"dan "(1) Hiç Uygun Değil"e kadar sıralanmış besli Likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları "5 ile 1" arasındadır. Ölçek maddelerinin 26'si olumlu, 20'si olumsuz ifade şeklindedir. Ölçekten alınabilecek düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .93; test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise $r = .86$ olarak hesaplanmıştır.

Çalışmada kullanılan ölçeklerin güvenilirliği, iç tutarlılık yöntemiyle tekrar incelenmiştir. Tablo 2'de ölçeklere ve alt ölçeklere ait madde sayıları ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları yer almaktadır.

Tablo 2: Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları

Ölçekler	Madde Sayısı	Alpha
1-Sosyal Destek Ölçeği	19	.92
Bilgisel ve Maddi Destek	8	.88
Duygusal Destek	7	.90
Berberlik Desteği	4	.78
2-İçsel Yaşam Amaçları	32	.83
3-Dışsal Yaşam Amaçları	15	.85
4-Öznel İyi Oluş Ölçeği	46	.71

Tablo 2'de görüldüğü gibi ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.71 ile 0.92 arasında değişmektedir. Bu sonuca göre ölçeklerin güvenilirlik kat sayılarının yeterli olduğu söylenebilir.

Verilerin Analizi

Araştırmada öncelikle öğretmenlerin sahip oldukları sosyal desteğin, yaşam amaçlarının ve öznel iyi oluşlarının bireysel özelliklerine göre değişip değişmediği sorgulanmıştır. Bu değişimi belirlemede cinsiyetler arası farklılaşma t-testi ile, branşlara göre farklılaşmayı saptamada ise tek yönlü ANOVA testi kullanılmıştır. Çalışma grubuna katılan öğretmenlerin sahip oldukları içsel yaşam amaçları, dışsal yaşam amaçları, sosyal destek ve öznel iyi oluşları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi yapılarak tespit

edilmiştir. Öğretmenlerin sahip oldukları yaşam amaçlarıyla sosyal desteğin öznel iyi oluşu yordama gücünü belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

1. Araştırmanın temel amaçları kapsamında ilk olarak öğretmenlerin sahip oldukları sosyal destek, içsel yaşam amaçları, dışsalyaşam amaçları ve öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin hesaplamalar yapılmıştır. Bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Öğretmenlerin Sahip Oldukları Sosyal Destek, İçsel Yaşam Amaçları, Dışsal Yaşam Amaçlarına Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Hesaplanan Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler	n	\bar{X}	Ss
1-Sosyal Destek Ölçeği	193	2.86	.60
1a-Bilgisel ve Maddi Destek	193	2.73	.57
1b-Duygusal Destek	193	2.93	.62
1c-Berberlik Desteği	192	2.83	.59
2-İçsel Yaşam Amacı	193	6.26	.58
3-Dışsal Yaşam Amacı	193	5.22	.91
4-Öznel İyi Oluş Ölçeği	193	3.29	.29

Tablo 3'te öğretmenlerin ölçeklere vermiş oldukları cevapların aritmetik ortalamalarına bakıldığında öğretmenlerin genel olarak çevrelerinden sosyal destek aldıkları görülmektedir. Bulgulara alt ölçekler bazında bakıldığında ise öğretmenlerinbilgisel ve maddi destekle beraberlik desteğine göre çevrelerinden duygusal desteği daha çok aldıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca Tablo 3'ten öğretmenlerin içsel yaşam amaçları dışsal yaşam amaçlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Hesaplanan aritmetik ortalamalarından öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğusaptanmıştır.

2. Araştırmada ikinci olarak öğretmenlerin sahip oldukları sosyal destek, içsel yaşam amaçları, dışsalyaşam amaçları ve öznel iyi oluş düzeylerinin, cinsiyetlerineve branşlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı bakılmıştır. Bu kapsamda öncelikle öğretmenlerin sahip oldukları sosyal destek, içsel yaşam amaçları, dışsalyaşam amaçlarıve öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişip değişmediği incelenmiştir. Yapılan t testi sonucuna göre cinsiyetler açısından sadece sosyal destek ölçeğinin alt ölçeği olan duygusal destek ölçeğinin puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.Diğer ölçeklerin puanlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Duygusal destek alt ölçeğinden elde edilen puanların cinsiyete göre anlamlı olduğunu gösteren t-testi analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir

Tablo 4: Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Duygusal Destek Alt Ölçeğinden Almış Oldukları Puanların *t*-Testi Karşılaştırması

Duygusal Destek	n	\bar{X}	S	<i>t</i>	<i>p</i>
Kadın	122	3.01	.69	2.40	.02
Erkek	71	2.78	.55		

$p < 0.05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi kadın öğretmenlerle erkek öğretmenler arasında çevrelerinden duygusal destek görmede anlamlı bir farklılaşma bulunmaktadır.

Öğretmenlerin branşlarına göre ölçeklerden almış oldukları puanlar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ise tek yönlü ANOVA testi ile bakılmıştır. Yapılan analiz sonucunda öğretmenlerin sahip oldukları branşlarına göre farklılık oluşturdukları görülmüştür. Branşlarına göre İçsel Yaşam Amacı Ölçeği ve Dışsal Yaşam Amacı Ölçeğinden alınan puanlar arasında sınıf öğretmenleriyle din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında anlamlı farklar ortaya çıkmıştır. Bu farklara ait elde edilen istatistiksel veriler tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5: Öğretmenlerin Branşlarına Göre İçsel Yaşam Amaçları ve Dışsal Yaşam Amaçları Ölçeklerinden Almış Oldukları Puanların Tek Yönlü ANOVA Testi Karşılaştırmasını Gösteren Dağılım

Değişkenler	Değişimin Kaynağı	S.d.	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	<i>f</i>	<i>p</i>
İçsel Yaşam Amaçları	Gruplar arası	8	5.448	.681	2.09	.04
	Grup içi	184	60.096	.327		
	Genel	192	65,544			
Dışsal Yaşam Amaçları	Gruplar arası	8	14.618	1.827	2.34	.02
	Grup içi	184	143.759	.781		
	Genel	192	158.377			

$p < 0.05$

Tablo 5'teki bulgulara göre öğretmenlerin branşlarına göre içsel yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçları ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılaşma görülmektedir. Bu farkların hangi branşlar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan tukey testinin sonucunda farklılaşmanın sınıf öğretmenleriyle din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenleri arasında olduğu tespit edilmiştir. Sınıf öğretmenlerinin içsel ve dışsal yaşam amaçları din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur.

3. Araştırma kapsamında üçüncü olarak öğretmenlerin sahip oldukları sosyal destek, içsel yaşam amaçları, dışsal yaşam amaçları ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Pearson korelasyon analizine ilişkin bulgular Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6: Öğretmenlerin Ölçeklerden Almış Oldukları Puanlar Arasındaki Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Matrisi

Ölçekler	1	1.a	1.b	1.c	2	3	4
1. Sosyal Destek Ölçeği	-						
a. Bilgisel ve Maddi Destek Ölçeği	.92*	-					
b. Duygusal Destek Ölçeği	.88**	.64**	-				
c. Beraberlik Desteği Ölçeği	.88**	.74**	.73**	-			
2. İçsel Yaşam Amaçları Ölçeği	.23**	.25**	.12	.25**	-		
3. Dışsal Yaşam Amaçları Ölçeği	.14	.13	.11	.14	.28**	-	
4. Öznel İyi Oluş Ölçeği	-.10	-.10	-.09	-.04	.23	.18*	-

** $p < 0.01$ - * $p < 0.05$

Tablo 6'da görüldüğü gibi öğretmenlerin İçsel Yaşam Amaçları ve Dışsal Yaşam Amaçları ölçeklerinden almış oldukları puanlarla Öznel İyi Oluş Ölçeğinden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ancak Sosyal Destek Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Öznel İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

4. Araştırmada son olarak öğretmenlerin sahip oldukları içsel yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçlarının öznel iyi oluş düzeylerini ne düzeyde açıkladığı incelenmiştir.

Araştırmanın amaçları arasında sosyal desteğin öznel iyi oluş düzeyini ne düzeyde açıkladığını belirlemek de bulunmaktadır. Ancak Tablo 6'da da görüldüğü gibi sosyal destekle öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki çıkmadığı için sosyal desteğin öznel iyi oluş düzeyini açıklayıp açıklamadığına bakılmamıştır. Öğretmenlerin İçsel Yaşam Amaçları ve Dışsal Yaşam Amaçları Ölçeklerinden almış oldukları puanlar öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde açıklamaktadır. Yapılan analize ilişkin bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7: Öğretmenlerin Sahip Oldukları İçsel Yaşam Amaçları ve Dışsal Yaşam Amaçlarının, Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordama Gücüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Öznel İyi Oluş	B	SH _B	β	t	p
Sabit	2.48	.22		11.10	.00
İçsel yaşam amaçları	.09	.04	.20	2.71	.01
Dışsal yaşam amaçları	.04	.02	.12	1.64	.10

n=193, *R*=0.67, *R*²=.058, *F*=6.865, *p*<.01

Tablo 7'de yer alan bulgulara göre içsel ve dışsal yaşam amaçları birlikte öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yaklaşık %6'sını [*R*=.067, *R*²=.058, *F*=6.865, *p*<.01] anlamlı olarak açıklayabilmektedir. Öğretmenlerdeki öznel iyi oluşun %94'lük bölümünün ise diğer değişkenlerle açıklanabileceği saptanmıştır.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Öğretmenlerin çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin ve sahip oldukları içsel ve dışsal yaşam amaçlarının öznel iyi oluş düzeylerini ne düzeyde açıkladığını ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada ilk olarak araştırmaya katılan öğretmenlerin genel olarak çevrelerinden yeteri kadar sosyal destek aldıkları, içsel yaşam amaçları, dışsal yaşam amaçları ve öznel iyi oluş düzeylerinin de oldukça yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuca göre öğretmenlerin kendilerini yaşamda yalnız hissetmedikleri, yaşama dair amaçlarının olduğu ve kendilerini mutlu ve pozitif algıladıkları söylenebilir. Bulgulara alt ölçekler açısından bakıldığında ise öğretmenlerin, yeteri kadar bilgi, maddi destek ve beraberlik desteği almalarına rağmen çevrelerinden daha çok duygusal destek aldıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca öğretmenlerin içsel yaşam amaçlarının dışsal yaşam amaçlarına göre maddi ve manevi olarak daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre öğretmenlerin, başkaları tarafından iyi algılanmayı hedefleyen amaçları yerine kendi bireysel beklentilerine ulaşmayı hedefleyen amaçları daha çok tercih ettikleri söylenebilir.

Araştırmada öğretmenlerin sahip oldukları sosyal desteğin, yaşam amaçlarının ve öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlerine ve branşlarına göre farklılık oluşturup oluşturmadığına bakılmıştır. Öğretmenlerin cinsiyet bağlamında sadece duygusal destek açısından bir farklılaşma oluşturdukları sonucuna varılmıştır. Bu sonuç, kadın öğretmenlerin, çevrelerinden erkek öğretmenlere göre daha çok destek aldıkları ve kadın öğretmenlere ihtiyaç duyduklarında çevrelerindeki bireylerin onları yalnız bırakmayıp onlara duygusal destek sağladıkları şekilde yorumlanabilir. Araştırma bulgularından öğretmenlerin içsel yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçlarını oluşturmada branşlarına göre farklılaşma oluşturdukları sonucuna ulaşılmıştır. Sınıf öğretmenlerinin içsel yaşam amaçları, dışsal yaşam amaçları, din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerine göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenlerinin sınıf öğretmenlerine göre ölüm ötesi yaşama bu dünyadaki yaşamdan daha çok değer verebileceklerinden çok fazla yaşam amacı oluşturmadıkları biçiminde yorumlanabilir.

Öğretmenlerin içsel yaşam amaçları ve dışsalyaşam amaçlarıyla öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmakla birlikte doğrusal regresyon analizinde sadece içsel amaçlar öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamıştır. Bu da içsel amaçlara daha fazla sahip olan bireylerin daha fazla iyi oluş düzeylerine sahip olduğunu işaret etmektedir. Geleceğe dair kendilerine içsel amaç belirleyen öğretmenler kendilerini daha iyi hissetmekte ve öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olmaktadır. Ancak sosyal destekle öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu sonuç doğrultusunda öğretmenlerin çevrelerinden almış oldukları sosyal destekle onların kendilerini daha iyi hissetmeleri arasında bir ilişkinin olmadığı söylenebilir. Yapılan çalışmalarda sosyal desteğin bireylerin öznel iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Guidon ve Cappelliez, 2010). Ancak sosyal desteğin olumlu etkisi bireylerin içinde buldukları döneme göre değişmektedir (Saygın ve Arslan, 2009). Öğretmenlerin çevrelerinden aldıkları sosyal destekle öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmamasına gerekçe olarak içinde bulunmuş oldukları dönemde sosyal desteğe çok fazla ihtiyaç duymuyor olmalarının neden olduğu söylenebilir. Bu çalışmada, öğretmenlerin kendilerini iyi hissetmelerine en çok kendileriyle ilgili içsel ve dışsal yaşam amacı belirleme olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuca göre öğretmenlerin kendilerini daha mutlu hissetmeleri için kendilerine ulaşabilecekleri amaçlar belirlemelerinin önemli olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Relationship of high school student's subjective well-being and school burnout. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3 (1), 181-199.
- Canbulat, N. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15 (2). 556-576.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Deiner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp.63- 73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being (invited article). *Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2012). Akademisyenlerde işle ilgili temel ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş. *Ege Akademik Bakış*, 12(3), 383-389.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1 (1), 1- 20.

- Gençöz, T. ve Özlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. *Social Behavior and Personality*, 32(5), 449-458.
- Guindon, S., & Cappeliezi P. (2010). Contributions of psychological well-being and social support to an integrative model of subjective health in later adulthood. *Ageing International*, 35, 38- 60.
- İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (2001). *Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals*. In, P. Schmuck and K. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being*, (116-131). Gottingen: Hogrefe.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410-422.
- Lepore, S. J., Evans, G. W.&Schneider, M.K. (1991) dynamic role of social support in the link between chronic stres and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 899-909.
- Myers, D. G.& Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Oğuz- Duran, N. & Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik* 5 (40), 154-166.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerin öznel iyi oluşlarının özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurguları açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*. 4 (38), 188-198.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L., (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78 .
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). *Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being*. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook on motivation at school* (pp. 171-196). New York: Routledge.
- Saygın, Y. & Arslan, Ç. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (23),103-111.
- Yurcu, G. & Atay, H. (2015). Çalışanların öznel iyi oluşunu etkileyen demografik faktörlerin incelenmesi: Antalya ili konaklama işletmeleri örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 4 (2), 17-34.