



Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk

Psychological Resilience and Hopelessness as a Predictor of Life Satisfaction of Teacher Candidates

Metehan Çelik, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, celmete@cu.edu.tr

İsmail Sanberk, Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, sanberk@cu.edu.tr

Fatma Deveci, MEB, devecifindux@gmail.com

ÖZ: Bu çalışmanın amacı, formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarında yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluğun incelenmesidir. Bu amaçla Yaşam Doyumu Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde formasyon eğitimi alan 140 (63 kız, 77 erkek) aday öğretmene uygulanmıştır. Araştırmada değişkenlerin birbiriyle ilişkisini görebilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon tekniği ve yaşam doyumunu yordayan değişkenlerin hangi sıra ile katkı sağladıklarını görmek amacıyla çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Bulgular, yaşam doyumunu psikolojik dayanıklılık arasında pozitif; umutsuzluk ile ise negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluğun aday öğretmenlerde yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık, Umutsuzluk, Öğretmen Adayı

ABSTRACT. The aim of this study was to investigate the psychological resilience and hopelessness as a predictor of life satisfaction of teacher candidates who have formation training. For this purpose, the Life Satisfaction Scale, the Resilience Scale for Adults and Beck Hopelessness Scale Cukurova University Department of Educational Sciences in the field of education training 140 (63 female, 77 male) were administered to prospective teachers. To see the interrelationships of variables in the study, Pearson Product Moment Correlation and multiple regression analysis in order to see the order in which they contribute to technical and life satisfaction of the predictive variables technique were used. The findings show that there is a positive correlation between life satisfaction and psychological resilience; there is a negative correlation between hopelessness and life satisfaction. In addition, prospective teachers in psychological resilience and hopelessness was found to predict life satisfaction.

Keywords: Life Satisfaction, Psychological Resilience, Hopelessness, Teacher Candidate

SUMMARY

Introduction: Today, the professional role of teachers is not limited to teaching activity. expanding the definition of the professional role of teachers have loaded new additional tasks related to their academic programs, students, parents, the school community and area (Pillay, Goddard & Wills 2005; Telef, 2011). These new tasks which Teachers must undertake make difficult the teaching profession. Candidate teachers are forced and have psychological problems because of Public Personnel Selection Examination (KPSS) that they will sit after graduation. These challenges increase the level of depression, anxiety and hopelessness substantially (Tümkiye, Aybek & Çelik, 2007). The findings point out that there are many stress factors in students' educational lives and these elements emphasize that they impact negatively on their overall level of well-being, life satisfaction, psychological resilience and hopelessness (Moran & Hughes, 2006). A survey again reveals that students with higher Resilience have high life satisfaction (Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro Gómez-Romero & Ardilla-Herrero, 2012). Limonero et al. (2012) based on a person's psychological resilience, is a strong indication of its life satisfaction.

Purpose and Importance: In this study, psychological resilience of the candidates are expected to predict positively life satisfaction, but hopelessness of them predicts negatively the life satisfaction. Both predictor variables are variables related to teacher personality traits of the candidate; therefore, these variables can be expressed as the bottom-up variables.

Method: Life Satisfaction Scale in the research of the Resilience Scale for Adults and Beck Hopelessness Scale, Cukurova University of Educational Sciences Department of formation

training field 140 (63 female, 77 male) were administered to prospective teachers. To see the interrelationships of variables in the study, multiple regression analysis technique was used to see in which order Pearson Product Moment Correlation technique and life satisfaction of the predictive variables contributed.

Results: Considering the results, there is positive relationship between life satisfaction and psychological resilience, contrastly there is negative relationship between life satisfaction and hopelessness. In addition, psychological resilience and hopelessness was found to predict life satisfaction by prospective teachers.

Conclusion: In this study, it was tried to determine how level of psychological resilience and hopelessness of candidate teachers predict their life satisfaction. In the initial findings of the study, it was found that there is a significant negative relationship with hopelessness and life satisfaction. Conversely, there is a significant positive relationship with psychological resilience and life satisfaction. In Literature many researches are available supporting this finding. In the studies, it is reported that life satisfaction is associated with resilience and hope at high level (Gündoğar, Sallan-Gül, Uskun, Demirci & Keçeci, 2007; Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro Gómez-Romero & Ardilla-Herrero, 2012; Moran & Hughes, 2006; Tümkaya, Çelik & Aybek 2011; Özdemir, Sezgin, Kaya & Receptoğlu 2011; Ülker-Tümlü & Receptoğlu, 2013). When examined the field type, life satisfaction is seen as a positive result of the resilience (Coleman & Hagell, 2007; Goldstein & Brooks, 2005; Masten & Reed, 2002; Rutter, 2006). Some researchers suggest that resilience is a strong indicator of life satisfaction (Limonero & et al., 2012). The findings, which are obtained in the results of this study, reveal as candidate teachers' bottom-up variable (Argyle, 1999; Brief, Butcher, George & Link, 1993; Diener 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) psychological resilience plays an important role on their life satisfaction. These findings which have obtained are consistent with existing research findings. Another finding, reached in this study, shows that hopelessness predicts negatively life satisfaction of the candidate teachers.

GİRİŞ

Günümüzde öğretmenlerin mesleki rolleri sadece öğretim faaliyeti ile sınırlı değildir. Öğretmenlerin genişleyen mesleki rol tanımları, onlara eğitim-öğretim programları, öğrenciler, veliler, okul topluluğu ve alanı ile ilgili yeni ek görevler yüklemiştir (Pillay, Goddard & Wills 2005; Telef, 2011). Öğretmenlerin üstlenmeleri gereken bu yeni görevler, öğretmenlik mesleğini zorlaştırmaktadır. Ewing ve Smith'e göre (2003) batılı toplumlarda öğretmenlik mesleğini seçen ve bu yönde eğitim alanların, bu zor koşullardan dolayı mesleki eğitimlerini yarıda bıraktıklarını ya da mesleklerini bıraktıklarını belirtmektedir. Araştırmalar, başarılı olma kaygısının, bir dersi kendi sorumluluğu altında tek başına yürütmenin, öğretim vermenin, öğrencilerle yaşanılacak sorunların ve öğretim üyeleri ile olan çatışmaların öğretmen adayları tarafından en sık anılan stresörler olduğunu ortaya koymaktadır (Christ, Wagner & Dick, 2004; Ulich, 1998). Ayrıca batılı toplumlardan farklı olarak ülkemizde öğretmenlik mesleğine yönelenlerin, mesleklerini yürütebilmeleri için aşmaları gereken bir merkezi sınav vardır.

Öğretmen adayları mezun olduktan sonra girecekleri Kamu Personeli Seçme Sınavı (KPSS) nedeniyle psikolojik sorunlar yaşamakta ve zorlanmaktadır. Bu zorlanmalar depresyon, kaygı ve umutsuzluk düzeyini büyük ölçüde arttırmaktadır (Tümkaya, Aybek & Çelik, 2007). MEB'in istihdam politikaları nedeniyle birçok öğretmen adayı, henüz lisans öğreniminde yoğun olarak gelecek ve iş kaygısı yaşayabilmektedir. Yapılan bir çalışma eğitim ve mühendislik fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin, istihdam edilmede nispeten problem yaşamayan tıp fakültesi öğrencilerine göre daha fazla kaygılı olduklarını göstermektedir (Özen, Ercan, Irgil & Sığırlı, 2010). Öğretmen adaylarının yaşadıkları stresi sadece gelecek veya iş kaygısı ile açıklamak doğru olmayacaktır. Nitekim öğretmenlik mesleğinde stres bileşenlerini analiz eden Kramis-Aebischer (1995) ve Dick (1999) öğretmenlerin stresini sistem, okul ve bireysel düzeyde inceleme konusu yapmışlardır. Her üç düzey de öğretmenin kişilik özellikleri tarafından etkilenmektedir.

Bireysel düzey öğretmenin öğrencileri, öğrenci velileri ve meslektaşları ile olan kişisel etkileşimini yansıtmaktadır. Öğretmenin cinsiyeti, yaşı, ders öncesi ve sonrası hazırlığı gibi etmenler bu düzeyde yer almaktadır. Okul düzeyindeki yaşanabilecek stresler ise okulun türü, büyüklüğü, araç-gereç olanakları ve fiziki alt yapı gibi etmenlerden kaynaklıdır. Bu düzeydeki stres aynı zamanda sınıf (sınıf büyüklüğü, başarı durumunun heterojen olması vs.) ve okul yönetimi (liyakatin olmaması, liderlik stili vs.) kaynaklı stresörleri de içermektedir. Yine aynı şekilde okulda sistematik bir zorbalığın olması ve sosyal destek olanaklarının olmaması öğretmenlerin bu düzeyde stres yaşamasına neden olabilmektedir (Dick, 1999; Kramis-Aebischer, 1995). Gerek bireysel gerekse okul düzeyinde yaşanan stresle ilgili bu göstergeler, öğretmenler veya bu mesleği yürütenlerle ilgili dikkate alınması gereken göstergelerdir. Öğretmenlerde stresin incelendiği bu modelde (Dick, 1999; Kramis-Aebischer, 1995) sistem düzeyi, sadece öğretmenlerle ilgili değil, aynı zamanda öğretmen adaylarının yaşadıkları stresin nedenleri hakkında bir kuramsal açıklama getirmektedir. Gelecekte okul idaresi ile ilgili yaşanacak problemler, net olmayan çalışma koşulları, rol beklentileri ve toplum nezdinde öğretmenlik mesleğinin saygınlığı veya imajı gibi etmenler öğretmenlerin (veya öğretmen adaylarının) yaşadıkları stresi, sistem düzeyinde açıklamaktadır (Dick, 1999; Kramis-Aebischer, 1995).

Bilindiği üzere yaşam doyumu kişinin kendi yaşamına yönelik bilişsel değerlendirmeleri ile ilişkilidir (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Her ne kadar ilişkili görünse de yaşam doyumu (bir bilişsel değerlendirme olduğundan) kavramı, mutluluk ve pozitif duygulanım gibi kavramlardan ayırt edilmektedir. Yaşam doyumunu arttıran ve azaltan değişkenler incelendiğinde, bu değişkenleri tabandan-tavana ve tavandan-tabana yönelimi olmak üzere iki ana yönelim altında toplamak mümkündür (Diener, 1984). Tabandan-tavana yöneliminde iyi olma veya yaşam doyumu bireyin dışında olan dışsal faktörlerle açıklanmaktadır. Bu düşünce Wilson'un (1967) görüşlerine dayanmaktadır. Buna göre evrensel ihtiyaçlar vardır ve bu ihtiyaçların karşılanması durumunda insan mutlu olur (Akt: Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Tabandan-tavana yöneliminin ana görüşüne göre belli koşullara sahip olan insanlar benzer şekilde mutlu olacağını ileri sürmektedir (Brief, Butcher, George & Link, 1993). Tabandan-tavana değişkenleri insanların dışında olan ve onların çabası ile kolay değiştirilemeyecek olan verili değişkenlerdir. Yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik statü, gelir, meslek, çalışma şartları, ailevi durum ve sosyal destek gibi değişkenler tabandan-tavana değişkenleridir. Bugüne değin farklı örneklemeler üzerinde yapılan çalışmalar tüm bu değişkenlerin iyi olma ile ilgili varyansın yaklaşık %10 ila %20'sini açıkladığını göstermektedir (Argyle, 1999; Diener, 1984). Tüm bu değişkenlerin varyansı açıklama oranlarının görece düşük olması nedeniyle tavandan-tabana yönelimi ve bu yönelimi temsil eden değişkenler üzerinde durulmaya başlanmıştır. Tavandan-tabana yönelimi genel olarak bireyin öznel iyilik durumunu açıklayan bireyle alakalı değişkenlerdir. Kişilik, hedef yönelimli olma, yetkinlik beklentisi, iyimser olma, öz-değer ve benlik tasarımı gibi değişkenler tavandan-tabana yönelimli değişkenler içerisinde yerini bulmaktadır. Tabandan-tavana yönelimi içerisindeki değişkenler nesnel yaşam koşulları ile ilgili değişkenler iken, tavandan-tabana yönelimi içerisindeki değişkenler kişiselliği ve özneliği olan değişkenlerdir.

Araştırma bulguları öğrencilerin, eğitim yaşantılarında birçok stres unsurunun olduğunu belirterek bu unsurların özellikle onların yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık, umutsuzluk ve genel iyi olma düzeylerini olumsuz etkilediklerini vurgulamaktadır (Moran & Hughes, 2006). Yine yapılan bir çalışmada psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero & Ardilla-Herrero, 2012). Limonero ve arkadaşlarına (2012) göre bir kimsenin psikolojik dayanıklılığı, onun yaşam doyumunun güçlü bir göstergesidir. Bu çalışmada öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılığının yaşam doyumunu olumlu ve umutsuzluklarının yaşam doyumunu olumsuz yönde yordaması beklenmektedir. Her iki yordayıcı değişken öğretmen adaylarının kişilik özellikleri ile ilgili değişkenlerdir; dolayısıyla bu değişkenlerin tavandan-tabana değişkenleri olarak ifade edilmesi mümkündür.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeylerinin yaşam doyumları düzeyini yordama gücünü ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda oluşturulan alt amaçlar;

1. Öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeyleri ölçeklerinden aldıkları puanlar yaşam doyum düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeyleri ölçeklerinden aldıkları puanlar yaşam doyum düzeylerindeki varyansın ne kadarını açıklamaktadır?

YÖNTEM

Model

Öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk puanlarının yaşam doyumlarını ne derece yordadığını incelemeyi amaçlayan bu çalışma, ilişkisel tarama modeli bir yordama çalışmasıdır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 63 kız (% 45), 77 erkek (% 55) Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinde Formasyon Eğitimi alan toplam 140 öğretmen adayından oluşmaktadır. Çalışma grubundaki öğretmen adaylarının yaşları ise 21-40 (\bar{x} = 27.5; ss= 4.15) arasında değişmektedir.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş, yedi dereceli Likert tarzı bir ölçektir. Ölçekte yaşam doyumunu ile ilgili 5 madde bulunmaktadır ve bireyin öznel iyilik halini ölçen bir ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .80 ile .89 arasında değişmektedir. Ölçek Türkçe'ye Köker (1991) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda test-tekrar test güvenilirliği .85, madde test korelasyonları .71 ile .80 arasında bulunmuştur.

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği: Fribog, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal, (2005) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmış ve ölçeğin iç tutarlılık katsayılarının alt boyutlara göre 0.66 ile 0.81 arasında değiştiği, test tekrar test güvenilirlik katsayılarının ise 0.68 ile 0.81 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği için Kontrol Odağı ve Sosyal Karşılaştırma ölçekleri kullanılmış elde edilen sonuçlarda sosyal karşılaştırma ölçeği ve psikolojik dayanıklılık ölçeğinin $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı olduğu pozitif yönlü bir ilişki bulunmuş, kontrol odağı ölçeği ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Basım & Çetin, 2011).

Beck Umutsuzluk Ölçeği: Ergen ve yetişkinlere uygulanabilen Beck, Lester ve Trexler (1974) tarafından geliştirilen ölçekte, bireyin geleceğe yönelik karamsarlık derecesini belirlemek amaçlanmaktadır. Sorulara evet-hayır şeklinde cevap verilmekte ve negatif beklentileri yansıtmaktadır. Alınan puanlar yüksek olduğunda bireydeki umutsuzluğun yüksek olduğu varsayılır (Savaşır & Şahin, 1997). Ölçek Türkçe'ye Seber (1991) tarafından uyarlanmıştır, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Durak (1994) iç tutarlılığı .85, madde-toplam korelasyonları .31 ile .67 arasında, yarıya bölme güvenilirliğini ise .85 olarak hesaplamıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırma verilerini toplamak için Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyum ve Beck Umutsuzluk Ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise standart çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Toplanan veriler, SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak, 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği' ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha sonra, umutsuzluk ve psikolojik

sağlamlılığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı 'Çoklu Regresyon Analizi' ile gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak bu çalışmadaki değişkenler (yaşam doyumunu, umutsuzluk ve psikolojik dayanıklılık) arasındaki ilişkiyi gösteren bulgular yer verilmiştir. İkinci olarak öğretmen adaylarının yaşam doyumunu puanlarının psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığına dair bulgular sunulmuştur.

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk Ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkileri belirlemek için bu puanlara uygulanan Pearson Korelasyon tekniği sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği'ne ilişkin puanlar ile Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'ne ilişkin puanlar arasında pozitif (doğrusal) yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bulgular, Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan puanlar yükseldikçe, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nden alınan puanların da yükseldiğini ortaya koymaktadır. Yine Tablo 1 incelendiğinde Yaşam Doyumu Ölçeği'ne ilişkin puanlar ile Umutsuzluk Ölçeği'ne ilişkin puanlar arasında negatif (doğrusal) yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bulgular Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan puanlar yükseldikçe Umutsuzluk Ölçeği'nden alınan puanların ters orantılı bir şekilde düştüğünü ortaya koymaktadır.

Tablo 1. Yaşam Doyumu ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değişken	(\bar{x})	SS	1	2
Yaşam Doyumu Düzeyi	22.9	5.96	***.53	***-.52
Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi (1)	128.14	17.02	-	***-.61
Umutsuzluk Düzeyi (2)	4.16	4.27		-

*** p<.000

Tablo.1'de görüldüğü gibi bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin anlamlı düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Analizler sonucunda bulunan Anova testi sonuçlarında da p değerinin .000 olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre tüm bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Çoklu bağlantı testi sonuçları incelendiğinde tolerans değerleri açısından psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeyi tolerans değerlerinin .624 olduğu görülmüştür. Ayrıca VIF değerlerine bakıldığında psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeyi VIF değerinin de 1.602 olduğu görülmüştür. TO değerleri .10'dan büyük ve VIF değerleri de 10'dan küçük olduğu için mevcut değişkenler bu sayıtları karşılamaktadır. CI sonuçlarının da 1; 2.43 ve 22.74 olduğu görülmüş ve bunların da 30'un altında olması nedeniyle çoklu bağlantı sorunu olmadığı bulgulanmıştır. Analizler sonucunda Durbin-Watson katsayısının da 1.985 olduğu görülmüş ve 1.5-2.5 arasında değişen bu değer normal olduğu ve otokorelasyon olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk ölçeklerinden alınan puanların Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanları yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Çoklu Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	9.871	4.289	-	2.301	.023		
Psikolojik Dayanıklılık	.116	.031	.332	3.777	.000	.262	.307
Umutsuzluk	-.444	.122	-.318	-3.628	.000	-.252	-.296

R=.58, R²=.34, Düzeltmiş R²=.33, F=35.413, p=.000

Psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeyleri birlikte yaşam doyum düzeyi puanları ile yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki içindedir. Adı geçen iki yordayıcı değişken, yaşam düzeyi

puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık yüzde 34'ünü anlamlı bir şekilde açıklamaktadır ($R=.58$; $R^2=.34$ $p<.000$).

Tablo 2'de, regresyon analizi sonucunda psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeylerinin öğrencilerin yaşam doyumlarının anlamlı yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, bu iki değişken birlikte, üniversite öğrencilerinin yaşam doyum puanlarında gözlenen varyansın %33'ünü açıklamaktadır ($R=.58$, $R^2=.33$, $F=35.413$, $p<.000$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β), yordayıcı değişkenlerin yaşam doyum üzerindeki görece önem sırası ise psikolojik dayanıklılık ve ardından umutsuzluk düzeyi şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeylerinin yaşam doyumunu açısından önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir.

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmada, öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeylerinin yaşam doyumlarını ne derece yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusunda yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, umutsuzluk ile negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Literatürde bu bulguyu destekleyen araştırmalar mevcuttur. Yapılan çalışmalarda yaşam doyumunun; yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık ve umutsuzlukla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Gündoğar, Sallan-Gül, Uskun, Demirci & Keçeci, 2007; Limonero, Tomás-Sábado, Fernández-Castro, Gómez-Romero & Ardilla-Herrero, 2012; Moran & Hughes, 2006; Tümkaya, Çelik & Aybek, 2011; Özdemir, Sezgin, Kaya & Receptoğlu, 2011; Ülker-Tümlü & Receptoğlu, 2013).

Alan yazın irdelendiğinde yaşam doyumunu, psikolojik dayanıklılığın olumlu bir sonucu olarak görülmektedir (Coleman & Hagell, 2007; Goldstein & Brooks, 2005; Masten & Reed, 2002; Rutter, 2006). Bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunun güçlü bir göstergesi olduğunu ileri sürmektedir (Limonero & vd., 2012). Bu çalışma neticesinde elde edilen bulgular öğretmen adaylarının bir tavandan-tabana değişken (Argyle, 1999; Brief, Butcher, George & Link, 1993; Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999) olan psikolojik dayanıklılığının veya yılmazlığının, onların yaşam doyumunu üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Elde edilen bu bulgu, var olan araştırma bulguları ile örtüşmektedir. Bu çalışma neticesinde ulaşılan bir diğer bulgu umutsuzluğun öğretmen adaylarının yaşam doyumunu olumsuz yönde yordadığını göstermektedir.

Öğretmen adaylarının MEB bünyesinde atanıp göreve başlamaları sadece onların kişisel çabalarına bağlı bir durum değildir. Özellikle bazı branşlarda kontenjanın oldukça sınırlı olması, onların umutsuzluklarını daha da arttırmaktadır. Sonuçta birey geleceğini kontrol etme çabasıdadır; kontrol edebilme düşüncesi ne kadar fazlaysa yaşam doyumunun da o kadar yüksek olması beklendik bir durumdur. Nitekim Judge, Erez, Bono ve Thoresen (2003), iç denetimli bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğuna işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle geleceğini şekillendirebileceğine dair düşünceye sahip olanların yaşam doyumları daha yüksek; buna karşın bunu kontrol etme duygusundan yoksun (dış denetimli) bireylerin yaşam doyumlarının daha düşük olması beklendik bir durumdur. Öğretmenlik formasyon eğitimi alan aday öğretmenlerin formasyon eğitimi alma hakkını kazanmış olmaları, onların kesin kez atanacağı anlamına gelmemektedir. Bir hedefe (atanma hedefine) ulaşma için bu eğitimi almaktadırlar. Bu umudun fazla olması yaşam doyumunu olumlu yönde; tam tersi bu konuda umutsuzluğun şiddetli olması yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebileceği mantıklı görünmektedir. Brunstein (1993) ve benzer şekilde Pöhlmann (2001) bir hedefi gerçekleştirmiş olmanın öznel iyi olma veya yaşam doyumunu yordadığını ileri sürmektedir. Dolayısıyla hedefi gerçekleştirme konusunda umutsuz olanların yaşam doyumlarının düşük çıkması beklendik bir durumdur.

İçinde bulunulan olumsuz şartlar bireylerin kaygılanmasına ve umutsuz olmasına neden olabilmektedir (Poch, Esperanza, Villar, Capparros, Juan, Cornella & Perez, 2004). Aday öğretmenlerin istihdamı ve eğitim politikaları gibi sistem kaynaklı problem veya stres faktörleri ile karşı karşıya kalmaları daha kaygılı olmalarına yol açabilmektedir. Yaşanılan bu kaygı okul

motivasyonlarını, benlik algılarını ve yaşam doyumlarını etkileyerek umutsuzluğa kapılmalarına neden olmaktadır (Zeidner, 1998; Pekrun, Götz, Titz & Perry, 2002). Bazı çalışmalar yaşam doyumunun depresyon, umutsuzluk, durumluk ve sürekli kaygı ile olumsuz ilişkili olduğunu belirtmektedir (Gündoğar, Sallan-Gül, Uskun, Demirci & Keçeci, 2007). Ceyhun ve Ceyhun (2003) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin intihar etme olasılığı ve umutsuzluk ölçeğinden aldıkları değerlerin, psikiyatri servisinde yatan hastalardan daha yüksek olduğunu saptamış ve umutsuzluk ile bireyin yaşama ilişkin genel doyumsuzluğunu ve gelecekte beklentisinin negatif olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar dikkate alındığında bu çalışmada umutsuzluğun yaşam doyumunu olumsuz yönde yordaması anlaşılabilir bir durumdur.

Sistem kaynaklı stres faktörleri ile bireyin başa çıkabilmesi, onun psikolojik dayanıklılığının göstergesidir. Bilindiği üzere psikolojik dayanıklılık stres kaynağı olan birtakım problemler karşısında kişinin genel olarak elde ettiği bir başarı ve uyum sağlama sürecini ifade etmektedir (Hunter 2001). Diğer bir ifadeyle psikolojik dayanıklılık, zorlu yaşam olayları karşısında kişinin kendisini toparlama gücü veya olumsuz şartların üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır (Wagnild & Young 1993). Benzer bir şekilde birçok araştırmacı psikolojik dayanıklılığı olumsuz yaşam koşulları ile baş etme veya uyum gösterme becerisi olarak ele almaktadır (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten, 2001). Psikolojik dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini azaltan bir kişilik özelliği olarak da görülmektedir. Bu araştırma ile psikolojik dayanıklılığın, öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının güçlü bir şekilde yordadığına ilişkin elde edilen bulgu, psikolojik dayanıklılık ile ilgili kavramsal tanım ve kuramsal açıklamalar ile desteklenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğretmen adaylarının bir yordayıcı değişken olarak psikolojik dayanıklılık düzeyleri, onların yaşam doyumlarını olumlu; umutsuzluk düzeyleri ise yaşam doyumunu olumsuz yönde yordamaktadır. Bireyin kendi yaşamına yönelik bilişsel değerlendirmesi olan yaşam doyumunu, onun kişilik ve/veya duyuşsal özelliklerini yansıtan psikolojik dayanıklılık ve umut gibi değişkenler tarafından etkilenmektedir. Buna göre psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumunu arasında olumlu ve umutsuzluk ile olumsuz yönde doğrusal bir ilişki vardır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda öğretmen adaylarının yaşam doyumlarını artırmak için psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeylerini iyileştirmeye yönelik olarak okullarda çalışan öğretmenlere okul psikolojik danışmanları eşliğinde psiko-eğitimler verilebilir. Öğretmenlik mesleğinin stresli meslekler arasında olduğu düşünülünce bu mesleği yapacak olan bireylerin stresle başa çıkma beceri eğitimleri, atandıkları okullardaki okul psikolojik danışmanlarının hazırlayacağı önleme amaçlı programlarla geliştirilerek yaşam doyumları ve mesleki doyumları artırılabilir. Öğretmenlik mesleğinin özlük hakları, atama ve çalışma koşulları yeniden düzenlenerek meslek cazip hale getirilebilir. Bu sayede bu mesleği icra edecek olan meslek elemanlarının ve toplumun öğretmenlere ilişkin imajı iyileştirilebilir. Bu çalışmada sadece öğretmen adaylarının genel meslekleri açısından yaşam doyumlarını yordayan değişkenler dikkate alınmıştır, başka çalışmalarda öğretmen adaylarının okudukları branşlara göre, yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumlarına göre değerlendirilmesi ilerde yapılacak bilimsel çalışmalar açısından da yararlı olabilir.

KAYNAKÇA

- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahnemann, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*(pp. 353-373). New York: Russel Sage Foundation.
- Basım, N. & Çetin, F (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2): 104-114
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646-653. doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.646
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070. doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1061

- Ceyhun, A.G. & Ceyhun, B. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde intihar olasılığının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 6: 217- 224.
- Coleman, J. & Hagell, A. (2007). *The nature of risk and resilience in adolescence*. Senior Research Fellow, Universty of Oxford.
- Christ, O., Wagner, U., & Dick, R. van (2004). Belastung und Beanspruchung bei Lehrerinnen und Lehrern in der Ausbildung. In A. Hillert & E. Schmitz (Hrsg.), *Psychosomatische Erkrankungen bei Lehrerinnen und Lehrern* (S. 113-119). Stuttgart: Schattauer.
- Dick, R. van (1999). *Streß und Arbeitszufriedenheit im Lehrerberuf. Eine Analyse von Belastung und Beanspruchung im Kontext sozialpsychologischer, klinischpsychologischer und organisationspsychologischer Konzepte*. Marburg: Tectum.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Durak, A. (1994). Beck umutsuzluk ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31): 1-11.
- Ewing, R.A., & Smith, D.L. (2003). Retaining quality beginning teachers in the profession. *English Teaching: Practice and Critique*, 2(1), 15-32.
- Goldstein, S., & Brooks, R. (2005). Why study resilience? In S. Goldstein & Robert B. (Eds.). *Handbook of Resilience in Children* (1st. ed.) (3-17). New York: Springer.
- Gündoğar, D., Sallan-Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Hunter, A. J. (2001). A cross cultural comparison of resilience in adolescents *Journal of Pediatric Nursing*, 16, pp. 172-179
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2003). The core self-evaluations scale: Development of a measure. *Personnel Psychology*, 56, 303-311. Doi:10.1111/j.1744-6570.2003.tb00152.x
- Köker, S. (1991). Comparison of the level of life satisfaction of normal adolescents and adolescents with problems. *Unpublished Master's Thesis*, Ankara University, Institute of Social Sciences, Ankara
- Kramis-Aebischer, K. (1995). *Stress, Belastungen und Belastungsverarbeitung im Lehrerberuf* (2.Auflage). Bern/Stuttgart/Wien: Haupt.
- Limonero, J. T., Tomás Sábado, J., Fernández Castro, J., Gómez Romero, M. J., & Ardilla Herrero, A. (2012). Resilient coping strategies and emotion regulation: predictors of life satisfaction. *Psicol Conduct*, 20(1), 183-196.
- Luther, S. S. Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The Construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 71(3), 543-562, doi: 10.1111/1467-8624.00164
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238. doi:10.1037/0003-066X.56.3.227
- Masten, A. S. & Reed, M.J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Moran C. & Hughes L (2006) Coping with stress: Social work students and humour, *Social Work Education*. 25, 5, 501-517.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., & Reçepoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 405-428.
- Özen, N. S., Ercan, I., Irgil, E. & Sığırlı, D. (2010). Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Students. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 22(1), 127-133. doi: 10.1177/1010539509352803
- Pekrun, R., Götz, T., Titz, W. & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students self-regulated learning and achievement: A program of qualitative research. *Educational Psychologist*, 37: 91-106. doi:10.1207/S15326985EP3702_4
- Pillay, H. K., Goddard, R., & Wilss, L. A. (2005). Well-being, burnout and competence: Implications for teachers. *Australian Journal of Teacher Education*, 30(2), 22-33.
- Poch, F. V., Villar, E., Caparros, B., Juan, J., Cornella, M., & Perez, I. (2004). Feelings of hopelessness in a Spanish university population. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 39(4), 326-334. doi:10.1007/s00127-004-0756-2

- Pöhlmann, K. (2001). Agency- and communion-orientation in life goals: Impact on goal pursuit strategies and psychological well-being. In P. Schmuck, & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*(pp. 68- 84). Seattle: Hogrefe & Huber.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. doi: 10.1196/annals.1376.002
- Savaşır, I, & Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Seber, G. (1991). Beck Umutsuzluk Ölçeğinin Geçerliliği ve Güvenirliği Üzerine Bir Çalışma. *Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi Anabilim Dalı Doçentlik Tezi*, Eskişehir.
- Telef, B.B. (2011). Öğretmenlerin Öz-yeterlikleri, İş Doyumları, Yaşam Doyumları ve Tükenmişliklerinin İncelenmesi. *Elementary Education Online*, 10(1), 91-108, 2011.
- Tümkaya, S., Aybek, B., & Çelik, M. (2007). KPSS'ye Girecek Öğretmen Adaylarındaki Umutsuzluk ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerini Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice*. 7 (2) 953-974.
- Tümkaya, S., Çelik, M., & Aybek, B. (2011). Lise öğrencilerinde boyun eğici davranışlar, otomatik düşünceler, umutsuzluk ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(2), 77-94.
- Ülker-Tümlü, G, & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 3(3), 205-213. doi: 10.5961/jhes.2013.078
- Ulich, K. (1998). Berufswahlmotive angehender LehrerInnen. Eine Studie über Unterschiede nach Geschlecht und Lehramt. *Die Deutsche Schule*, 90, 64 – 78.
- Wagnild GM, Young HM 1993. Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2): 165-178.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York (NY): Plenum Publishing Corporation.