

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



ÖĞRETMEN ADAYLARININ YAŞAM DOYUMUNUN
YAŞANTISAL KAÇINMA, DEĞER VERME VE BAZI
DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NAZLI BENLİ

BOLU, NİSAN 2023

T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ
BİLİM DALI



ÖĞRETMEN ADAYLARININ YAŞAM DOYUMUNUN
YAŞANTISAL KAÇINMA, DEĞER VERME VE BAZI
DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NAZLI BENLİ

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN

BOLU, NİSAN 2023

KABUL VE ONAY SAYFASI

Nazlı BENLİ tarafından hazırlanan “Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumunun Yaşantısal Kaçınma, Değer Verme ve Bazı Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi” adlı tez çalışması jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak oy birliğiyle kabul edilmiştir (25/04/2023).

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye
Prof. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

Üye
Doç. Dr. Gökçen AYDIN
Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. İbrahim KÜRTÜL
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir,

Aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

.....

NAZLI BENLİ

ÖZET

**ÖĞRETMEN ADAYLARININ YAŞAM DOYUMUNUN YAŞANTISAL
KAÇINMA, DEĞER VERME VE BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ
NAZLI BENLİ
BOLU, OCAK 2023
XIII+76**

Bu çalışmada son sınıf öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının, yaşantısal kaçınma, değer verme ve demografik özellikleri ile ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören 332 (265 kadın, 67 erkek) son sınıf öğretmen adayı oluşturmaktadır. Veriler Yaşam Doyumu Ölçeği, Değer Verme Ölçeği, Çok boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA ve hiyerarşik regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının sosyal destek düzeyi yüksek olanlar lehine olmak üzere anlamlı derecede farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin; cinsiyet, KPSS hazırlanma düzeyleri ve genel ağırlıklı not ortalamasına göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyleri önce yaşantısal kaçınma, sonra değer verme ile iki modelde hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Araştırmanın bulgularında, değer verme değişkeninin analize dâhil edilmesi ile birlikte öğretmen adaylarının yaşantısal kaçınma düzeylerinin anlamlı bir şekilde azaldığı görülmüştür. Ayrıca yaşantısal kaçınma ve değer verme değişkenlerinin öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerindeki değişimi %30 oranında açıkladığı bulunmuştur. Elde edilen bulgular güncel alanyazın ışığında tartışılmıştır.

ANAHTAR KELİMELELER: Öğretmen adayları, Yaşam doyumu, Yaşantısal kaçınma, Değer verme

ABSTRACT

INVESTIGATING LIFE SATISFACTION OF TEACHER CANDIDATES' IN RELATION TO EXPERIENTIAL AVOIDANCE, VALUING AND SOME DEMOGRAPHIC VARIABLES

MASTER'S THESIS

NAZLI BENLİ

BOLU ABANT İZZET BAYSAL UNIVERSITY

INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

**DEPARTMENT OF COUNSELING PSYCHOLOGY AND GUIDANCE
(SUPERVISOR: ASST. PROF. DR. YASİN AYDIN)**

BOLU, APRIL 2023

XIII+76

This correlational study aimed to investigate the relationships between life satisfaction levels of teacher candidates in relation to their experiential avoidance, valuing and some demographic variables. The sample of this study consists of 332 teacher candidates (265 female, 67 male), studied in Faculty of Education at Bolu Abant İzzet Baysal University in 2021-2022 academic years. Data was collected through Life Satisfaction Questionnaire, Valuing Questionnaire, Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire and Demographic Information Form. Independent samples t-test, one-way ANOVA and hierarchical regression analysis technics were used in analyzing research data. It was determined that life satisfaction of teacher candidates differed significantly in favor of the ones who have high social support levels. However, it was concluded that life satisfaction levels didn't differ in gender, KPSS preparation levels and overall grade point average. Life satisfaction was examined through hierarchical regression analysis in two models, first in experiential avoidance and second in valuing. It was observed that experiential avoidance coefficients decreased significantly when valuing was included in the model. It was also found that experiential avoidance and valuing variables explained 30% change in the variance of life satisfaction levels of teacher candidates. Findings of this study were discussed in the light of the current literature.

Keywords: Teacher candidates, Life satisfaction, Experiential avoidance, Valuing

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	iii
ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
TABLO LİSTESİ	x
KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ	xi
TEŞEKKÜR	12
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	6
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Araştırma Soruları	12
1.5 Sınırlılıklar.....	12
1.6 Varsayımlar	13
1.7 Tanımlar	13
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ	
ALANYAZIN	0
2.1 Yaşam Doyumu	0
2.1.1 Kuramsal Temelleri: Pozitif Psikoterapi.....	0
2.1.2 Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar	6
2.2 Yaşantısal Kaçınma ve Değer Verme.....	11
2.2.1 Kuramsal Temelleri: Kabul ve Kararlılık Terapisi	11
2.2.2 Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Araştırmalar	14
2.2.3 Değer Verme ile İlgili Araştırmalar.....	19
3 YÖNTEM.....	23
3.1 Araştırma Modeli	23
3.2 Evren ve Örneklem.....	23
3.3 Veri Toplama Araçları.....	25
3.3.1 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	25
3.3.2 Değer Verme Ölçeği	26
3.3.3 Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği	27
3.3.4 Kişisel Bilgi Formu.....	28
3.4 Veri Toplama Süreci	28
3.5 Verilerin Analizi.....	28
4 BULGULAR	40
4.1 Varsayım Analizlerine İlişkin Bulgular	40
4.2 Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular	41
4.2.1 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Demografik	
Değişkenler Açısından İncelenmesine Dair Bulgular.....	41
4.2.1.1 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet	
Değişkeni Açısından İncelenmesine Dair Bulgular	41

4.2.1.2	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin KPSS Hazırlanma Düzeyleri Açısından İncelenmesine Dair Bulgular	42
4.2.1.3	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Sosyal Destek Düzeyleri Açısından İncelenmesine Dair Bulgular	43
4.2.1.4	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Genel Ağırlıklı Not Ortalaması Grupları Açısından İncelenmesine Dair Bulgular	44
4.2.2	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular	45
5	TARTIŞMA	49
5.1	Araştırma Sorularına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	50
5.1.1	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu	50
5.1.1.1	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	50
5.1.1.2	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin KPSS Hazırlanma Düzeyleri Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	51
5.1.1.3	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Sosyal Destek Düzeyleri Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu	52
5.1.1.4	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Genel Ağırlıklı Not Ortalaması Grupları Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu	53
5.1.2	Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu	54
6	SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
6.1	Sonuçlar.....	58
6.2	Öneriler.....	58
6.2.1	Uygulamalara Yönelik Öneriler.....	58
6.2.2	Araştırmacılara Yönelik Öneriler	59
7	KAYNAKLAR.....	60
8	EKLER.....	72
8.1	EK-1 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	72
8.2	EK-2 Değer Verme Ölçeği	72
8.3	EK-3 Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği -30.....	72
8.4	EK-4 Kişisel Bilgi Formu.....	73
8.5	EK-5 Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul İzin Belgesi	74
9	ÖZGEÇMİŞ.....	75
10	ORİJİNALLİK RAPORU	76

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.1	Hiyerarşik regresyon analizinde bağımlı değişkene ait normal dağılım grafiği	37
Şekil 3.2	Hiyerarşik regresyon analizinde bağımlı değişken olarak yaşam doyumuna ait doğrusallık grafiği	38
Şekil 3.3	Hiyerarşik regresyon analizinde bağımlı değişken olarak yaşam doyumuna ait saçılım grafiği.....	38

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1 Öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, sosyal destek düzeyi, KPSS hazırlık düzeyi, GANO ve bölümlerine ilişkin betimsel özellikleri.....	24
Tablo 3.2 YDÖ, DVÖ ve ÇBYKÖ korelasyon analizi	39
Tablo 4.1 Araştırmanın değişkenlerine dair normallik analizi sonuçları	41
Tablo 4.2 Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet kategorisine göre frekans, ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları	42
Tablo 4.3 Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin KPSS hazırlık düzeyi gruplarına göre frekans, ortalama, standart sapma sonuçları.....	43
Tablo 4.4 Öğretmen adaylarının KPSS çalışma düzeyi gruplarına göre yaşam doyumu düzeylerine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları	43
Tablo 4.5 Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin sosyal destek kategorisine göre frekans, ortalama, standart sapma sonuçları	44
Tablo 4.6 Öğretmen adaylarının sosyal destek kategorilerine göre yaşam doyumu düzeylerine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları	44
Tablo 4.7 Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin GANO gruplarına göre frekans, ortalama, standart sapma sonuçları	45
Tablo 4.8 Öğretmen adaylarının sosyal destek kategorilerine göre yaşam doyumu düzeylerine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları	45
Tablo 4.9 Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarına dair hiyerarşik regresyon analizi bulguları.....	47

KISALTMA VE SEMBOLLER LİSTESİ

BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
BT	: Bilişsel Terapi
ÇBYK-30	: Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği
DVÖ	: Değer Verme Ölçeği
EBSAM	: Eğitim Bir-Sen Araştırma Raporu
GANÖ	: Genel Ağırlıklı Not Ortalaması
İÇK	: İlişkisel Çerçeve Kuramı
KKT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
KMO	: Kaiser-Meyer Olkin
KPSS	: Kamu Personeli Seçme Sınavı
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
ÖSYM	: Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi
SPSS	: Statistical Package for the Social Science
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
TES	: Türk Eğitim-Sen
TÜİK:	: Türkiye İstatistik Kurumu
YÖK	: Yükseköğretim Kurumu

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez sürecince benden her daim yardımlarını esirgemeyen, bilimsel tecrübeleri ile ışık tutan pek bir saygıdeğer sevgili tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Yasin AYDIN'a değer odaklı eylemlerimde beni desteklediği için içtenlikle teşekkürlerimi sunarım. Güler yüzle karşılayarak tez savunma sınavında heyecanımla baş etmemde yardımcı olup pür dikkatleri ile tezimi inceleyip güzel geribildirimlerini sundukları için jüri üyeleri Doç Dr. Gökçen AYDIN ve Prof. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM'e teşekkürlerimi sunarım. Ölçeklere içtenlikle cevap verdikleri için tüm katılımcılara teşekkür ederim Ayrıca İstanbul İl MEM'den RPD Hizmetleri Müdürü Eyüp BALYEMEZ, Sultangazi RAM Müdürü Mehmet DAĞ, Arnavutköy RAM Müdürü Murat ÜNER, Tokat RAM'dan Dr. Abdullah Sefa ALDEMİR, Arnavutköy BİLSEM Müdürü Osman SÖNER ve meslektaşlarım Abdullah DALKIÇ, Ezgi DOĞAN EROĞLU ile Sümeyye HALİLOĞLU'na ayrıca teşekkür ederim.

Oldukça zorlayıcı hayat olayları içerisinde beni her zaman dinleyen, anlayan, olduğum gibi kabul ederek hiçbir zaman yargılamayan, her daim destekleyen, adeta bir baba şefkati ile yaklaşarak içinde boğuştuğum karanlığı yıldız gibi aydınlatan Dr. Öğretim Üyesi İhsan BOZANOĞLU, Prof. Dr. Sefa BULUT ve lise edebiyat öğretmenim İlyas DİRİN'e ne kadar teşekkür etsem azdır, canım hocalarım... Beni yetiştiren annem Ayşe KAHRAMAN, babam Selahattin BENLİ, eşi Zehra BENLİ, halam Asiye BENLİ, abim Murat BENLİ, ablam Çağla BENLİ İÇLİ, eniştem Mehmet İÇLİ, kardeşlerim Mert BENLİ, Yağmur Zeynep BENLİ, Emir Hakkı BENLİ ve tez sürecimin tamamında bana destek veren dostlarım Çiğdem KAT KESERCİ, Hami KESERCİ ve Salih Mustafa DUMAN'a teşekkür ederim.

Değer odaklı eylemler bazen acı verir. Sağlıklı normallik ve insanın dilemması değil midir bu? Kaybedersem, dürüstlüktendir.

NAZLI BENLİ

*“Her daim dürüst ve iyi bir insan olma” değeri ile sevgi ve saygılarımla
Yaşama sevincim, büyüyünce kelebeğe dönüşecek olan minik tırtılım, boncuğum
Yeğenim İkra İÇLİ
Ve geleceğim Bilge Han’a
Dünya, hassas kalplere bir cehennem olsa da
Ad Astra Per Aspera!*

1 GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırma soruları, araştırmanın önemi, mevcut olan sınırlılıklar, kabul edilen varsayımlar ve araştırmayı oluşturan değişkenlere ait tanımlara yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Öğretmenlik, nesilleri eğitime ve hayata hazırlama alanında ülkenin yararını gözeten bir meslektir (Tekışık, 1986). Millî Eğitim Bakanlığı'nın [MEB] tanımıyla; *“devletin eğitim, öğretim ve bununla ilgili yönetim görevlerini üzerine alan özel bir ihtisas”* gerektiren bir meslektir (MEB, 1973, s. 5109). Öğretmenler toplumun refahı ve iyi oluşu için öncü olan ve kutsal bir mesleği icra eden kişiler olarak görülmektedir (Keskin & Yüceer, 2017). Lisans derecesi ile yapılan mesleklerden biri olarak öğretmenler sosyal alanda toplumun her kesimiyle etkileşimde bulunan, rol model şeklinde algılanan uzmanlardır. Bu sebeple çevrelerini doğrudan ve dolaylı olarak etkilemektedirler. TÜİK (2022a) verilerine bakıldığında %47,6 ile üniversite mezunları en düşük yaşam memnuniyetine sahiptir. Yapılan araştırmalara göre Türkiye’de nüfusun sadece %49,3’ü yaşamından memnuniyet duymaktadır (TÜİK, 2022a); bu oran 2011 yılında ise %62,1 olarak seyretmektedir (TÜİK, 2022a). Son on yıl içerisinde ise Türkiye’de ikamet eden vatandaşların yaşam memnuniyeti düzeyi %13 oranında düşmüştür. Düşük yaşam doyumu; bireylerin verimlilik düzeyine engel olarak görülmektedir (Frisch, 1998). Toplumun yaşam memnuniyeti için hem öğretmenlerin hem de öğretmen adaylarının psikolojik sağlığı önemlidir (Şahin, 2011).

Öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyen birtakım güçlükler bulunmaktadır. Öğretmenlerin eğitim dışında veli toplantıları, okul iş ve işlemleri, tek başına ders yürütme sorumluluğu, müfredat yetiştirme telaşı, ek görevler ve çeşitli kaygılar ile mücadele etmek zorunda kalmaları bu güçlükler arasında sayılabilir (Çelik vd., 2017; Önder & Sarı, 2009; Tümkaya & Çavuşoğlu, 2010). Ek olarak okul yönetimi ve diğer personeller ile ilgili çatışmalar, öğrencilere dair disiplin sorunları, ailelerin baskı ve eleştirileri stres yaşamalarına sebep olmakta, psikolojik açıdan sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (Peláez-Fernández vd., 2022).

Öğretmen adaylarının yaşadıkları stres psikolojik sağlıklarının dışında fizyolojik sağlıklarını etkilemektedir. Örneğin, insomniya ile çalışan Gardani ve diğerleri (2022) üniversite öğrencilerinin eğitimleri boyunca birçok stres faktörüne maruz kaldığını vurgulamıştır. Bu stresin üniversite öğrencilerinin uyku kalitesine etkisi incelenmiştir. Yapılan meta-analiz çalışmasında alanyazına göre stresin üniversite öğrencilerinin uykusuzluk çekmelerine, uyku kalitelerinde düşmeye yol açtığı sonucuna varılmıştır. Kronik bir hastalığa sahip olmak üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu etkileyen bir diğer etkindir (Shamionov vd., 2020). Kronik rahatsızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal bağlılık hissetmeleri ise yaşam doyumları açısından koruyucu bir faktördür (Bailey vd., 2020). Bağlılıkla beraber yaşamda anlam bulmak, keyif almak da yaşam doyumunu için önemlidir (Peterson vd., 2005). Üniversite öğrencilerinin stresle baş edebilmede yaşamda anlam bulmaları, yaşam doyumunu arttıran ve intihar riskine karşı koruyucu bir faktördür (Lew vd., 2019).

Squires ve diğerleri (2022)'ye göre mezuniyet, iş yükü gibi faktörler sebebiyle üniversite son sınıf öğrencileri genel nüfustan daha fazla stres yaşamaktadır. Denovan ve Macaskill (2017) üniversiteye geçişin başlıca bir stres faktörü olduğunu vurgulamaktadır. Lisans eğitimi sürecinde öğretmen adaylarının uygulamalı performans dersleri karşılaştıkları diğer bir stres faktörü olarak alanyazında yer almaktadır. Performans kaygısının artması, öğretmen adayının benlik saygısını ve akademik başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (Balkıs & Duru, 2010; Küçük, 2010). Ek olarak sınıf düzeyi arttıkça öğretmen adaylarının umutsuzluğu da artmaktadır (Ersoy, 2010; Gençay, 2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin diğer fakültelerde eğitim gören öğrencilerden daha düşük düzeydedir (Yelpaze & Yakar, 2019).

Türkiye'de öğretmen adaylarının yaşam doyumlarını azaltan diğer bir stres faktörü ise mezuniyet sonrasında iş bulma ile ilgilidir. Lisans eğitimiyle ilgili bir işte çalışmak, alanyazında yaşam doyumunu açısından koruyucu bir faktör olarak belirtilmektedir (Rogowska & Meres, 2022). Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK] (2022b) verilerine göre lisans eğitimi mezunu bireylerin %29,9'u mesleğine dair istihdam sağlayamamaktadır. Öğretmen adaylarının eğitimini aldıkları alanda istihdam edilememesi ise olumsuz etkilere sahiptir (Çınkır & Kurum, 2017; Demirer, 2012). Bir işe yerleşemeyen öğretmenlerin yaşadıkları zorluklar ise normal işsizliğe göre daha yıkıcı olarak nitelendirilmektedir (Akpınar & Erdamar,

2020). Geleceğe yönelik iş ve kadro bulma sıkıntısı öğretmen adaylarının umutsuzluk (Akpolat, 2022; Ceyhan, 2004; Güven & Dak, 2017; Ulucan vd., 2011), depresyon (Abdullah, 2022; Kara & Gülbahçe, 2022; Şahin, 2011) ve kaygı düzeylerini (Erözkan, 2011; Güven & Dak, 2017) artırmaktadır. Bu durum son sınıf düzeyindeki öğretmen adayları için maruz kaldıkları zorluklar ve mezuniyetle gelen sorumluluklar ile daha fazla yüzleşmeye maruz kalmalarının etkisi olarak yorumlanmıştır (Çetinkanat vd., 2011; Gençay, 2009; Kara vd., 2018). Diğer yandan bir işte çalışıp ekonomik gelir elde edebilmek yaşam memnuniyeti için koruyucu bir faktördür (Veenhoven, 1996). Eğitimi esnasında bir işte çalışmak üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını etkilemektedir. Robak ve diğerleri (2007) tarafından yürütülen çalışmada para kazanma motivasyonuna göre iyi oluşun etkilendiği belirtilmiştir. Bireyin kendisiyle gurur duymak, başkalarına yardımcı olmak güdüsüyle bir işte çalışarak ekonomik gelir elde etmesinin iyi oluş üzerinde pozitif etkisi tespit edilmiştir. Diğer taraftan ekonomi ile ilgili bölümlerde eğitim gören öğrencilerin para kazanma motivasyonunun daha yüksek olduğu ama bu durumun iyi oluşu olumsuz etkilediği vurgulanmıştır.

Öğretmen adaylarının istihdam konusunda en büyük başvuru kaynaklarından biri MEB atamalarıdır. Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi [ÖSYM] (2022) verilerine göre ise MEB’de çalışmaya başlamak için gerekli olan KPSS Eğitim Bilimleri sınavına başvuran aday sayısı 476.974 olarak belirtilebilir. MEB (2022a) öğretmen atama takviminde kontenjan olarak 20.000 öğretmen atayacağını duyurmuştur; fakat MEB (2022b) temmuz ayında atanan öğretmen sayısını ise 19.614 olarak belirtmiştir. Sınava başvuran aday sayısı atama kontenjanında yer alan aday sayısının yaklaşık olarak yirmi dört katı kadar olup yığılmanın büyüklüğünü göstermektedir. Öğretmenlerin istihdamı konusundaki yığılmalar için ise eğitim fakültelerinden yıl içinde Yükseköğretim Kurumu [YÖK] (2022) verilerine göre 43.000’e yakın mezun verilmesi ile ilişkili tutulmuştur. Yürütülen eğitim politikaları, MEB ile YÖK’ün işbirliği azlığı ve plansız kontenjan açılmasıyla kronikleşen yığılma sorunu (Bayar, 2021) gibi faktörlerin etkili olduğu düşünülmektedir (Akpınar ve Erdamar, 2020; Eğitim Bir Sen Stratejik Araştırmalar Merkezi [EBSAM], 2009; Şahin, 2011; Türk Eğitim-Sen [TES], 2022). Öğretmen adayları sınav sürecinin hem kendileri hem de

aileleri için yıpratıcı, yıkıcı bir etkisi olduğunu ve katılımcıların %91'i atanamadıkları durumda aile baskısı, boş yere üniversite okuma, kendilerini değersiz hissetme, maddi-manevi kayıp, hayal kırıklığı, bunalım hatta hayattan kopma gibi endişeleri olduğunu dile getirmiştir (Şahin, 2011). MEB atamalarındaki kadro azlığı ayrıca öğretmen adaylarının lisans başarısını olumsuz etkilemekte ve öğretmen adaylarının kaçınma davranışlarından erteleme eğilimini artırmaktadır (Balkıs, 2006). Mesleğin getirdiği çeşitli zorluklar, MEB'in atama politikaları ve KPSS süreci, öğretmen adaylarını lisans eğitimi sürecinde psikolojik yönden olumsuz düzeyde etkilemektedir (Çelik vd., 2017; Çetin & Arcagök, 2018; Erözkan, 2011; Güven & Dak, 2017; Şahin, 2011). Sonuç olarak son sınıf öğretmen adayları KPSS'yi iki farklı yönden algılamaktadır. İlk olarak yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir sınav olması; ikinci olarak ise geleceklerini inşa edebilmek adına gerekli bir ön koşul olarak görmeleridir (Güven & Dak, 2017).

Öğretmen adaylarının gelecekleri hakkındaki umutsuzlukları yaşam doyumlarını negatif etkilemektedir (Çelik vd., 2017; Gençay, 2009; Şar vd., 2012). Yaşam doyumunu, bireyin kişisel değerlendirmelerine dayalı bilişsel bir ifadedir (Diener, 1985). Alanyazına göre yaşam doyumunu; ilgili kuramların büyük bir kısmı tarafından bireyin öznel değerlendirme ve yargılama süreci olarak ele alınmıştır (Haybron, 2008). Bireysel bir değerlendirme olarak yaşam doyumunu; her kişide farklılık gösterir. Bu değişimdeki en önemli faktör; kısmen yaşam koşullarındaki farklılık kaynaklı olsa da çoğunlukta bireylerin stresli yaşam olayları karşısında başvurduğu başa çıkma yöntemlerinden kaynaklanmaktadır (Squires vd., 2022; Veenhoven, 1996). Başarısız başa çıkma stratejileri ise bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyerek psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır (Frisch, 1998). Öğretmen adaylarının yaşadıkları olumsuz durumlara karşı kaçınma yerine aktif başa çıkma stratejilerine başvurması; zorlayıcı yaşam olayları ile mücadelesinde pozitif etkiye sahiptir (Squires vd., 2022).

Zorlu yaşam olayları ile mücadele ederken Hayes ve diğerleri (2011)'ne göre psikolojik yönden sağlıklı, kendine şefkat gösteren bir insan olmak oldukça zordur. Üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlarından Kabul ve Kararlılık

Terapisi [KKT]'ne göre istenmedik düşünce ve duyguları sorun olarak nitelendirmek yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Hayes vd., 1999; Hayes vd., 2004). KKT temel kavramlarından yaşantısal kaçınma ve değer odaklı eylem birbirlerine zıt iki kavramdır. Yaşantısal kaçınma istenmeyen duygu ve düşüncelere yönelik savunma amaçlı bir stratejidir ve uzun dönemde bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkilemektedir (Harris, 2019). Bir duygu düzenleme stratejisi olarak yaşantısal kaçınma, stresle baş etme yöntemlerinden duygu odaklı başa çıkma stratejisi ile kıyaslandığında istenmeyen durum hakkında düşünmeyi reddetmek bakımından benzerlik gösterir (Hayes vd., 1999). Hayes ve diğerleri (1999)'a göre yaşantısal kaçınma birçok davranış ve sağlık problemi ile doğrudan ya da dolaylı yoldan ilişkilidir.

Yaşantısal kaçınma davranışının uzun dönemde etkisi; birey için olumsuz duygular yaşamanın yanı sıra hali hazırda karşılaştığı problemlerle etkili baş etmelerini olumsuz yönde etkileyerek değer odaklı eylemlerde bulunmasını engellemektedir (Levin vd., 2018). Yaşantısal kaçınma davranışlarını azaltan bireyler, değerleri doğrultusunda harekete geçer. Değer odaklı eylemlerin artışı neticesinde bireyler, yaşamlarındaki sorunlar ile daha aktif baş etmektedir (Biglan vd., 2008). KKT için ise stresi azaltmak bir amaç değildir; bunun yerine kişinin stres oluşturan durumlara dair tepkilerini değerlendirebilmesi ve strese dair mücadele edici bir yaklaşım yerine kabul ve değerlere yönelik eylem odaklı yaklaşılması hedeflenir (Dahl vd., 2004; Hayes & Duckworth, 2006). Alanyazında son sınıf öğretmen adaylarının stresli yaşam olaylarıyla baş edebilme kaynaklarının KKT perspektifinden ele alınarak yaşam doyumlarının yordama gücüne dair yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Toplumun refahı için öğretmen adaylarının mesleklerini severek yapabilmeleri, yaşam doyumunu düzeylerini olumsuz yönde etkileyen durumların araştırılması, öğretmen adaylarının kullandıkları stresle baş etme yöntemlerinin incelenmesi ve değer odaklı eylemlerinin geliştirilmesi büyük önem arz eder (Arslan vd., 2016; Demir & Murat, 2017; Zümbül, 2019). Bermejo-Franco ve diğerleri (2022)'ye göre yaşam kalitesinin arttırılmasında stresle etkili baş edebilmek becerileri büyük önem taşır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın iki amacı bulunmaktadır: İlk amacı, öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenlere göre (cinsiyet, KPSS hazırlanma düzeyleri, sosyal destek düzeyleri ve GANO grupları) anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir. İkinci amacı ise öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerini, kademeli olarak hiyerarşik regresyon modellerinde çok boyutlu yaşantısal kaçınmanın beş alt boyutu (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma) ile değer verme değişkenlerinin yordama güçlerini, modeller arasındaki açıklanan varyans oranlarına dair değişimi test etmektir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Yaşamdan keyif almak ve memnuniyet duymak yaşama sevinci/isteği ile hayat sürmek, sağlıklı normallik gösteren her bireyin istediği bir durumdur. Gelecek nesilleri yetiştiren öğretmenler ve öğretmen adaylarının yaşam doyumları bireysel ve toplumsal sağlık açısından büyük önem arz etmektedir (Arslan vd., 2016; Zümbül, 2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri diğer fakültelerde eğitim gören öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşüktür (Yelpaze & Yakar, 2019). Öğretmen adaylarının iş hayatına girmeden önce stresle etkili baş edebilme becerilerini kazanmaları yaşam doyumlarını arttırmaktadır (Squires vd., 2022). Öğretmen adaylarının mesleklerine karşı olumlu tutum geliştirmesi psikolojik sağlıkları açısından önemlidir (Dikmen & Tuncer, 2021). Öğretmenler ve öğretmen adayları mesleklerinde birçok zorlukla karşılaşmaktadır. Bu bakımdan mesleki verimliliklerini düşüren (Recepoğlu, 2013) ve yaşam doyumu düzeylerinde engel oluşturan faktörlerin araştırılması önemlidir. Bu açıdan örneklemin eğitim fakültesi olması açısından bu araştırma önem arz etmektedir.

Üniversiteye geçiş Denovan ve Macaskill (2017)'ye göre yaşam doyumunu etkileyen önemli bir stres faktörüdür. Yelpaze ve Yakar (2019)'a göre ise gelişimin her evresinin özel olmasının yanında üniversite eğitime denk gelen genç yetişkinlik dönemi karakteristik özellikleri bakımından ergenlikten sıyrılma ve hayat düzeni oluşturmak gibi görevler içermesi sebebiyle diğer dönemlere oranla daha fazla kaygıyı içinde barındırmaktadır. Son sınıf üniversite öğrencileri ise psikolojik sağlık açısından genel nüfusa göre daha fazla risk altındadır (Squires vd., 2022). Lisans son sınıf düzeyinde eğitim alan bir öğretmen adayı

için mevcut yarı dönemi, şartları gereği oldukça stresli ve zorlayıcı geçmekte ve öğrencilerin psikolojik sağlığı olumsuz düzeyde etkilenmektedir (Erözkan, 2011). Örneklem grubunun sınıf düzeyi bakımından özel tutulması, grubun yaşam doyumunu etkileyen faktörleri belirleme açısından katkı sağlayacaktır.

KKT temelli stresle baş etme eğitimlerinin iş yeri stresi ile etkili baş etmede olumlu sonuçları vardır (Flaxman & Bond, 2010). Tong ve Song (2004) sosyoekonomik düzey, öz yeterlilik ve öznel iyi oluş ile beraber ele almıştır. Araştırma sonucunda düşük sosyoekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin öz yeterlilik ve öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öz yeterlilik düzeyi ile öznel iyi oluşun pozitif ilişkisi olduğu vurgulanmıştır. Sonuç olarak öğretmenlerin gerek çalışma ortamlarında (okul) gerek kişisel hayatlarında karşılaştıkları stresli olaylara dair öz yeterliliklerinin, stresle etkili baş edebilme ve kişisel kaynaklarının geliştirilmesi yaşam doyumunu düzeylerinin artırılması için önemlidir (Peláez-Fernández vd., 2022; Tong & Song, 2004). Bu araştırma öğretmen adaylarının stresli yaşam olaylarına dair verdikleri tepkilerden yaşantısal kaçınma ve değer vermeyi incelemektedir. Bu tepkilerin yaşam doyumuna etkisinin araştırılması bakımından alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kültürel özellikler öznel iyi oluşu etkiler (Oishi & Diener, 2001). Kültürel özellikler arasında dindarlığın yaşam doyumuna üzerine pozitif etkisi vardır (Sholihin vd., 2022). Farklı olarak sosyal destek ise tüm kültürlerde yaşam doyumuna için koruyucu bir faktör olarak sayılmaktadır (Brannan vd., 2013). Üniversite öğrencileri zorlu yaşam olayları ile baş etmede genellikle sosyal destek ağlarından aile, akran ve arkadaşlarına başvurmaktadır (Squires vd., 2022). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri yaşam doyumunu düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir (Foroughi vd., 2022). Bu çalışmada katılımcılardan sosyal destek düzeyi gruplarına göre yaşam doyumları arasındaki farklılık incelenmiştir. Kültürel şartlar (Larsen & Eid, 2008; Veenhoven, 1996) ve üniversite öğrencilerinin hedeflerinin bireysel ya da kolektif kültür perspektifinde olması (Oishi & Diener, 2001) yaşam doyumuna üzerinde etkilidir. Bu bakımdan sosyal desteğin yaşam doyumuna ile beraber incelenmesi önemlidir. Bulgular alanyazına katkı sağlayacaktır.

Kültürel faktörlere ek olarak üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarında bireysel kaynaklarını etkili kullanabilmeleri etkilidir (Wei vd., 2011). Örneğin bireylerin yaşadıkları sağlık sorunları yaşam doyumlarını olumsuz etkiler (Shamionov vd., 2020). Öğretmen adaylarının kaynaklarını etkili kullanarak özerk hareket etmelerinin desteklenmesi, yaşam doyumunu için sosyal alanda koruyucu bir faktör olarak nitelendirilebilir (Eid & Larsen, 2008; Oishi & Diener, 2001). Üniversite öğrencilerinin özerk hareket edebilmesi iyi oluşlarını pozitif yönde etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinde özerklik anne babalar, romantik eş ve arkadaşlıklar tarafından desteklendikçe iyi oluşun artış gösterdiği tespit edilmiştir (Ratelle vd., 2013). Araştırmanın bu bulgusu üniversite öğrencilerinin psikolojik gelişiminde ihtiyaçların giderilmesinin önemli etkisi olduğu yönünde yorumlanmıştır. Anne baba tutumu dışında üniversite öğrencisinin aşk ilişkisinin destekleyici olması yaşam doyumları için oldukça önemli olduğu alanyazında belirtilmiştir (Kim & Hatfield, 2004). Sosyal bağlılık, geliştirmek üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları için önemlidir (Bailey vd., 2020). Bağlılığın yanında yaşamda anlam bulabilmek, yaşam doyumunu düzeyi için önemlidir (Peterson vd., 2005). Stresle etkili baş edebilme ve anlamlı yaşam üniversite öğrencileri için hayati önem taşır (Lew vd., 2019). Bu bakımdan üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının fark edilmesi noktasında KKT perspektifinde değerler ele alınabilir. Bu tez çalışması üniversite öğrencilerinde sosyal destek ve değerlere göre yaşam doyumunun farklılaşıp farklılaşmadığını ele alması bakımında alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kişisel hedefler konusunda çaba sarf etme yaşam doyumunu olumlu yönde yordamaktadır (Lent vd., 2011). Akademik performans yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Foroughi, vd., 2022). Ayrıca üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri hem yaşam doyumlarını hem de akademik başarılarını anlamlı derecede yordamaktadır (Rand vd., 2020). Feraco ve diğerleri (2023) ise yaşam doyumunun arttırılmasında başarı duygusunun önemli olduğunu belirtmektedir. Bu araştırmada genel ağırlıklı not ortalaması gruplarına göre yaşam doyumunu açısından farklılaşma durumu incelenmektedir. Elde edilen bulgular alanyazına katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca iyi öğretmen olmak gibi mesleki değerler doğrultusunda hareket etmek (Mckay, 2021); meslek sürecinde iyi ilişkiler kurmak, mesleğe ait hissetmek ve işten doyum almak yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir (Cha, 2022; Grueso Hinestroza vd., 2022; Rogowska & Meres,

2022). Deney ve kontrol grubunun yer aldığı bir çalışmada verilen bilinçli farkındalık eğitimlerinin problem çözme becerilerini arttırdığı, etkili sınıf yönetimi becerisini ve iyi öğretmen olma değerini olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir (Hirshberg vd., 2020). KKT'ye göre seçilmiş yaşam yönleri olarak değerler kişiseldir ve kendi içerisinde mükemmel biçimde nitelendirilir. Yaşam şartları ne kadar kusurlu olsa bile değerler birey için son derece koruyucu rol üstlenir (Hayes vd., 1999). KKT'de farkındalık önemlidir. Birey, yaşamında kendini sıkışmış hissedebilir. KKT'ye göre değerlere sahip olmak, sürekli değerleri takip edebilmekle sonuçlanmayabilir. Bu konuda KKT'de metafor içeren tekniklere başvurulmaktadır (Hayes vd., 1999). Bireylerin değer odaklı eylemlerinden uzaklaşarak tıkanması durumunda kendi davranışlarını seçme özgürlüğü vurgulanmaktadır (Hayes vd., 1999). Katı davranışçı bir yaklaşım olarak KKT perspektifini benimseyerek çalışan danışmanlar, danışanların davranış değişikliği konusunda isteksiz olduğunu gözlemleyebilir. Bu durum danışanların değerleri konusunda karmaşa yaşaması ve eyleme geçmemeyi tercih etmesi olarak yorumlanmaktadır (Hayes vd., 2011). KKT'de danışanların değerlerinin berraklaşması çalışma kâğıtları gibi formlar kullanılmaktadır. Bu formlar terapötik süreç içerisinde danışanlara ev ödevi olarak da sunulmaktadır. KKT'de kullanılan bu formlar hayatın birçok alanını değerlendirmektedir (Hayes vd., 1999). Bu tez çalışması rehberlik ve psikolojik danışma eğitimi alanında yapılmıştır. KKT'de psikolojik danışmanın amacı, danışanın hayatındaki olumsuz durumların otomatik etkilerini fark ederek değer odaklı eylemlerde bulunmasıdır (Hayes vd., 2011). Bu bakımdan araştırma sonuçları psikolojik danışmanlık alanyazını için katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KKT'de düşünce ve duyguları sorun olarak nitelendirmek yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. KKT'ye göre her birey yaşamı için gerekli pusulaya dair bir kapasiteye sahiptir. Bu pusula KKT bünyesinde değerler olarak adlandırılmaktadır. Kişinin yaşam yönünü kaybettiği durumlarda ise yaşantısal kaçınmanın rolü büyüktür. KKT'de terapinin nihai hedefi danışanın yaşamını değerli bir pusula ile devam ettirmesi ve sürdürmesine yardımcı olmaktır (Hayes vd., 1999). Değerlerin kararlılıkla eyleme dönüştürülmesinin bireyin psikolojik sağlığına olumlu etkisinin yanında kendi çevresine iyi yönde yansımaları meydana gelir (Hayes vd., 2011). Ayrıca KKT alanyazınında genellikle psikolojik esnekliğe odaklandığı ve alt boyutlarından değerler için olan

Çalışmaların kısıtlı alanda olduğu belirtilmektedir (Bramwell & Richardson, 2018; Barrett vd., 2019). Değer odaklı eylemlere yönelik çalışmaların alanyazından kısıtlı olması ve araştırmaların arttırılması KKT alanyazını için önemlidir (Barrett vd., 2019). Ayrıca Türkiye’de yürütölen öğretmen adayları örnekleminde değerler çalışmalarının KKT perspektifinden oldukça uzaktır (Aydın & Aydın, 2017).

Veriler Covid-19 pandemisinin normalleşmesi sürecini kapsayan 2022 yılı Nisan ve Mayıs aylarında katılımcılara direkt ulaşarak faköltede toplanmıştır. Zamanlama açısından verilerin toplanması Covid-19 pandemisi izolasyon sürecinin sonlandırılması ve yüz yüze eğitim dönemine denk gelmektedir. Alanyazında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarına ilişkin Covid-19 ile ilgili araştırmalar mevcuttur. Maier ve diğerleri (2020) Covid-19 pandemisinin lisans ve yüksek lisans öğrencileri için yıkıcı olduğunu belirtmiştir. Jodczyk ve diğerleri (2022) ise üniversite öğrencilerinin pandemi sürecini zihinsel planda yıkıcı olarak tanımladıklarını vurgulamıştır. Alanyazına göre Covid-19 pandemi döneminin yaratmış olduğu belirsizlik, öğretmenlerin psikolojik sağlığını olumsuz etkilemiştir (Durmuş, 2022). Bermejo-Franco ve diğerleri (2022) Covid-19 pandemisi sürecinde psikolojik stres faktörlerinin üniversite öğrencilerindeki etkisini incelemiştir. Özellikle üniversitedeki kadın öğrencilerin Covid-19’un vermiş olduğu psikolojik stres açısından daha fazla risk altında olduğunu belirtmiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin arttırılması için stresle etkili baş edebilmenin önemli olduğu belirtilmiştir. Benzer olarak Jodczyk ve diğerleri (2022) üniversite öğrencilerinin Covid-19 sürecinde stresle baş edebilme yöntemlerini incelemiştir. Covid-19 salgını ve kısıtlamaları güçlü stres faktörleri olarak nitelendirilmiştir. Araştırma sonucunda stresle baş edebilmede katılımcıların daha fazla madde kullanımına yöneldiği tespit edilmiştir. Guskowska ve Dabrowska-Zimakowska (2022) ise ikinci Covid-19 pandemi dalgası sürecinde üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmada farklı stratejilere yöneldiğini belirtmiştir. Bu stratejiler psikolojik iyi oluş ile beraber kesitsel bir araştırmada incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin madde kullanımı ve inkâr mekanizmaları en az kullanılan stratejiler olarak tespit edilmiştir. Kabul etme, eyleme geçme ve spor gibi aktif başa çıkma stratejilerine daha çok başvurulduğu vurgulanmıştır. Etkili başa çıkma stratejilerinin psikolojik iyi oluşu önemli ölçüde yordadığı tespit edilmiştir. Diğer

tarafından Covid-19 sürecinin farklı aşamalarında üniversite öğrencilerinden veri toplanan bir çalışmada (Keyserlingk vd., 2022), başlangıç sürecinde öğrencilerin internet tabanlı çalışmalara adaptasyonunun bir bütün olarak stres faktörü olduğunu belirtmiştir. Yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre Covid-19 süreci başlangıcında yüksek seyreden stres faktörünün bireylerin yaşam dengesinin bozulmasından kaynaklı olduğu belirtilmiştir.

Yaşam dengesinin bozulması açısından üniversitelerin internet tabanlı eğitimlere geçmesi de bir faktör olarak nitelendirilebilir. Covid-19 sürecinde internet tabanlı eğitimlerin uzun süreli ekran kullanımına sebep olmuştur. Tangmonkongvoragul ve diğerleri (2022) Covid-19 sürecinde uzun süreli ekrana maruz kalma ve psikolojik stresin, üniversite öğrencilerinin kuru göz sağlığı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Yaşanılan psikolojik stres ve ekran kullanımının, kuru göz hastalığı ile anlamlı korelasyonu tespit edilmiştir. Ayrıca kuru göz hastalığı olan üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri, hastalığı olmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Landi ve diğerleri (2020) ise Covid-19 sürecinde sağlık kaygısı ve depresyon düzeylerinin incelenmiş; değer odaklı eylemde bulunmanın sağlık kaygısını azaltarak depresyonun düşmesinde önemli olduğu belirtilmiştir (Landi vd., 2020).

Alanyazında Covid-19'un olumsuz etkilerine dair çalışma sonuçlarında stresle etkili baş edebilme yöntemleri vurgulanmıştır. Bu tez çalışmasında ise yaşantısal kaçınma ve değer vermenin beraber ele alınmıştır. Sonuç olarak bu araştırma Covid-19 pandemisi izolasyon sürecinden normal hayata dönüşte verilerin toplanması açısından ayrı bir önem arz etmektedir. Normal hayata dönüşte üniversite öğrencilerinin zorlu yaşam olaylarına karşı kullandıkları stratejilerin incelenmesi bakımından alanyazına katkı sağlayacaktır.

Sonuç olarak bu tez çalışması öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının cinsiyet, KPSS çalışma düzeyi, sosyal destek düzeyi, genel ağırlıklı not ortalaması, yaşantısal kaçınma ve değer vermeyle ilişkisini incelemektedir. Bu araştırma üniversite son sınıf öğrencilerini ele alması bakımından özel bir örneklem grubunu incelemektedir. Ayrıca öğretmen adaylarının yaşam doyumlarını yordayıcı olarak değerlerin ele alınması bakımından alanyazında çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla son sınıf öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerini yordama gücü bakımından yaşantısal kaçınma ve değer

verme tepkilerinin incelenmesi gerekir. Araştırmanın bulguları son sınıf öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde negatif etkisi olan risk faktörleri belirlenmesi açısından alanyazına katkı sağlayacaktır.

1.4 Araştırma Soruları

Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenlerce incelenmesine dair araştırma soruları aşağıda yer almaktadır. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni olarak öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerini yordayan değişkenlerin saptanması için oluşturulan araştırma sorusuna yer verilmiştir.

1.4.1. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde demografik değişkenlere (cinsiyet, aile gelir düzeyi, KPSS hazırlık düzeyi, sosyal destek düzeyi ve GANO grupları) göre anlamlı derecede farklılık var mıdır?

1.4.1.1. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı farklılık var mıdır?

1.4.1.2. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde KPSS hazırlık düzeyi açısından anlamlı farklılık var mıdır?

1.4.1.3. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde sosyal destek düzeyleri açısından anlamlı farklılık var mıdır?

1.4.1.4. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde GANO grupları açısından anlamlı farklılık var mıdır?

1.4.2. Öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerini çok boyutlu yaşantısal kaçınma (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma) ve değer verme anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.5 Sınırlılıklar

1. Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesinde eğitim gören son sınıf üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Bu araştırmanın verileri 2022 yılı nisan ve mayıs aylarında toplanmıştır. Covid-19 pandemisi izolasyon sürecinin sonlandırılması ve yüz yüze eğitim dönemine denk gelmektedir. Bu bakımdan veriler bu dönemle sınırlıdır.

3. Örneklemenin %80'e yakını kadınlardan oluşmaktadır. Bu bakımdan örnekleme cinsiyet dağılımı dengeli dağılmamaktadır.
4. Örneklem grubunun yaş aralığı 21-33 arasında sınırlıdır.
5. Kişisel bilgi formunda yer alan sosyal destek ve KPSS hazırlanma düzeyine ilişkin bilgilere kişisel bildirim dayalıdır. Bu bakımdan bu değişkenlerdeki bilgiler sübjektif değerlendirme açısından sınırlıdır.
6. Örneklemeye ait genel ağırlıklı not ortalama verileri kümülatif frekans dikkate alınarak üç gruba sınırlıdır.
7. Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda yer alan aile gelir düzeyi ve eğitim görülen bölüm değişkenleri için verilerin alt gruplar arasında dengeli dağılım göstermemektedir. Alt gruplarda yer alan frekans değerleri parametrik testler için gerekli varsayımları karşılamamaktadır. Bu değişkenlere ait bilgiler analizlere dâhil edilmeyerek sadece örnekleme betimleyici istatistik bilgisi olarak sınırlı tutulmuştur.
8. Araştırmada yaşam doyumunu yordayacağı düşünülen bağımsız değişkenler ve alt boyutları, analiz için gerekli varsayım testlerine uygun olanlar ile sınırlıdır.

1.6 Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan son sınıf öğretmen adaylarının uygulanan ölçekleri gönüllü katılım esas alındığından samimiyetle bireysel durumlarını yansıtacak şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.7 Tanımlar

Araştırmanın bu başlığında değişkenlerin tanımlarına yer verilmiştir.

Yaşam Doyumu: Öznel iyi oluşun bir alt boyutu olarak yaşam doyum; bireyin kişisel kriterlerine göre yaşamının tüm alanlarına dair memnuniyet algısını oluşturan sübjektif bilişsel bir değerlendirme ve yargılama ifadesidir (Diener vd., 1985; Larsen & Eid, 2008; Veenhoven, 1996).

Yaşantısal Kaçınma: Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan yaşantısal kaçınma bir duygu düzenleme stratejisi olarak (Boulanger vd., 2010) negatif duygu, düşünce, anı, davranış eğilimleri, bedensel durumlar (Hayes vd., 1999), nesne, olay veya olasılıklara karşı kişinin kaçınma motivasyonu olarak tanımlanmaktadır (Elliot, 2008).

Değer Verme: Bireyin sözlü olarak ifade edilebilen, soyut, varış noktası olmayan, kişiye özgü olan ve birey için koruyucu niteliğe sahip, yaşama kılavuzluk eden direktif ve seçilmiş yaşam sonuçlarıdır (Fletcher & Hayes, 2005; Hayes vd., 1999; Hayes vd., 2002).

2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ALANYAZIN

Araştırmanın bu başlığında araştırmada yer alan değişkenlerin kuramsal temelleri ile alanyazın taramasına yer verilmiştir.

2.1 Yaşam Doyumu

2.1.1 Kuramsal Temelleri: Pozitif Psikoterapi

Yaşam doyumu; en çok çalışıldığı yaklaşım Pozitif Psikoterapi olarak alanyazında belirtilmektedir (Larsen & Eid, 2008). Pozitif psikoterapi, insanın var olan kapasitesini, motivasyonunu geliştirmeye yönelik olan uygulamalardır (Sheldon & King, 2001). Frisch (2013) ise pozitif psikoterapiyi yaşamda anlam bulmak ve olumlu yaşam hedeflerinin desteklenmesi olarak tanımlamış ve mutluluğun artışı için bireyin anlam ve amaç duygusuna sahip olarak yaşamdaki değerleri ve hedefleri konusunda adım atmanın önemli olduğunu belirtmiştir. Pozitif psikoterapi anlayışları, 1990'lı danışanların fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumlu konuma getirmeye yönelik ilerlemeler sonucunda ampirik temeller vurgulanarak gelişmeye başlamıştır (Eryılmaz, 2017; Frisch, 2013; Ryff, 1989). Pozitif psikoterapi kültüre uyarlanabilir olarak değerlendirilmektedir. Her danışanın biricikliğine odaklanarak dil engellerinin ortadan kaldırılması ile evrensel bir bakış açısıyla danışana yaklaşılması gerektiğini savunur (Peseschkian, 1989). Önde gelen pozitif psikoterapi yaklaşımları Seligman'ın Pozitif Psikoterapisi (Seligman, 2002; Seligman, 2008), Ryff'in İyi Oluş Terapisi (Ryff, 1989), Yaşam Kalitesi Terapisi ve Koçluk (Frisch, 1998; Frisch, 2013) ve Peseschkian'ın Pozitif Psikoterapisi (Peseschkian, 1987) olarak sayılabilir. Bu tez çalışmasında bu yaklaşımlar bir bütün olarak ele alınmıştır. Çünkü pozitif psikoterapiler eklektik yaklaşımı savunmaktadırlar (Frisch, 1998; Frisch, 2013).

Pozitif psikoterapiler geleneksel psikoterapi yaklaşımlarını bazı noktalarda eleştirmektedir. Pozitif psikoterapi alanında önde gelen kuruculardan Peseschkian (1987)'ye göre geleneksel psikoterapi yaklaşımları semptom ve hastalık odaklıdır. Bu durum çok az danışanın sağlıklı durumda terapistle başvurması ile açıklanmaktadır (Peseschkian, 1987). Seligman'ın pozitif psikoterapisinde hastalık

yokluğunun pozitif sağlık için yeterli olmadığı savunulur. Seligman'a göre pozitif akıl sağlığının oluşturulmasına yönelik programların uygulanması, bireyin fiziksel, mental ve psikolojik sağlığının geliştirilmesinin yanında yaşam doyumunu arttıracak ve hastalıklara karşı koruyucu rol üstlenecektir (Seligman, 2002; Seligman 2008). Diğer taraftan hastalıkların tedavisinde sadece farmakolojik tedavilerin uygulanması, pozitif psikoterapiler tarafından desteklenmez. Pozitif psikoterapiye göre yaşanan zorlu durumların bedensel rahatsızlıkları sadece fiziksel sebepler ile sınırlandırmak eksik bir bakış açısidir (Peseschkian, 1987). Frisch (1998)'e göre tüm sağlık hizmetlerinde nihai hedef bireyin semptomlarından uzaklaşmasıdır. Bu yüzden uygulamalarda bireyin yaşam kalitesinin düşük olduğu alanlar üzerine çalışmalar yapılır. Frisch (1998) yaşam kalitesinin, etkisiz başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasıyla düştüğünü savunmuştur.

Geleneksel psikoterapi anlayışlarının odak noktasının psikopatoloji olması ve olumlu psikolojik sağlığın göz ardı edilmesi, pozitif psikoterapi bakış açısının gelişimi için itici güç olmuştur (Ryff, 1989; Sheldon & King, 2001). Sonuç olarak psikopatoloji odaklı geleneksel psikoterapi yaklaşımlarından farklı olarak pozitif psikoterapi; insanların negatif duygulanımının nötrale edilmesinin yanında etkili baş etme becerilerinin öğretilmesi, pozitif yönlerine odaklanması ve güçlü yanların ortaya çıkartılması gerektiğini savunur (Seligman, 2002). Pozitif psikoterapi yaklaşımlarında danışanın kişisel kaynaklarını, kapasitesini harekete geçirilmesi amaçlanır. Peseschkian (1987)'ye göre bireylerin kapasitelerindeki gelişmişlik düzeyinin orta seviyelerde olması verimlilik açısından ideal olandır. Bireyin bir alandaki aşırılık bireyin yaşamı için sorun olacağı savunulur. Buna örnek olarak obsesif kompulsif davranışlar gösterilmektedir (Peseschkian, 1987). Bu bakımdan pozitif psikoterapilere göre bireyin var olan kapasitesinin dengede olması önemlidir (Peseschkian, 1987).

Pozitif psikoterapi yaklaşımlarının diğer bir savı ise mutluluk, yaşam doyumunu gibi değerlendirmelerin bireylere göre farklılık göstermiş olmasıdır. Pozitif psikoterapide mutluluk, olumlu duygulanım, yaşam doyumunu gibi kavramlar sübjektif değerlendirilir (Diener, 1985; Frisch, 1998). Lyubomirsky (2001) kişiye göre değişen bu farklılaşmaların teorik ve pratik sebeplerinin araştırılmasını pozitif psikoterapi için nihai hedef olduğunu belirtmiştir. Mutluluk,

yaşam kalitesi, yaşam doyumu, iyi oluş, psikolojik iyi oluş pozitif psikoterapideki incelenen temel kavramlar arasında sayılmaktadır (Frisch, 1998; Frisch, 2013; Lyubomirsky, 2001; Ryff, 1989; Seligman, 2008). Bu tez çalışması için odak noktası yaşam doyumudur. Alanyazında yaşam doyumu; refah, mutluluk, esenlik ve öznel iyi oluş kavramlarıyla eş anlamlı ya da birbirlerinin yerine geçecek şekilde kullanılmış ve iç içe geçmesi durumu oluşmuştur (Cha, 2022; Haybron, 2008; Frisch, 2013; Lyubomirsky, 2001; Rogowska& Meres, 2022; Ryff, 1989; Veenhoven, 2008).

Cha (2022)'ye göre yaşam doyumu ve iyi oluş alanyazında kimi zaman doğrudan birbirleri yerine kullanılmaktadır. Bu sorun ise öznel iyi oluşun merkezinde yaşam doyumunun olduğunun savunulması ve mutluluk olarak adlandırılması sonucunda oluşmuştur (Haybron, 2008). Shin ve Johnson (1978)'e göre ise yaşam doyumu, öncelikli olarak felsefi bilgi içerisinde mutluluğun sorgulanması sonucunda ortaya çıkmış, zaman içerisinde mutluluğun temelinde doyum olduğu görüşü belirtmiştir. Mutluluk, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşu eş anlamlı olarak değerlendiren kaynaklar alanyazında mevcuttur (Veenhoven, 2008).

Mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki bazı farklar bulunmaktadır. Lyubomirsky (2001, s. 239)'e göre mutluluk *"kişinin yaşamının iyi, anlamlı ve değerli olduğu duygusuyla birlikte neşe, memnuniyet veya olumlu esenlik deneyimi"* olarak tanımlanabilmektedir. Haybron (2008)'e göre mutlu olmak; kişinin hayatına bir bütün olarak olumlu yönelimdir ve bireyin duygusal değerlendirmesidir. Ryff (1989)'a göre ise bireyin olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki denge mutluluk göstergesidir. Haybron (2008)'e göre ise yaşam doyumu; sadece bilişsel yargılar değildir. Bilişsel yargıları onaylama ve bu yargıları yanıtlayabilme gibi bilişsel işlevleri de kapsamaktadır. Bu bakımdan da anlık iyilik hâli olan mutluluktan farklılık gösterir (Haybron, 2008).

Öznel iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki fark bireysel değerlendirme sürecinin boyutuyla ilgilidir. Diener (1984)'teki yaşam doyumu alanyazını için ana kaynak olan makalesinde öznel iyi oluşu üç boyutlu olarak ele almış ve yaşam doyumu, olumlu duygulanım ile negatif duygulanım olduğunu belirtmiştir. Diener (1985)'e göre bireyin hem duygusal hem de bilişsel olarak tamamen kendi

kriterlerine dair değerlendirmesi öznel iyi oluşu oluştururken yaşam doyumunu öznel iyi oluşun sadece bilişsel boyutunu ifade etmektedir (Diener vd., 1985). Benzer olarak yaşam doyumunu bazı araştırmacılar tarafından öznel iyi oluşun alt boyutu olarak ele alınmaktadır. Bireyin kendi hayatına bir bütün olarak baktığında tatmin edici bir bilişsel yargıya varmasına yaşam doyumunu olarak nitelendirilmektedir (Larsen & Eid, 2008).

Diener, doyum kavramına özel bir alandan doyum kavramını da eklemiştir (Diener, 1984). Alan memnuniyeti ile ilgili olarak ise Pavot (2008) kişinin evlilik, iş, konut gibi spesifik bir yaşam durumunu belirtmektedir. Alan memnuniyeti kavramı, yaşam kalitesi terapisinde ayrıca değerlendirilmektedir. On altı farklı yaşam alanında tamamen sübjektif değerlendirmeye önceliklerin her bireyde farklı olacağı vurgulanmıştır (Frisch, 1998; Frisch, 2013). Bu alanların sahip olduğu koşullardaki herhangi bir olumlu değişimin bireyin genel yaşam memnuniyetini arttırdığı savunulmaktadır (Frisch, 2013). Genel memnuniyet ve alan memnuniyetine farklı bir bakış açısı olarak Diener'in teorisine dayanarak öznel iyi oluşun üç boyutlu olduğunu belirten Schimmack (2008)'e göre bilişsel iyi oluşun yapısı nedensellik odaklıdır. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya nedensellik olarak ifade edilen bu sistemde başlangıç noktası önemlidir. Kişinin hayatının bir alanda memnuniyet duyması yaşam doyumunu artırır. Bakış açısı aşağıdan yukarıya nedensellik bakış açısıdır. Diğer taraftan kişinin yaşamından memnuniyet duyması sonucunda evlilik doyumunun yüksek çıkması yukarıdan aşağıya nedensellik ile açıklanmaktadır (Schimmack, 2008).

Sonuç olarak kavram karmaşası Frisch (1998)'e göre dönem psikolog ve sosyologlarının yaklaşımları ile ilişkili tutulmuştur. Özetle yaşam doyumunu, kişinin hayatıyla ilgili tatmin edici bilişsel yargılarıdır (Larsen & Eid, 2008). Alanyazında yer alan bazı çalışmalarda yaşam doyumunu kavramı başlık olarak ele alınmasına rağmen içerikteki paragraflarda öznel iyi oluş ile beraber işlenmektedir (Rogowska& Meres, 2022). Bu sebeple bu araştırmanın alanyazın taraması esnasında her iki kavrama dair çalışmalara ulaşılması ve öznel iyi oluşun bilişsel boyutu ile yaşam doyumunu kavramlarına dair araştırmalara yer verilmesine karar verilmiştir.

Bireyin yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörler alanyazında yer almaktadır. Toplumsal yaşam doyumuyla ilgili olarak 20. yüzyılda devlet politikalarındaki değişimler ile yaşam şartlarının iyileştirilmesine odaklanılmıştır (Veenhoven, 1996). Cha (2022)'ye göre ülkelerin gelişmişliği arttıkça sosyal politikalarında vatandaşlarının yaşam doyumlarını ya da iyi oluşlarını artırmaya yönelik uygulamalar yer almaktadır. Yaşanılan toplumun sosyal güvenlik şartları, anayasal düzeni, can ve mal güvenliği ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi faktörler yaşam doyumunu etkilemektedir (Veenhoven, 1996). Diğer bir yandan kültürel şartlar yaşam doyumunu etkiler. Bireyselci Batı kültürleri ile kolektivist Doğu kültürleri arasında yaşam doyumuna; özerklik, yaşam anlamı ve büyüme bakımından Batı kültürleri lehine farklılaşmaktadır (Larsen & Eid, 2008).

Ülke politikalarından farklı olarak Cha (2022)'ye göre meslek, bireylerin yaşam şartlarını ve doğrudan olarak yaşam kalitesini belirleyen önemli bir etkidir. Mesleğe ait hissetmek, yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir (Grueso Hinestroza vd., 2022). Mesleğin prestiji, statüsü, kazanılan ödüller ve ekonomik gelir yaşam doyumunu etkileyen mesleki faktörler arasında sayılabilir (Robak vd., 2007; Veenhoven, 1996). Mesleğe karşı olumlu duygular hissetmek, yaşam doyumunu düzeyini anlamlı düzeyde pozitif yönde etkileyen bir faktördür (Şahin & Sarıdemir, 2017). İşsizlik, yaşam doyumuna için olumsuz bir etken olup iş doyumuna, yaşam doyumuna için önemlidir (Lent vd., 2011; Rogowska & Meres, 2022).

Mesleki doyum ve yaşam doyumuna birbirleri ile etkileşim hâlinde ele alınabilir. Frisch (1998)'e göre bireyin düşük yaşam doyumuna düzeyi, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyerek meslekten alınan doyumuna da düşürmektedir. Öğretmenlik mesleği açısından bakıldığında ise mesleğin toplumda gördüğü değer olarak statü en başta olmak üzere, stresle başa çıkma ve okul yönetiminin tarzı öğretmenlerin yaşam doyumuna anlamlı derecede etkilemektedir (Önder & Sarı, 2009). Birçok ülkenin öğretmen eksikliğini tamamlamak adına farklı alanlardan eğitim görmüş kişileri mesleğe dâhil etmeleri, bireylerin mesleğe dair zorluklara ile baş etmesinde zorlanmaları şeklinde sonuçlanmaktadır (Fütterer vd., 2022). Zorluklara karşı kişisel kaynakların etkili kullanımı yaşam doyumuna için önemlidir. Bireyin stresli yaşam olayları ile baş edememesi Veenhoven (1996)'ya göre

yaşam doyumunu için kronik rahatsızlık oluşturur. Stresle etkili baş edebilme becerileri, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Squires vd., 2022).

Toplumsal yaşam şartları, mesleki durum ve stresle baş edebilme becerilerinden farklı olarak bireysel özellikler yaşam doyumunu üzerinde etkilidir. Veenhoven (1996) yaş ile ilgili olarak yaşantıların da önemli olduğunu belirtir. Yetişkinlerde yaşam doyumunu düzeyinin bireyin hayatındaki son birkaç yıldaki yaşantılar üzerinden değerlendirildiğini savunur. Bu değerlendirme sürecinde yetişkin bireylerdeki zaman algısı; yaşadıkları dönüm noktası hayati olay ile başlar ve güncel zamana kadar olan tüm olayları kapsar. Ayrıca yetişkin bireyler günlük duygusal değişimlerin psikolojik olarak normal olduğunun bilincinde oldukları varsayılır (Veenhoven, 1996). Korelasyonel olarak bakıldığında ise yaş ile yaşam doyumunu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu söylenebilir. Yaş düzeyi arttıkça yaşam doyumunun düştüğü çalışmalar alanyazında mevcuttur (Peláez-Fernández vd., 2022; Şahin & Sarıdemir, 2017). Diğer taraftan yaşanan mekân yaşam doyumunu etkilemektedir. Örneğin kırsalda yaşamak yaşlı nüfus için yaşam doyumunu için olumlu etken olarak tespit edilmiştir (Cha, 2022). Bu farklı durum ise nedensellik teorisi ile açıklanabilir. Schimmack (2008)'e göre bireylerin belirli yaşam alanlarında memnuniyet düzeylerinin artması, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemekle beraber genel yaşam memnuniyeti için yeterli değildir (Schimmack, 2008). Örneğin bireyin yaşamına dair maddi koşulların iyileştirilmesi geçici tatmini sağlasa bile kalıcı yaşam doyumunu için etkili değildir (Schimmack, 2008). Sonuç olarak yaşam doyumunu kavramı yaşam şartlarının ölçülmesinde maddi kaynakların yetersiz kaldığı, bireylerin kişisel değerlerinin var olduğu düşüncesi ile ön plana çıkmıştır (Veenhoven, 1996).

Yaşam doyumunu öznel bir yargılama sürecidir ve birçok faktörden etkilenmektedir. Stresle etkili baş edebilme becerileri yaşam doyumunu açısından önemlidir. Yaşam doyumunun artırılması için KKT uygulamalarında geleneksel yaklaşımlardan farklı bir yol izlenmektedir. Zorlu yaşam olaylarıyla etkili şekilde baş edebilme konusunda KKT, bireyin etkili olmayan yaşantısal kaçınma davranışları yerine etkili alternatif seçenekleri üzerine çalışılır (Scott & McCracken, 2015). Yaşantısal kaçınmanın zıttı olarak değer odaklı eylemde bulunmak bireylerin yaşama anlam yüklemesinde ve olumlu duygulanımların artışında önemlidir. Değerlere sahip olmak ve bu değerlere uygun olarak eylemde

bulunmak bireylerin yaşadıkları güçlüklerle etkili baş etmelerinde koruyucu rol üstlenir (Barrett vd., 2019). Değer odaklı eylemde bulunmak psikolojik rahatsızlıklara karşı bireyi korur (Bramwell & Richardson, 2018; McCracken & Gutiérrez-Martínez, 2011) ve yaşam doyumu için olumlu etkiye sahiptir (Christie vd., 2017).

2.1.2 Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar

Alanyazında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarına dair pek çok çalışma bulunmaktadır. Denovan ve Macaskill (2017) üniversite eğitime geçişin başlıca bir stres kaynağı olduğunu belirtmiş ve bu stresin öğrencilerin öznel iyi oluşu üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularında pozitif duygulanım, öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin maruz kaldıkları stres faktörleri ile etkili baş edebilmesinde iyimser bakış açısının önemi vurgulanmıştır. Üniversite öğrencileri ile yürütülen başka bir çalışmada akademik performans, yaşam doyumunu üniversite öğrencilerinde pozitif yönde yordadığı; ama sosyal kaygı, depresyonun yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Foroughi vd., 2022). Feraco ve diğerleri (2023)'e göre sosyal beceriler ve akademik başarının yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada yaşam doyumunun artırılmasında sosyal faaliyetlere katılım ve başarı duygusunun desteklenmesi vurgulanmıştır. Rand ve diğerleri (2020) umut, iyimserlik ve akademik performansın iyi oluşa etkisini incelemiştir. Araştırma sürecinde dönem başı ve sonu olmak üzere test, tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Akademik başarıya dair öğrencilerin tahminleri, umutları ile tutarlı bulunmuştur. Diğer taraftan umudun, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını anlamlı derecede yordadığı; iyimserliğin ise negatif duyguların azalmasında etkili olduğu tespit edilmiştir. Shamionov ve diğerleri (2020) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını, mutluluk düzeylerini, özerk hareket edebilmeyi kronik hastalık durumuna göre incelemiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların mutluluk, bağımsız hareket edebilme ve yaşam doyumu düzeyleri kronik hastalığı olan grubun aleyhinde olmak üzere anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır. Ayrıca üniversite son sınıf öğrencilerinin yaşadıkları zorluklar alanyazında incelenmiştir. Squires ve diğerleri (2022) son sınıf öğrencilerinin iş ve yaşam dengesi, iş yükü, kaygı, depresyon ve stres alanlarında genel nüfusa göre daha fazla risk altında olduğu belirlemiştir. Araştırma

sonucunda bu stresin öğrencilerin iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır. Wei ve diğerleri (2011) üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını; bağlanma, empati ve öz-şefkat ile beraber ele almıştır. Araştırma iki bölümde ele alınmıştır. Araştırmanın ilk sonucunda üniversite öğrencilerinin bağlanma kaygıları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide öz şefkat aracı rol üstlenmiştir. İkinci olarak bağlanmadan kaçınma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide empati aracı rol üstlenmiştir. Sonuç olarak zorlu yaşam olaylarına karşı çevresel faktörlerin dışında öznel iyi oluşun bireysel kaynaklardan etkilendiği savunulmuştur.

Bireyin içinde yetiştiği kültür ve sosyal destek yapısı yaşam doyumunu etkilemektedir. Oishi ve Diener (2001) kültürel faktörler ile bireylerin hedefe yönelik davranışlarının iyi oluşlarına etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda kişisel keyif için hedef odaklı eylemin bireyselci kültürlerde öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise aile üyelerini veya sosyal çevreyi memnun etmek için yapılan hedef odaklı eylemlerin Doğu kültüründen gelen bireylerde öznel iyi oluşa pozitif katkısı olduğu saptanmıştır. Sosyal desteğin kültürlerarası bakımdan karşılaştırıldığı bir çalışmada (Brannan vd., 2013) üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Aile desteğinin yaşam doyumunu için tüm kültürlerde önemli bir yordama gücü olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek, romantik ilişki bakımından da değerlendirilebilir. Aşk ilişkileri üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını etkileyen başka bir faktördür. Kim ve Hatfield (2004) tarafından yürütülen bir çalışmada aşk türleri ve öznel iyi oluşu birlikte değerlendirilmiştir. Araştırma sonucuna göre yaşam doyumunu; zamanla gelişen, duygusal iniş çıkışların daha az olduğu arkadaşça aşk türünde romantik ilişki tarafından daha fazla yordanmaktadır. Alanyazında sosyal faktörlerin yaşam doyumunu ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada (Bailey vd., 2020) üniversite öğrencilerinde özel bir örneklem ele alınmıştır. Otizm spektrum bozukluğu tanılı üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarında sosyal bağlılık, sosyal katılım ve sosyal destek ele alınmıştır. Arkadaşlarla bir araya gelmek, sosyal olarak bağlı hissetmek ve sosyal destek görmenin iyi oluş ile pozitif korelasyonu tespit edilmiştir. Ayrıca iyi oluş düzeyi yüksek olan grubun üniversite ortamını sosyalleşme kanalı olarak değerlendirmiştir. Öğretmen adaylarının katılımcı olduğu başka bir çalışmada

sosyal destek ve iyi oluş arasında ilişki açısından alanyazından farklı bir bulguya Türkmen (2012) ulaşmıştır; araştırmanın bu bulgusunu sosyal desteğin yaşam doyumuna ilişkin önem düzeyinin azalması olarak yorumlamıştır. Oishi ve Diener (2001)'e göre ise sosyal desteğin yaşam doyumuna pozitif etkisinin evrensel olarak kabul edilebilir.

Mesleki faktörler ve çalışma ortamına dair nitelikler yaşam doyumunu etkilemektedir. Klussman ve diğerleri (2008) öz-düzenleme becerilerinin öğretmenlerin mesleki iyi oluş düzeyleri için yordayıcı olduğunu saptamışlardır. Rogowska ve Meres (2022) çalışmasında iş doyumunu ve duygusal zekânın yaşam doyumunu pozitif yönde önemli düzeyde yordadığını belirtmiştir. Diğer yandan Fütterer ve diğerleri (2022) öğretmenler için mesleki olarak gelişmenin iş doyumunu ve sundukları öğretim kalitesini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Mesleki kimlik ve iyi oluşun bir arada işlendiği çalışmada, üniversite öğrencilerinin mesleki değer odaklı eylemleri ile iyi oluş düzeylerinin pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (McKay, 2021). Öğretmenlerin kullandıkları öğretim stratejileri ile mesleki doyumları arasındaki ilişkiye dair yapısal eşitlik modellemesi analizinde olumlu duygulanım ve öz yeterlik inançlarının aracı rol üstlendiği Moè ve diğerleri (2010)'nin çalışmasında bulunmaktadır. Araştırma sonucunda okul ortamı, personel ilişkileri, müdürün liderlik tarzı ile eğitim-öğretime dair deneyimlerin olumlu olmasının öğretmenlerin mesleki beklentilerinin karşılanmasına önemli olarak tespit edilmiştir. Okul ikliminde öğrenciler ile öğretmenlerin memnuniyet düzeylerini arttırdığı vurgulanmıştır (Schwu-yong & Waxman, 2009). Mesleki faktörlerden müdür liderlik tarzının öğretmenlerin yaşam doyumları ile etkileşimi Şahin ve Sarıdemir (2017) tarafından yürütülmüştür. Araştırma sonucunda okul müdürlerinin liderlik tarzlarının, öğretmenlerin hem yaşam doyumlarını hem de evlilik doyumlarını etkilediği tespit edilmiştir. Dönüşümcü liderlik tarzını benimseyen okul müdürleri ile çalışan öğretmenlerin yaşam doyumları anlamlı düzeyde yüksek olarak saptanmıştır (Şahin & Sarıdemir, 2017). Lent ve diğerleri (2011) kişisel hedefler doğrultusunda hareket etme, olumlu duygulara sahip olma ve mesleki doyumun yaşam doyumunun yordayıcı değişkenler olduğunu belirtmiştir.

Yaşam doyumunu alanyazında farklı kavramlar ve özel örneklem grupları ile ele alınmıştır. Örneğin Sholihin ve diğerleri (2022) yaptıkları meta-analiz

alışmasında dindarlığın yaşam doyumu üzerinde pozitif etkisi olduğuna değinmişlerdir. Örneğın Güllülü (2022) cinsel işlev bozukluğu olan bireyler ile sağlıklı bireyleri karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda her iki grup için de olumlu beden algısı ile yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ilişki saptanırken depresyon, anksiyete ve cinsel işlev bozukluğunun yaşam kalitesi ile arasında negatif ilişki saptanmıştır. Cha (2022) ise yaşlı yetişkinlerin zaman yönetiminin yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda zamanını etkili kullanıp sosyal faaliyetlere katılan, ortaokul/lise/üniversite üzeri eğitim alanların, herhangi bir hastalığı olmayıp kişisel bakımını kendi yapabilenlerin yaşam doyumu düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Zaman yönetimi açısından kişisel gelişmeye vakit ayırmanın yaşam doyumuna pozitif etkisi vurgulanmıştır (Cha, 2022). Grueso Hinestroza ve diğerleri (2022) ise silahlı çatışmaya katılan kişilerin sosyal özellikleri ile yaşam doyumunu incelemiştir. Araştırma sonucunda aidiyet hissi, olumlu sosyal ilişkiler ve bağlılık duygularının yaşam doyumunu %28 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Yaşam doyumunun demografik özellikler ve sübjektif değerlendirmeler ile ele alındığı çalışmalar alanyazında mevcuttur. Peláez-Fernández ve diğerleri (2022) yaşam doyumunu yordayıcı değişkenleri incelemiştir. Araştırma sonucunda yaş, tükenmişlik, kişisel başarı, temel öz değerlendirme, kontrol odağı, benlik saygısı, öz-yeterlilik ve nevrozizmin yaşam doyumunu %36,1 oranında yordadığını belirtmiştir (Peláez-Fernández vd., 2022).

Yaşam doyumu için önemli olan bir diğer faktör ise yaşamda anlam bulmaktır. Peterson ve diğerleri (2005) zevk, bağlılık ve anlamın yaşam doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre zevk, bağlılık ve yaşam anlamında düşük düzeyde yer alan katılımcıların yaşam doyumu anlamlı düzeyde düşük çıkmıştır. Benzer bir sonuca Bailey ve diğerleri (2020) otizm spektrum bozukluğu tanısı almış olan üniversite öğrencileri örnekleminde ulaşmıştır. Lew ve diğerleri (2019) üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkabilme, yaşamda anlam bulabilme ve intihar yönelimlerini incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin zorlu yaşam olaylarına karşı kullandıkları stresle baş edebilme yöntemlerinin intihar etmelerinde risk faktörü olduğu belirtilmiştir. Kendini suçlama, madde kullanımı gibi stresle etkisiz baş etme yöntemlerinin intihar riskini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın sonucunda yaşama dair anlam bulmak ve bu doğrultuda eyleme geçmenin koruyucu faktörler olduğu vurgulanmıştır. Demirci

(2021) tarafından yürütülen deneysel bir çalışmada pozitif psikoterapi müdahaleleri perspektifinde grupla psikolojik danışma oturumları planlanmış, uygulamanın deney ve kontrol grubunun olumlu duygular ile iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir. Ayrıca deney ve kontrol gruplarının hayata bağlanma ve anlamlı yaşam için puan ortalamaları arasında deney grubu lehine artış olduğu saptanmıştır.

Yaşam doyumu kavramı pozitif psikoterapi perspektifinde ele alınmaktadır. Bu araştırmanın diğer değişkenleri yaşantısal kaçınma ve değer verme ise KKT perspektifinde incelenen kavramlardır. Alanyazında bu kavramların beraber ele alındığı çalışmalar söz konusudur. Bermejo-Franco ve diğerleri (2022) Covid-19 pandemisi sürecinde psikolojik stres faktörlerinin üniversite öğrencilerindeki etkisinin farklılığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre Covid-19 pandemi sürecinde depresyon, psikolojik katılık, kaygı, stres, yaşantısal kaçınma, uykusuzluk ve yalnızlık düzeyinin anlamlı derecede kadınlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada yaşam kalitesinin artırılmasında stresle etkili baş edebilme becerilerinin önemi vurgulanmıştır. Problemleri internet kullanımı, yaşam doyumu ve psikolojik esneklik alt boyutlarının beraber ele alındığı bir çalışmada (Çiçek, 2021); kabul, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı eylemlerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişkisi olduğunu belirtilmiştir. Psikolojik esnekliğin, mesleki doyum ve psikolojik iyi oluş ilişkilerinin test edildiği Günel ve Aydın (2022) tarafından yürütülen çalışmada mesleki doyumun psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı, iki değişken arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracılığı rolü olduğu tespit edilmiştir. KKT temelli müdahalelerin deneysel desen kullanılması kriterine bağlı olarak incelendiği bir meta-analiz çalışmasına Dursun ve Akkaya (2018) Türkçe alanyazın içinde olan tüm çalışmalarda yaşam anlamında KKT uygulamalarının etkili olduğunu saptamıştır. Felsman ve diğerleri (2017); anla temas etme, ruminasyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre; insanların şimdiki zamana dair bilinçli farkındalık tavrını sergilemeleri olumsuz ruminasyonu azaltırken uzun vadede yaşam doyumunu arttırmaktadır. Forman ve diğerleri (2007) tarafından yürütülen çalışmada Bilişsel Terapi [BT] ile KKT temelli müdahalelerin yaşam doyumları ile ilişkisini karşılaştırmıştır. Katılımcılar orta

düzede depresyon ve anksiyete tedavisi görenler olarak klinik örneklemede sınırlı tutulmuştur. Araştırma sonucunda KKT için uygulama sonrasında yaşam kalitesinin artmasında farkındalık ile eylemde bulunma, yaşantısal kaçınma ve kabul aracı değişken olarak tespit edilmiştir.

2.2 Yaşantısal Kaçınma ve Değer Verme

2.2.1 Kuramsal Temelleri: Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi [KKT] geleneksel davranış terapilerindeki duygu, düşünce değiştirme ve yeniden yapılandırma fikrine karşı fikirler sunarak ortaya çıkan ve Doğu kültürlerinden etkilenen üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlardandır (Hayes, 2004; Hayes vd., 2011; Fletcher vd., 2005). KKT, terapisi için davranışçılığa karşı olarak ortaya çıktığı algısı olsa da KKT özünde katı bir davranış terapisi olarak nitelendirilir (Hayes vd., 2011). KKT'nin felsefi kökenleri davranışçılık, davranış analizi ve İlişkisel Çerçeve Kuramına [İÇK] dayanırken kullandığı stratejiler bakımından ise işlevsel bağlamsalcılığa dayanmaktadır (Hayes vd., 2011). İÇK, farkındalık konusunda insan dili ve bilişinin çalışma şekline modern bir davranışsal açıklama getiren bir perspektiftir (Barnes-Holmes vd., 2001). İÇK'ya göre insan zihni, durmaksızın çalışır ve uyaranlar arasında karşılıklı, birleştirici, sıralı veya transfer edici gibi birçok şekilde sürekli keyfi ilişkiler oluşturur. Bu türetilmiş, keyfi ilişkilerin kurulmasında bağlamsal özellikler etkilidir (Fletcher& Hayes, 2005). Bağlam, insan dil ve bilişinin analizinde odaklanılan zaman ve şartlar olarak tanımlanabilir (Hayes vd., 2011). Hayes ve diğerleri (2002), işlevsel bağlamsalcılık bakış açısında davranış analizindeki amacın davranış, düşünceyi meydana geldiği bağlam çerçevesinde bir bütün olarak ele alıp hizmet ettiği alanı, bireye faydasını ve bireyin hayatına etkisini anlamak olduğunu belirtmiştir.

KKT'yi geleneksel yaklaşımlardan ayıran bir diğer özellik sağlıklı normallığe dair bakış açısıdır. Fiziksel sağlığa dair hastalığın (bakterinin) varlığı ya da yokluğu fizyolojik sağlık için yeterliken insan psikolojisinde ya da psikopatolojide bu durum KKT çerçevesinde farklı ele alınır (Hayes vd., 2011). KKT için asıl önemli olan bireyin halüsinasyon, sanrı ya da kriz durumlarına karşı verdiği tepkidir (Hayes vd., 2011). KKT'de geleneksel bilişsel davranışçı terapilerden farklı olarak kişinin irrasyonel olan bilişsel yapılarının değiştirilmesine yönelik tartışmalardan ziyade bilişsel yapıdaki iletişim ağlarına ilişkin bireyin tepkilerinin açıklanmasına yoğunlaşılır (Dahl vd., 2004). KKT

ayrıca geçmiş psikoterapi yaklaşımlarını insanların davranışları konusunda kontrol düzeylerine odaklanması yönünde eleştirmektedir (Hayes vd., 1999). KKT'de öznel olayları kontrol etme çabası bir sorun olarak nitelendirilir. KKT'ye göre insanlar davranışlarını kontrol ettiğinde bunu faydalı bulsa bile istenmedik düşünceler veya öznel deneyimlerde kontrol isteği büyük bir sorundur (Hayes vd., 1999). KKT, bu yaşananlara dair danışanın kabulü üzerine çalışır (Hayes & Duckworth, 2006); olumsuz duygu ve düşünceler ortaya çıktığında bireyin yaşantısal kaçınma yerine değer odaklı eylemler için çaba sarf etmesi onurlu bir eylem olarak nitelendirilir (Hayes vd., 1999). Sonuç olarak geleneksel yaklaşımlardan farklı olarak Hayes ve diğerleri (2011)'e göre bağlamsal davranış bilimi ve İÇK'daki kümülatif bilimsel gelişmelerin KKT için faydası oldukça yüksek düzeyde olmuştur. KKT bilimsel temellere dayalı, gün be gün gelişen, oldukça etkili katı davranışçı bir kuramdır. Scott ve McCracken (2015) ise KKT'nin kısa sürede çok sayıda deneysel çalışmada başarıyla test edildiğini ve terapinin ampirik temellerinin sağlam olduğunu belirtmiştir.

KKT'nin amacı; bireyin anla temas ederek psikolojik tepkilerine dair bilinçli farkındalık ile yaklaşması ve değer odaklı davranış değişikliklerini sürdürerek psikolojik esnekliğinin artırılmasıdır (Fletcher & Hayes, 2005). Psikolojik esneklik; zihinsel süreçte sürekli konuşan dilin içinde kaybolmak yerine zihinsel süreci fark etmeye ve beş duyu organının deneyimlerini de göz önüne almaya dair farkındalık temelli uygulamalar ile artırılabilir bir tercihtir (Polk & Schoendorff, 2014). Hayes ve diğerleri (2011)'e göre psikolojik esneklik, birbiriyle etkileşim içinde olan alt boyutlara sahiptir. Psikolojik kabul yerine kasıtlı yaşantısal kaçınma davranışlarına başvurmak olumsuz sonuçlanır ve bireyin değer odaklı eylemde bulunmasını engeller (Hayes vd., 1996; Levin vd., 2018). KKT, tüm içsel ve dışsal süreçlerin an içerisinde sürekli değiştiğini ve anla temas kurarak tüm bu değişimlere ön yargısız olarak yaklaşılarak (Fletcher & Hayes, 2005), değer odaklı eylemlere yönelik hareket etmeyi savunur (Biglan vd., 2008; Wilson vd., 2002). Bu çalışmada kullanılan yaşantısal kaçınma ve değer verme değişkenleri, psikolojik esneklik modelinin birbirine zıt iki boyutudur. Bu sebeple araştırmanın bu başlığında yaşantısal kaçınma ve değer verme birlikte ele alınmıştır.

Wilson ve diğerleri (2002, s. 215)'e göre yaşantısal kaçınma “*özel olayların (düşünceler, duygular, anılar, davranışsal yatkınlıklar) biçimini, sıklığını veya duruma duyarlılığını, bu çaba davranışsal zarar üretse bile değiştirmeye çalışma eğilimi*” olarak tanımlanmaktadır. Boulanger ve diğerleri (2010)'na göre ise yaşantısal kaçınma ayrıca bir duygu düzenleme stratejisi olarak değerlendirilmektedir. Yaygın olarak kullanılan terim olan yaşantısal kaçınma; zaman zaman duygusal kaçınma veya bilişsel kaçınma olarak ele alınmaktadır (Hayes vd., 1999). Hayes ve diğerleri (1999) yaşantısal kaçınmayı, istenmeyen durum hakkında düşünmeyi reddetmek, iyi hissetmek için kötü düşünceleri, iyi düşünceler ile değiştirme çabası bakımından stresle baş etme yöntemlerinden duygu odaklı başa çıkma stratejisi ile benzer olarak nitelendirmektedir. Bireyin davranışı bulunduğu bağlam içerisinde ele alındığında kaçmaya çalıştığı duygu ve düşünce belirgin ise bilişsel kaçınma ve duygusal kaçınma terimleri ayrıca kullanılmaktadır (Hayes vd., 1996).

Feldner ve diğerleri (2003)'e göre yaşantısal kaçınma davranışı kontrol stratejisidir. Duygu düzenlemede kontrol stratejilerine odaklanmak ise kaçınma davranışlarını ve sıkıntıyı arttıran bir niteliğe sahiptir (Stanton vd., 2000). Davranışın sıklığı, biçimi değişse bile kaçma ve kaçınma birbiriyle bütün olarak ele alınmalıdır (Hayes vd., 1996). Karşılaşılan zorlu durumlara rağmen bireyin kullandığı kontrol stratejileri yaşamı kolaylaştırır ve zamanla bireyin tüm hayat alanlarında yaşantısal kaçınma davranışlarının gizlice yerleşmesine sebep olmaktadır. Bu durumu Hayes ve diğerleri (1996) bireyin kaçınma davranışına dair duygu ve düşüncelerini farkındalıktan yoksunluk şeklinde açıklamaktadır. Sonuç olarak yaşantısal kaçınma; stresle baş etmede sıkıntıyı arttıran (Stanton vd., 2000), kısa dönemde etkili olmasına rağmen uzun dönemde birey için oldukça yıpratıcı ve etkisiz bir baş etme yöntemidir (Harris, 2019; Schut & Boelen, 2017). KKT'de bireyin günlük hayat işlevini olumsuz yönde etkileyen mücadele girişimlerinin motivasyonu, acıyı azaltmaya yöneliktir ve yaşantısal kaçınma davranışı olarak kabul edilir (Hayes & Duckworth 2006).

KKT'de danışanın istenmeyen içsel ve dışsal olaylara karşı yaşantısal kaçınma ve kontrol isteği arasındaki kısır döngüyü kırarak değer odaklı eylemlerde bulunması amaçlanır (Wilson vd., 2002). Bu bakımdan değer odaklı eylemler; Hayes ve diğerleri (1999)'a göre seçilmiş yaşam yönleridir. Wilson ve

diğerleri (2002)'ye göre değerler; bireyin arzu ettiği yaşam için kılavuz olarak nitelendirebileceği yaşam direktifleridir. Fletcher ve Hayes (2011) değerlerin birey tarafından seçilebilen yönler olduğunu ifade etmektedir. Seçilmiş yaşam yönleri olarak değerler; sonsuz olmaları, yaşamın tamamını kapsamaları açısından hedeflerden farklıdır (Fletcher& Hayes, 2005; Smith vd., 2019). Hayes ve diğerleri (1999) değer ve hedefin farkları açıklanmıştır. Değerler sözlü olarak ifade edilebilirken sözel hedef olarak nitelendirilemeyeceği belirtilmiştir. Çünkü değerler; soyut olması, uzun süreli olması, doyum noktası olmaması ve hiçbir zaman tamamlanamaması, sonsuz olması yönleri ile sözel hedeflerden farklıdır. Ayrıca sözel hedeflerde nesnel bir sonuç elde edilirken değerler somutlaştırıldığında bir süreç olarak ele alınmaktadır. Hedefler ise varış noktasına ulaşamadığında mutsuzluk ortaya çıkarır (Wilson vd., 2002). Smith ve diğerleri (2019)'a göre değer ve hedef ayrımında eylemin üç türden niteliği gözetlenmelidir. Seçilmişlik, süreklilik ve kılavuzluk durumu ile bireyin sergilediği davranış değerlendirilmelidir. Sonuç olarak hedefler, değer odaklı eylemlerin altındadır ve hedeflerin değerlere hizmet etmesi beklenir (Hayes vd., 1999).

KKT'de değerlere hizmet eden ve başarıyla sonuçlanan hedef unsurları tipik olarak kariyer/eğitim, boş zaman aktiviteleri, yakın ilişkiler ve kişisel gelişim alanları olmak üzere dört alanda değerlendirilir (Hayes vd., 1999). Bireylerin değerleri ve hedefleri kimi zaman iç içe geçebilir. Bu durumda Scott ve McCracken (2015) davranışın psikolojik esneklik modelinde pragmatik olarak değerlendirilmesini ve kişinin değerleri ile çelişmeyen, değer odaklı eylemlerin en uygun davranış biçimi olduğunu belirtirler. KKT'nin değerler ile ilgili nihai hedefi; bireyin dil engellerini aşarak değerleriyle direkt temas kurmasını ve değer odaklı eyleme geçerek bu davranış değişikliklerinin bireyin yaşantısında uzun süreli olmasını sağlamaktır. KKT'de değer odaklı eylemlerde bulunarak yaşamak onurlu bir yaşamdır (Hayes vd., 1999).

2.2.2 Yaşantısal Kaçınma ile İlgili Araştırmalar

Öğretmen adaylarının yaşantısal davranışlarını inceleyen çalışmaların Türkçe alanyazında az olduğu belirtilmektedir (Uğur, 2018). Bu bakımdan Türkçe alanyazın için araştırmanın bu başlığında çoğunlukla üniversite öğrencileri ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Kurtoglu ve diğerleri (2019) tarafından lisans

öğrencilerinin stres ve çok boyutlu yaşantısal kaçınma davranışlarını incelemiştir. Aile evinde yaşamak, stres ve cinsiyetin yaşantısal kaçınmayı etkileyen faktörler olduğu tespit edilmiştir. Kadınların davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, dikkat dağıtma/bastırma ve sıkıntıya katlanma boyutlarında erkeklere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; erteleme, baskılama/inkâr boyutlarında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Balkıs ve diğerleri (2006) üniversite öğrencilerinin katılımcı olduğu çalışmasında öğrenme motivasyonun ve öğrenmeye yönelik tutumun erteleme davranışını anlamlı düzeyde yordadığını tespit etmiştir. Bayramoğlu (2011) ise üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında öz şefkat, depresyon, kaygı ve psikopatoloji ile beraber ele aldığı çalışmasında öz şefkatin yaşantısal kaçınmayı olumsuz yordadığını tespit etmiştir. Ayrıca yaşantısal kaçınmanın depresyon ve kaygıyı arttırdığı saptanmıştır. Irkörücü-Küçük (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmasında yaşantısal kaçınmayı; bilişsel değerlendirme, ruminasyon, kaygı duyarlılığı ile sosyal etkileşim kaygısı ile beraber incelemiştir. Araştırma sonucunda yaşantısal kaçınmanın; ruminasyon, yeniden değerlendirme, sosyal etkileşim kaygısı ve anksiyete duyarlılığını anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarından farklı olarak Akgün (2021) ise lise öğrencilerinin yaşantısal kaçınmayı, akademik mükemmeliyetçilik ve duygu düzenleme değişkenleri ile beraber ele almıştır. Erteleme, baskılama/inkâr, bastırma ve sıkıntıdan hoşlanmamanın duygu düzenleme becerilerini pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak yordadığını tespit etmiştir. Ayrıca akademik mükemmeliyetçilik ile sıkıntıdan hoşlanmama, dikkat dağıtma/bastırma, baskılama/inkâr arasında pozitif yönlü düşük düzeyde korelasyon tespit edilirken sıkıntıya katlanma ile negatif yönlü düşük düzeyde korelasyon saptanmıştır.

Yaşantısal kaçınmanın internet kullanımı ile beraber ele alındığı çalışmalar alanyazında bulunmaktadır. Scent ve Boes (2014); teknoloji çağında bireylerin sanal ortamlara geçmişe nazaran daha fazla maruz kaldığını belirtmiş ve erteleme davranışının yaşantısal kaçınma ve bilişsel kaynaşma ile korelasyonu olduğunu üniversite öğrencileri ile düzenlenen KKT temelli olarak çalıştıkları grup uygulamaları sonucunda belirtmiştir. Baltacı (2021) ise üniversite öğrencileriyle yürüttüğü karma desenli araştırmasında yaşantısal kaçınmanın internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu söylemektedir. Araştırmanın nitel kısmında yaşantısal kaçınmanın kaçmaya dair eğilim ve yönelim temalarında internet bağımlılığını

etkilediği sonucuna ulaşılmış; nicel kısmında ise yaşantısal kaçınma alt boyutlarından baskılama/inkâr, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme ve internet bağımlılığı, dürtüsellik arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir (Baltacı, 2021). Çiçek (2021) ise üniversite öğrencilerinde problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik ve alt boyutları ile yaşam doyumunu beraber incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaşantısal kaçınma, kadınların lehine olacak şekilde saptanmıştır. Katılımcıların yaşantısal kaçınma düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve problemlili internet kullanımı ile yaşam doyumu ilişkisinde tam aracı değişken olarak saptanmıştır (Çiçek, 2021).

KKT'ye dair deneysel çalışmaların ele alındığı araştırmalar alanyazında yer almaktadır. Dursun ve Akkaya (2022) Türkçe alanyazında KKT temelli meta-analiz çalışmasında belirledikleri seçim kriterleriyle 907 araştırma ile başladıklarını ve sonuç olarak yedi doktora tezi ve iki makaleye ulaştıklarını belirtmiştir. Deneysel çalışmalarda kullanılan bağımsız değişkenlerin genellikle başa çıkma yeteneği, yaşamın anlamı, akran zorbalığı, karar verme stratejileri, beden imgesi esnekliği, psikolojik esneklik, sosyal görünüş kaygısı, olumsuz değerlendirilme korkusu ve sınav kaygısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Meta-analiz sonucunda KKT temelli uygulamaların deney grupları lehine anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır (Dursun & Akkaya, 2022). Uğur (2018) KKT temelli psikoeğitim programları üzerine çalışma yürütmüştür. Olumsuz değerlendirilmeye dair KKT uygulamaları deneysel desenli bir çalışmada öğretmen adaylarının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ön test, uygulama sürecinde uygulanan testler ve son test puanları dikkate alındığında deney grubunun olumsuz değerlendirilme kaygısının anlamlı düzeyde azaldığı ve KKT temelli uygulamaların etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İş yeri stres yönetimine dair deney ve kontrol grubunun olduğu ve KKT temelli üç yarım günlük eğitim verilen bir çalışmada, KKT eğitimi verilen grubun karşılaştıkları güçlükler ve iş yeri stresi ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturacak şekilde daha etkili baş ettikleri saptanmıştır (Flaxman& Bond, 2010). Etkisiz baş etme stratejisi olan yaşantısal kaçınmaya karşı etkili baş etme stratejilerinin KKT perspektifinde değerlendirildiği bir deneysel çalışmada sosyoekonomik düzeyi düşük olan Tip-2 Diyabet hastası katılımcılar rastgele ikili gruplara ayrılmıştır. Bu çalışmada birinci

gruba beslenme, sağlık gibi konular üzerine sıradan eğitim verilirken ikinci gruba KKT temelli kabullenme ve baŗa çıkma stratejilerine dair eğitim sunulmuŗtur. alıŗma sonucuna göre KKT temelli baŗa çıkma stratejilerinin hastalık tedavisinde aracı rol üstlendiği tespit edilmiŗtir (Gregg vd., 2007).

Alanyazında yaŗantısal kaçınma daha çok depresyon, kayđı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu gibi deđiŗkenler ile alıŗılmıŗtır (Schmalz & Murrell, 2010). Schut ve Boelen (2017) niversite ğrencilerinin yaŗantısal kaçınma düzeyleri ile depresif semptomları incelemiŗ ve sonuç olarak yaŗantısal kaçınmanın depresyon için anlamlı bir yordayıcı deđiŗken olduğunu saptamıŗtır. Spira ve diğerleri (2007) rneklem olarak demans hastalarına bakım veren ailelerin yaŗantısal kaçınma davranıŗlarını incelenmiŗ ve yaŗantısal kaçınma ile depresyon arasında pozitif yönde anlamlı iliŗki bulmuŗtur. Feldner ve diğerleri (2003) ise anksiyete, depresyon, panik hissinde artıŗ, kontrol edilemez olarak algılanan tepkiler ile yaŗantısal kaçınmayı pozitif yönde iliŗkili olduğunu belirtmiŗtir. Abramowitz ve diğerleri (2009) istenmedik durumlara karŗı hissedilen kayđı ile yaŗantısal kaçınma arasında obsesif kompulsif bozukluğu açıklayacak yapıya sahip kısır döngüsel bir iliŗki olduğu belirtilmiŗtir. Kosova Savaŗı sonrasında sosyal kayđı bozukluğu, depresif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu deđiŗkenleri ile incelendiğinde yaŗantısal kaçınma aracı bir rol stlenmiŗtir (Kashdan vd., 2009).

Alanyazında yaŗantısal kaçınmanın motivasyon kaynağı olarak deđerlendirilmiŗtir. Santanello ve Gardner (2007) yaŗantısal kaçınmanın mükemmeliyetçilik, aŗırı endiŗe ve sosyal kayđı aracı rol üstlendiğini belirtmiŗtir. McCracken ve Keogh (2009) yaŗantısal kaçınmayı kayđı duyarlılığıyla iliŗkili tutmuŗtur. Araŗtırma sonucunda yaŗantısal kaçınma bireyin iŗlevselliđini olumsuz yönde etkileyerek kronik acıyı arttıran bir faktör olarak tespit edilmiŗtir (McCracken & Keogh 2009). Gold ve diğerleri (2009) ise homoseksüel bireylerin yaŗantısal kaçınma davranıŗlarını incelemiŗtir. Araŗtırma sonucunda homofobi, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon deđiŗkenlerinde yaŗantısal kaçınmanın aracı rol üstlendiği tespit edilmiŗtir. arboğa (2021) ise yaŗantısal kaçınmayı, duygu düzenleme stratejileri ve yaygın anksiyete bozukluğu ile beraber deđerlendirmiŗtir. Yaygın anksiyete bozukluğu ile yaŗantısal kaçınma arasında pozitif yönlü orta düzeyde iliŗki saptamıŗtır. Araŗtırma sonucuna göre

olumlu dışavurum ile yaşantısal kaçınma arasında düşük düzeyli negatif korelasyon, olumsuz, şiddete meyilli duygu dışı vurumu ile yaşantısal kaçınma arasında pozitif orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Ayrıca yapılan çoklu regresyon analizinde ise yaşantısal kaçınmanın yaygın anksiyete bozukluğunu anlamlı şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çarboğa, 2021). Temelcioğlu-Tunalı (2020) ise aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınmanın aracı rolü olduğunu belirtmektedir. Ayrıca farkındalık ile hedeflere yönelik eylemler arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

Yaşantısal kaçınma ayrıca kabul ile beraber değerlendirilmiştir. Çocukluk çağında cinsel istismara uğrayan bireyler ile yürütülen çalışmada duygusal kabulün olduğu durumlarda bireylerin yaşantısal kaçınmalarında azalma ve tedavinin faydalı olduğu, ayrıca yaşantısal kaçınmanın sadece duygusal istismarda aracı rol üstlendiği belirtilmiştir (Gratz vd., 2007). Tull ve Roemer (2007) tarafından yürütülen klinik olmayan, işaret vermeyen panik atak krizleri üzerine 2 çalışma yürütülmüştür. İlk çalışmada geçmişinde işaret vermeyen panik atak krizi geçirenler ile panik atağı olmayanlar duygusal açıklık, yaşantısal kaçınma ve duygusal kabul açısından kıyaslanmış ve söylenmemiş panik atak krizi geçirenler için anlamlı olarak daha düşük düzeyde bu becerilerin olduğu rapor edilmiştir. İkinci çalışmada ise araştırmaya katılan örneklemde bir alt küme belirlenmiş, negatif ve pozitif duyguları ortaya çıkaran iki film klibi gösterilmiştir. Panik atağı olan kişiler iki film için de duygu düzenleme stratejilerinden kaçınmayı kullanmış ve daha fazla fiziksel uyarılmışlık yaşadıklarını rapor etmişlerdir. Ayrıca panik atağı olan kimselerde pozitif duygulardan ziyade negatif duygular daha fazla belirtilmiştir.

Yaşantısal kaçınma ve değer odaklı eylemler açısından bakıldığında ise Levin ve diğerleri (2018) üniversite öğrencilerine mobil uygulama üzerinden ulaşmıştır. İlgili araştırmada geliştirilen mobil uygulamada yaşantısal kaçınma; sürekli ve anlık istenmeyen içsel deneyimlere karşı bir reaksiyon olarak aralıklı yaşantısal kaçınma olarak iki ayrı başlıkta ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına bireylerin hayatlarındaki sürekli yaşantısal kaçınma davranışı ile anlık yaşantısal kaçınma davranışları, olumsuz deneyimler ile anlamlı ilişki göstermiştir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise olumsuz deneyimler ile değer odaklı eylemler arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmesidir. Sonuç olarak yaşantısal kaçınma

bireyin olumsuz deneyimlerini arttıran ve değer odaklı eylemlerini azaltan bir stratejidir (Levin vd., 2018).

2.2.3 Değer Verme ile İlgili Araştırmalar

Türkçe alanyazında değer verme konusunda KKT'nin perspektifinden yürütülen çalışma sayısı çok azdır. Türkiye'de değerlerin ölçülmesi ile ilgili araştırmaların daha çok kültürel veya ahlaki değerlere yöneldiği ve KKT'nin perspektifinden uzak olduğu söylenebilir (Aydın & Aydın, 2017). Diğer taraftan yurtdışı alanyazın için Bramwell ve Richardson (2018) KKT araştırmalarında psikolojik esnekliği araştıran çalışmaların değer odaklı eylemleri araştıran çalışmalara kıyasla daha fazla olduğunu belirtmiştir. Barrett ve diğerleri (2019) ise KKT alanyazını içerisinde değer odaklı eylemlere dair çalışmalar için yaptıkları meta-analiz çalışmasında alanyazının kısıtlı olduğunu belirtmiştir. Meta-analiz sonucunda alanyazında değer ve hedef ayrımının net olmadığı vurgulanmış, KKT perspektifinde değerleri ölçmek için gerekli kriterleri sağlayan 17 çalışma olduğu belirtilmiştir (Barrett vd., 2019).

KKT perspektifinden değerlerin ele alındığı ve yaşam doyumuyla ilişkisinin incelendiği araştırmalar alanyazında bulunmaktadır. Değerlerin billurlaşması ve değer odaklı eylemler; bireylerin yaşam doyumları ile olumlu yönde pozitif ilişkilidir (Çiçek, 2021). Değer odaklı eylemlerin, farkındalık temelli müdahaleler ve iyi oluş ile arasındaki ilişkinin lisans ve lisansüstü öğrencilerin farklı gruplar olarak ele alındığı bir çalışmada farkındalığın arttıkça değerlerin billurlaştığı ve öznel iyi oluşun pozitif duygu ile yaşam doyum boyutları ayrı ayrı ele alınmış, arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Christie vd., 2017). Aynı çalışmanın ikinci bölümünde doktora öğrencileri örneklem olarak yer almıştır. Araştırma sonucunda olumlu deneyimler ile değer verme arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki tespit edilirken negatif deneyimler ile değer verme arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki saptanmıştır (Christie vd., 2017).

Yaşantısal kaçınma ve değer vermenin bir arada değerlendirildiği çalışmalar alanyazında mevcuttur. Covid-19 sürecinin bireylerde yarattığı sağlık kaygısı ile depresyon ve anksiyetenin değişiminde psikolojik esneklik ve alt boyutlarının aracılık rolüne Landi ve diğerleri (2020) tarafından bakılmıştır. Araştırma sonucunda değer odaklı eylemler, değişkenler arasında istatistiksel

olarak anlamlı düzeyde aracı rol üstlenmiştir. Olumsuz duygu durumlarına dair bireyin başvurduğu yaşantısal kaçınma davranışları yerine zorlu yaşam olaylarında bağlamsal benlik perspektifinden durumunu değerlendirerek değer odaklı eylemlerde bulunmanın faydalı olduğu vurgulanmıştır (Landi vd., 2020). Sonuç olarak Hayes ve Duckworth (2006)'a göre bireyin kronik acısının temelinde acıyı azaltmaya dair verilen mücadelenin yaşantısal kaçınma davranışlarıdır ve bireyi değer odaklı eylemlerden uzaklaştırmaktadır.

KKT ve değer odaklı eylemlere dair deneysel desenli araştırmalar alanyazında mevcuttur. Keinonen ve diğerleri (2018) tarafından yürütülen KKT terapisi eğitimi alan psikoloji bölümü öğrencilerinin liderliğinde deneysel bir çalışmada klinik olarak tanılanmış katılımcılar seçilmiştir. Araştırma sürecinde değer odaklı uygulamaların yer aldığı altı seanslık terapi uygulanmıştır. Uygulama oturumlarının erken etkisini tespit edebilmek amacıyla ön test ve ikinci hafta testleri karşılaştırıldığında depresyon puanlarının yarıdan fazla düştüğü ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak KKT temelli değer odaklı uygulamalarının kısa vadede bile depresyon düzeyinin düşmesinde etkili olduğu belirtilmiştir (Keinonen vd., 2018). Cano ve diğerleri (2018) kronik acı, depresyon ve ilişki sıkıntısını beraber ele almış; KKT temelli uygulamalarını kronik acının sadece bireyi değil, sevdiklerini de etkilediğini öne sürmüştür. Araştırmanın uygulama sürecinde farkındalık, kabul ve değer odaklı eylem egzersizlerinin yer aldığı altı oturumluk çift terapisi uygulamasını geliştirip test etmiştir. Sonuç olarak çiftlerin ilişki memnuniyetlerinde artış olduğu, birbirlerine karşı daha fazla duygusal yakınlık hissettikleri, depresyon düzeylerinin düştüğü ve stresle etkili baş edebildikleri saptanmıştır (Cano vd., 2018). Rehabilitasyon merkezinde tedavi gören hastaların katılımcı olduğu çalışmada Vowles ve McCracken (2008) tarafından KKT temelli uygulamalar yapılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların ağrı, depresyon ve kaygılarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalma tespit edilmiştir. KKT uygulamalarının katılımcılar için kabul düzeyini arttırarak değer odaklı eylemde bulunmasında pozitif yönde etkisi olmuştur (Vowles & McCracken 2008). Kronik ağrıyla ilgili diğer bir araştırmada 115 hastaya KKT uygulamalarına dair eğitim verilmiş ve sonuç olarak alanyazın ile tutarlı bir şekilde hastaların ağrı, ağrının verdiği sıkıntı hissi, kaygı ve kaçınma davranışları, depresyon düzeylerinde anlamlı derecede kalıcı azalma olduğu tespit

edilmiştir (McCracken & Vowles, 2008). Kronik acıyla ilgili olarak uygulanan terapötik işlemlerde değer odaklı eylemin kaygı duyarlılığını azalttığı saptanmıştır (McCracken & Keogh 2009). Vowles ve diğerleri (2009) tarafından yürütülen kronik acıyla grup temelli müdahale çalışmasında KKT ve Bilişsel Davranışçı Terapi [BDT] kıyaslanmıştır. Çalışmada kabul, şimdiki zaman farkındalığı ve değer odaklı eylemlere yönelik bir protokol uygulanmış ve ağrının kabulüne dair artış ile depresyon düzeylerinin azalma düzeyi KKT uygulanan grubun lehine tespit edilmiştir (Vowles vd., 2009).

Kronik acıya maruz kalan bireylere KKT temelli terapi yöntemlerinin uygulanması durumunda ön test, son test ve takip testlerine ait puanlarının incelendiği bir çalışmada terapinin etkili olduğu, bireylerin değer odaklı eylem puan ortalamalarının tutarlı şekilde artış gösterdiği ve depresyon puanlarının yarıya inerek tutarlılık gösterdiği tespit edilmiştir (McCracken & Gutiérrez-Martínez, 2011). Tip-2 diyabet hastalarının iki farklı grupta rastgele dağılımı ile oluşturulan deneysel desenli bir çalışmada (Gregg vd., 2007) KKT temelli başa çıkma stratejileri sunulmuştur. Takip ölçümlerinde katılımcıların değer odaklı eylemlerine odaklanması durumunda öz yönetimlerinin önemli oranda geliştiği saptanmıştır. Ayrıca kabul ve değer odaklı eylemin katılımcıların hastalıkları, hastalığın taşıdığı risklere karşı hissedilen istenmedik duygu ve düşünceleriyle beraber yaşayabilme becerilerini geliştirdiği vurgulanmıştır (Gregg vd., 2007). Kronik acıyla ilgili olarak KKT'nin etkililik süresini takip edebilmek amacıyla yürütülen boylamsal bir çalışmada (Vowles vd., 2011) hastaların ölçümleri takip edilmiştir. Katılımcıların %64,8'inin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde iyileşmesinin devam ettiği tespit edilmiştir. Uygulanan KKT tedavilerini tamamlayan hastaların acıyı kabul edebilme becerisi ve değer odaklı eylemlerinde artış saptanmıştır. Bu çalışma KKT'de yer alan değer odaklı eylemlerin sadece günlük hayattaki zorlu yaşam olaylarına ek olarak uzun vadede klinik örneklemeler için de etkili sonuçları ortaya çıkardığı vurgulanmıştır. Bu durum KKT ve değer odaklı eylemlerin etkililiği için kanıt olarak nitelendirilmiştir (Vowles vd., 2011).

Psikolojik esnekliğin bir diğer alt boyutu olarak bilişsel kaynaşma ile değerlerin beraber ele alındığı bir çalışmada (Bramwell & Richardson 2018) depresyon ile ilişkisi incelenmiştir. Psikolojik sağlık alanında çalışan uzman

psikoterapistlere KKT eğitimi verilmiş ve katılımcı grubuna ön test ve son test uygulanmıştır. Oturumlar sonrasında katılımcıların bilişsel kaynaşma ve depresyon düzeylerinde azalma tespit edilirken değer odaklı eylemlerinde artış gerçekleştiği, bu değişikliklerin anlamlı olduğu belirtilmiştir (Bramwell & Richardson 2018). Aydın ve Usta (2022) tarafından psikolojik danışmanlık bilim dalında eğitim gören öğretmen adayları ile yapılan nitel bir çalışmada KKT perspektifinden değer kategorileri oluşturulmuştur. Öğretmen adaylarına uygulanan ölçme araçları neticesinde düşük ve yüksek grupta yer alan katılımcılar ile yapılan görüşmelerde dört kategori belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeyleri ile değerlerinin netleşmesi, değer odaklı eylemlerini arttırdığı saptanmıştır (Aydın & Usta, 2022).

KKT, kronik acı için etkili ve alternatif terapi kuramı olduğu alanyazında belirtilmektedirler (Scott & McCracken, 2015; Veehof vd., 2011). Vowles ve diğerleri (2009)'a göre KKT ve temel kavramı olarak değer odaklı eylemler; özellikle kronik acıda en yaygın olarak çalışılan kuram olarak nitelendirilmektedir. Değer odaklı eylemler alanyazında yoğunlukla depresyonla beraber ele alınarak rehabilitasyon merkezleri ya da kliniklerde yatan hastalara KKT temelli terapiler uygulanarak kronik ağrı odaklı çalışılmıştır (McCracken & Vowles, 2008; McCracken & Keogh, 2009; McCracken & Velleman, 2010; McCracken & Gutiérrez-Martínez, 2011; Scott & McCracken, 2015; Vowles & McCracken, 2008; Vowles vd., 2009; Veehof vd., 2011; Vowles vd., 2011). Bu bakımdan öğretmen adaylarının değer odaklı eylemlerinin incelendiği çalışmaların alanyazında kısıtlı olduğu söylenebilir.

3 YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örneklem grupları, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizinde takip edilen yollar hakkında bilgi verilmektedir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma bağımsız değişkenler ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemesi yoluyla ilişkisel tarama modeline uygun olarak yürütülen betimsel bir araştırmadır. İlişkisel tarama modeli, korelasyona odaklanır ve nedensellikten ayrı olarak en az iki değişkenin beraber ele alınması yoluyla birbirlerine dair etki ve ilişki düzeylerini hiyerarşik regresyon modeli ile ele almaktadır (Cresswell & Cresswell, 2018).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenim gören son sınıf öğretmen adayı oluşturmaktadır (N=332). Örneklem çalışma grubu olarak ulaşılabilir örneklem olma özelliğini taşımaktadır. Ulaşılabilir örneklem, evreni temsil ettiği düşünülen, gerçekçi ve veri toplama sürecinde ulaşım kolaylığı özelliklerini taşıyan örneklem türüdür (Fraenkel & Wallen, 2006). Bu araştırmada Türkiye’de eğitim fakültesi son sınıf öğrencileri evren olarak kabul edilmiştir. Field (2013)’e göre determinasyon katsayısı ile tesadüfi hatalardan arındırılmış determinasyon katsayısı arasındaki farkın az çıkması örneklemin evrene genellenebilir olduğu yönünde yorumlanmaktadır. Bu araştırmanın veri setinde determinasyon katsayısı ile düzeltilmiş determinasyon katsayısı arasındaki fark birinci modelde .013; ikinci modelde .012 olarak tespit edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının sorumlu yazarları ile Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli izinler alınması sonucunda veri toplama süreci başlatılmıştır. Örneklem grubuna dair betimsel bilgiler Tablo 3.1’de yer almaktadır.

Tablo 3.1Öğretmen adaylarının cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, sosyal destek düzeyi, KPSS hazırlık düzeyi, GANO ve bölümlerine ilişkin betimsel özellikleri

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	265	79,8
	Erkek	67	20,2
Yaş	22 ve altı	200	60,2
	23 ve üstü	132	39,8
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	21	6,3
	Orta	300	90,4
	Yüksek	11	3,3
KPSS Hazırlık Düzeyi	Hazırlanmıyorum	109	32,8
	Orta düzeyde hazırlanıyorum	188	56,6
	İyi düzeyde hazırlanıyorum	34	10,2
Sosyal Destek Düzeyi	Düşük	42	12,7
	Orta	136	41,2
	Yüksek	152	46,1
GANO	0-2,99 arası	107	32,5
	3,00-3,28 arası	111	33,4
	3,29 ve üstü	111	33,4
Bölüm	Sınıf öğretmenliği	53	16
	Sosyal bilgiler öğretmenliği	47	14,2
	RPD	47	14,2
	Okul öncesi öğretmenliği	56	16,9
	İngilizce öğretmenliği	52	15,7
	İlköğretim matematik öğretmenliği	26	7,8
	Türkçe öğretmenliği	27	8,1
	Özel eğitim öğretmenliği	8	2,4
	Fen bilgisi öğretmenliği	8	2,4
	Resim öğretmenliği	7	2,1

Tablo 3.1 incelendiğinde örneklem grubu için cinsiyet açısından kadınların (N=265) çoğunlukta olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş aralığı 21-33 arasında değişmektedir. Öğretmen adaylarının son sınıf düzeyinde olması sebebiyle yaş yoğunluğunun 21 ve 22 yaş olduğu (N=200) gözlenmiştir. Yaş değişkeni için tepe değer 22 ve ortalama 22,47 olarak tespit edilmiş, standart sapması 1,35 olarak saptanmıştır. Ailelerin ekonomik geliri açısından katılımcıların %90,4'ü orta gelir düzeyinde yer almaktadır. KPSS hazırlık düzeyi açısından örneklemin sadece %10,2's iyi düzeyde sınava çalıştığını belirtmiştir.

Sosyal destek düzeyi açısından ise %12,7'si düşük düzeyde destek aldığını belirtirken; %46,1'i yüksek düzeyde sosyal destek gördüğünü beyan etmiştir. Katılımcıların GANO puanları 1,90-3,88 arasında değişmekte olup standart sapması 0,34'tür. Öğretmen adaylarının eğitim gördükleri bölüm açısından ise katılımcılar arasında niceliksel farklılık olduğu göze çarpmaktadır. Örneklem grubunun %16,9'u okul öncesi öğretmenliği bölümünde eğitim görmekte iken %2,1'i resim öğretmenliğinde eğitim almaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın veri toplama aracı dört bölümden oluşmaktadır. Uygulama sırasına göre katılımcıların demografik bilgileri için Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Değer Verme Ölçeği (DVÖ) ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ) şeklindedir. Araştırmanın bu başlığında veri toplama araçlarına ilişkin ayrıntılı bilgi sunulmaktadır.

3.3.1 Yaşam Doyumu Ölçeği

Bu ölçek orijinali tek faktörlü ve 5 maddeden oluşup 1985 yılında Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek yaşamın tüm alanlarını bireysel değerlendirme/raporlama yoluyla puanı elde edilen bir ölçme aracıdır (Pavot, 2008). 1980'li yıllarda Diener tarafından yapılan alanyazın taramasında on sekiz adet yaşam doyumu ölçmeye yönelik ölçek olduğu belirtilerek bu ölçeklerin genel itibarıyla mutluluk tanımından yola çıkılarak üretildiği vurgulanmıştır. Yaşlı örneklemelere yoğunlaşılması, bazılarının negatif veya pozitif etki gibi tek bir alana yoğunlaşması, öznel iyi oluşu kapsayıcı olmamaları yönünde eleştirilmiştir. Yaşam doyumu kavramı özellikle geriatri alanında çalışılmıştır (Diener, 1984; Pavot, 2008). Yaşam doyumu alanında en çok atıf yapılan ve bu çalışmada kullanılan ölçeğin orijinalini oluşturan ana kaynak Diener'e göre yaşam doyumu ölçeğinin oluşturulması, özel bir değerlendirmeden çok genel yaşam memnuniyetine dair değerlendirmenin ölçülmesi ihtiyacının doğmasındandır (Diener vd., 1985). Diğer alan doyumu ölçeklerinden farkı ise öznel değerlendirmelerin kişinin tüm hayatını düşünerek cevaplamasıdır (Pavot, 2008). Dağlı ve Baysal (2016), uzmanlar eşliğinde Türkçeye çevrilen ölçek güvenirlik çalışması için ilkokulda çalışan 200 öğretmenden oluşan örneklemede 2 hafta arayla test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Yaşam doyumu alanında en çok atıf yapılan ve ölçeğin orijinalini oluşturan ana kaynak Diener'e göre yaşam

doyumunu ölçeğinin oluşturulması; özel bir değerlendirmeden çok genel yaşam memnuniyetine dair değerlendirmenin ölçülmesi ihtiyacının oluşmasındandır (Diener vd., 1985). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .88; test-tekrar test güvenirlik katsayısı .97; iki uygulamadaki verilerin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. Likert tipi puanlamaya sahip ölçek orijinal versiyonunda 7’li puanlamaya sahipken Türkçe çevirisinde 5’li puanlamaya sahiptir ve orijinalinde olduğu gibi tek faktörden ve 5 maddeden oluşmaktadır. Yapı geçerliğini belirlemek için örneklem büyüklüğü yeterli görülmüş ve faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda Kaiser-Meyer Olkin (KMO) kat sayısı .869 olarak bulunmuş ve açıklanan toplam varyans is %68,389 olarak hesaplanmıştır. Madde faktör yüklerine bakıldığında ise en düşük .72, en yüksek .89 arasında değişmektedir. Araştırmacılar tarafından öğretmenlerin yaşam doyumlarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olarak belirtilmiştir.

3.3.2 Değer Verme Ölçeği

Orijinali ilerleme ve tıkanma olmak üzere iki alt boyuttan oluşan, Smout, Davies, Burns ve Christic tarafından 2014 yılında oluşturulan 3. Dalga Bilişsel Davranışçı yaklaşımlardan Kabul ve Kararlılık Terapisi Değerler alt boyutunun ölçülmesini amaçlayan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye kazandırılması için öncelikle uzman grubu ile çeviri çalışmaları yapılmış ve 7’li likert tipi olarak tasarlanmıştır. Aydın ve Aydın (2017) tarafından kolayda örnekleme yoluyla üniversite öğrencileri örneklem olarak kabul edilmiş ve ölçek verileri toplanmıştır. Çalışma iki bölümden oluşmaktadır. Öncelikle devlet üniversitesinde eğitim gören 211 katılımcıya kolayda örnekleme yoluyla ulaşılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi için gerekli varsayımların sağlanmasından sonra ikinci bölüme geçilmiş, devlet üniversitesinde eğitim gören 191 katılımcıya kolayda örnekleme yoluyla ulaşılmıştır.

Ölçeğin tıkanma alt boyutu ters maddelerden oluşmakta iken ilerleme boyutunda bu durum söz konusu değildir. Ölçek toplamda 10 maddeden oluşmakta, alt boyutları ise eşit sayıda madde içermektedir. Verilerin analizinde SPSS 20 ve LISREL 8.80 programları kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizleri ve yapı geçerliği sonuçları istatistiksel olarak kabul edilebilir olarak tespit edilmiş ve orijinali ile paralellik göstermiştir. Türkçe versiyonun orijinal ölçekle tutarlı

olarak iki alt boyuta sahip olduğu ve ölçeğin tümü için güvenilirlik katsayısı Cronbach Alpha katsayısı 0,78 iken tıkanma için 0,76 ve ilerleme için 0,77 olarak hesaplanmıştır. Ölçek araştırmacılar tarafından Türkiye’deki üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir kabul edilmiştir.

3.3.3 Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği

Bu ölçek Ekşi ve diğerleri (2018) tarafından Türkçeye kazandırılmıştır. Ölçek orijinalinde 5’li likert tipi olarak puanlanır. Uyum geçerliği için Kabul ve Eylem Formu-II kullanılmış, düşük-orta düzeyde olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ekşi ve diğerleri (2018) tarafından Türkçeye kazandırılan ölçme aracı, orijinali ile tutarlı olarak 30 madde ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Türkçe versiyonunda orijinalinden farklı olarak 1, kesinlikle katılmıyorum ve 7 kesinlikle katılıyorum olarak 7’li likert tipi puanlama kullanılmıştır. Her alt boyut beşer maddeden oluşur ve ilgili alt boyut için minimum 5, maksimum 35 puan olmak üzere maddeler kendi içerisinde puanlanır. Puan yükseldikçe o boyuttaki kaçınma davranışı düzeyi yüksek olarak yorumlanır. Ölçeğin alt boyutlarına ait bilgiler şu şekildedir: Davranışsal Kaçınma (1-5); Sıkıntıdan Kaçınma (6-10); Erteleme (11-15); Dikkat Dağıtma/Bastırma (16-20); Baskılama/İnkâr (21-25) ve Sıkıntıya Katlanma (26-30). Ölçekte sadece erteleme alt boyutunda yer alan 15. madde ters puanlanmaktadır.

Ölçek alpha güvenilirlik katsayısı bakımından incelendiğinde tüm alt boyutlar için .70 üzerinde olup en düşük sıralamada .76 ile sıkıntıdan kaçınma alt boyutu yer almaktadır. Örneklem grubu en az %82’si kadınlardan oluşmaktadır. Kadınlar ise 18-32 yaş aralığını temsil etmektedir. Bu durum araştırmacılar tarafından kadınlar lehine bir sınırlılık olarak belirtilmiştir. Madde ayırt ediciliği için alt boyutlar ile birlikte değerlendirildiğinde ters puanlama yapılan 15. Madde haricinde diğer maddeler .39 ve .75 arasında değişmektedir. 15. Madde için .15 bulunmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir. Diğer yandan 15. Madde bu ölçme aracı için bir sınırlılık olarak nitelendirilmiştir. Sorumlu yazar ile irtibat kurulduğunda ilgili maddenin araştırma için bir sorun oluşturmayacağı öğrenilmiştir. Tüm bu değerler göz önüne alındığında ise kadınlar lehine olarak (sınırlılık) ölçek geçerli ve güvenilir sayılmıştır (Ekşi vd., 2018).

3.3.4 Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılar hakkında demografik bilgilere ulaşmak amacıyla danışman gözetiminde araştırmacı tarafından hazırlanan veri toplama aracını ifade etmektedir. Kişisel Bilgi Formu katılımcının cinsiyet, yaş, aile gelir düzeyi, KPSS hazırlık düzeyi, yakın çevre destek düzeyi (sosyal destek), genel ağırlıklı not ortalama ve eğitim görülen bölüme dair sorular içermektedir.

3.4 Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan ölçme araçları için verilerin toplama sürecine başlanması için öncelikle yazarlardan e-posta yoluyla izin alınıp Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'na etik izin için başvurulmuştur. Gerekli izinlerin çıkması neticesinde 2021-2022 eğitim öğretim yılı ikinci döneminde Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi son sınıf üniversite öğrencilerine anket formları yüz yüze ulaştırılmış ve gönüllülük esas alınarak formları içtenlikle doldurmaları sağlanmıştır. Sonuç olarak 332 katılımcı SPSS'e işlenmiştir.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmanın bu başlığında veri analizi sürecinde izlenen işlem basamakları hakkında bilgi verilmektedir. Ters madde kodlaması, kayıp veri analizi, uç değer analizi, normallik varsayımları, bağımsız örneklem t testi ve hiyerarşik regresyona dair iki model için yürütülen işlemlerin ayrıntılarına değinilmiştir. Bu araştırma için verilerin analiz işlemlerinde Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı 26 nolu sürümü (SPSS 26: Statistical Programme for the Social Science-26) kullanılmıştır. Ham veri dosyasında öncelikle ölçme araçlarına ait ters maddeler düzenlenmiştir. ÇBYKÖ 15 ve DVÖ 12-6-8-10 maddeleri ters maddedir ve ham veri dosyasında bu düzenlemeler araştırmacı tarafından yapılmıştır.

Kayıp veri sorunu sosyal bilimler alanında yürütülen araştırmalarda yüz yüze olarak veri toplarken birçok araştırmacının karşılaştığı kaçınılmaz sorunlardan biridir. Kayıp veri durumu; katılımcının ölçeklerdeki maddeleri boş bırakması, işaretlemekten kaçınması veya ölçme araçlarının katılımcılara ulaştırıldığı zaman sürecinde mekânda bulunmaması gibi durumlar sonucunda oluşan araştırmacının kontrolü dışında gelişen istenmedik bir durumdur.

Geleneksel olarak sosyal bilimler alanındaki araştırmalarda kayıp verilerin tesadüfî dağılması ve sınırlı miktarda olması durumunda atama yapılması önerilmektedir (Little & Rubin, 1987; Alpar, 2017).

Kayıp verilerin analizlerde yer almasına dair Tabachnick ve Fidell (2020) hem değişken hem de katılımcı için %5’lik bir baraj sistemi olduğunu belirtmektedir. Veri setinde %5 oranından daha fazla kayıp verinin olması ciddi bir sorun teşkil etmektedir (Tabachnick vd., 2007). Bu durumda katılımcının %5’ten fazla ölçek maddesini yanıtsız bırakması analizlerden dışlanması gerektirmektedir. Bu araştırma için ham veri setinde kayıp veri için EM değerlerine bakılmış ve anlamlılık düzeyi incelenmiştir.

Alanyazına göre ise veri setindeki kayıp verilerin rastlantısal olup olmadığının MCAR ve MAR olarak incelenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Tabachnick vd., 2007; Alpar, 2017). Yapılan EM analizlerine göre anlamlılık değeri $p > .05$ bulunduğunda verilerin kaybı sistematik değildir ve istatistiksel açıdan anlamlı olmayıp analizler açısından problem oluşturmamaktadır (Tabachnick vd. 2007). Bu araştırma için mevcut kayıp veri sorununa dair; dağılımın ortalamasının değişmemesi ve sonuçlara yönelik güvenilirliğin zedelenmemesi için Tabachnick ve Fidell (2020) tarafından önerilen kayıp değerlere her bir alt boyut dikkate alınarak serilerin ortalama puanlarının atanması yöntemine başvurulmuş ve elde edilen veri dosyasından kayıp verinin sıfır olması sağlanmışır.

Uç değer; normal dağılımdan farklı olarak katılımcının verdiği cevapların alışılâgelenden farklı bir düzeyde seyretmesi durumudur. Kimi kaynaklarda sapkın değer olarak da tanımlanan (Tabachnick & Fidell, 2020) uç değerler bir veya daha fazla değişkendeki uç puanların farklı bir şekilde kombine olarak analizi bozduğu ifade edilmekte ve analizlere başlanmadan önce veri setinden uygun yöntemler ile temizlenmesi önerilmektedir. Uç değerlere yönelik önlemlerin araştırma sonuçlarının güvenilirliğini arttırdığı ayrıca vurgulanmaktadır (Tabachnick & Fidell, 2020).

Bu araştırma için uç değerlerin tespit edilmesi için kayıp verilere dair serilerin ortalaması yöntemiyle her bir alt boyut için ayrı ayrı ataması yapılan yeni bir SPSS dosyasında katılımcıların puanları her bir alt boyut için puan ortalamaları hesaplanmışır. Ardından katılımcıların vermiş olduğu puanlar standart Z skoruna çevrilmiştir. Z puanı standardize edilmiş puan türünü ifade

edip verinin standart sapması temel alınarak aritmetik ortalamaya olan uzaklığı ifade etmektedir. Yorumlanması için ise uç değerler -3,29'dan küçük, +3,29'dan büyük olan katılımcının normal dağılım eğrisinden farklı olarak uçlarda yer aldığını belirtilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2014). Hesaplanan Z skoru sonuçlarına göre veri setinde uç değer tespit edilmemiştir. Ayrıca birden fazla değişkenin olması nedeniyle çoklu uç değerlerin tespit edilebilmesi için Mahalanobis uzaklığına hesaplanmıştır. Ayrıca Kikare testi sonuçlarına bakılmıştır ($p < 0.001$). Yapılan tüm uç değer analizleri sonucunda veri setinde uç değer olmadığı belirlenmiş ve 332 (265 kadın, 67 erkek) katılımcı ile analizlere devam edilmiştir.

Bu araştırmada kayıp veri analizleri ve uç değerlere ilişkin işlemlerin yapılmasının ardından SPSS 26 programı ile normallik analizlerine devam edilmiştir. Dağılımın normallik özelliğine hem değişkenler hem de her bir değişkenin alt boyutlarına dair bulgular için çarpıklık ve basıklık katsayıları esas alınmıştır. Normallik için bakılan yöntemlerden biri olarak çarpıklık dağılımın simetrik olması ile ilgili iken basıklık dağılımın dikliğini ifade eder ve sıfıra yakın olması istenir (Tabachnick & Fidell, 2020). Sosyal bilimlerde mutlak sıfır değerinin bulunması güçlüğü alanyazında çarpıklık için -1,5 ila +1,5; basıklık için ise +3 ila +3 arasında olması durumunda dağılım normal olarak kabul edilmesi yönünde yorumlanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2020). Verilerin tüm değişkenler için normallik testleri yapılmış ve normal dağıldığı tespit edilerek araştırma sorularına yönelik analizlere başlanmıştır.

Araştırma soruları; bağımlı değişkenin demografik değişken grupları arasındaki farklılığına yöneliktir. İkinci olarak ise bağımlı değişkenin yordanmasına ilişkin olarak hiyerarşik regresyon modellerini içermektedir. Araştırma soruları sırayla bağımsız değişkenlerin grup sayılarının niceliğine göre ele alınmıştır. Demografik değişkenlerden eğitim görülen bölüm ve aile gelir düzeyi bilgisi ise alt gruplar arasında frekansın birbirinden uzak olması sebebiyle sadece örnekleme betimleyici bilgi olarak verilmiştir.

Öncelikli olarak yaşam doyumunun gruplar arası anlamlı farklılığına yönelik olarak iki kategoriden oluşan değişkenlerde (cinsiyet ve yaş) gruplar arası anlamlı farklılığı analiz edilirken bağımsız örneklem t testi analizine başvurulmuştur. Bağımsız örneklem t testi uygulanması için gerekli varsayımlar şu şekilde sıralanabilir. Bağımsız değişken için birbirinden farklı iki

kategorinin olması, bağımlı değişkenin ise en az eşit aralıklı düzeyde ölçme aracıyla tespit edilmesi gerekmektedir. Ayrıca bağımlı değişkene ait verilerin her bağımsız değişken grubu için normal dağılım göstermesidir (Tabachnick ve Fidell, 2020). Bu araştırma için cinsiyet için bağımsız örneklem t testi ile gruplar arasındaki farkın anlamlılık düzeyi incelenmiştir. Ön şartlardan bir diğeri bağımlı değişkenin tüm kategoriler için normal dağılmasıdır. Cinsiyet gruplarının her birinde bağımlı değişkenin normal dağıldığı tespit edilmiştir. Gerekli ön şartların sağlanmış olup analize engel bir durum tespit edilmemiştir.

Kategori sayısının üç ve daha fazla durumunda ise bağımlı değişkenin gruplara göre anlamlı farkına ve varyansın kaynağına ilişkin olarak ise Tek Yönlü ANOVA analizi önerilmektedir. Bu araştırma için Tek Yönlü ANOVA analizi uygulanan tüm analizlerde bağımsız değişkenler üç grup hâlinde ele alınmıştır (KPSS hazırlanma düzeyi, sosyal destek düzeyi ve GANO). Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin bağımsız değişkenlerin her biri için normal dağılım göstermesi analizin ön varsayımlarından birisidir. Veri setinde bağımlı değişkenin; bağımsız değişken gruplarının her biri için (KPSS hazırlık düzeyi, sosyal destek düzeyi ve GANO) normal dağılım sağladığı tespit edilmiştir. Tek Yönlü ANOVA analizi için gerekli tüm varsayımlar kontrol edildikten sonra işlem başlatılmıştır. Yaşam doyumu için hesaplanan levene değerlerine göre varyansın tüm bağımsız değişkenlerde homojen olduğu tespit edilmiştir. KPSS hazırlık düzeyi ve GANO bağımsız değişkenlerinde yaşam doyumu açısından anlamlı farklılık tespit edilmemişken sosyal destek düzeyi için gruplar arası anlamlı farklılık saptanmıştır. Farkın kaynağını tespit etmek için post-hoc analizi uygulanmıştır. Hata payını en aza indirmesi, gruplar arası katılımcı sayısının farkını gözetmemesi ve varyansın homojen dağılması sebebi ile Scheffe testi uygulanmasına karar verilmiştir.

Bu araştırmada bağımlı değişkenin bağımsız değişkenler tarafından yordama gücünü tespit etmek için hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi, değişkenlerin tekli ya da belirlenmiş gruplar hâlinde deneysel veya teorik araştırma sorularına dair bulguları tespit etmek amacıyla denklem üretilen bir regresyon analizi olarak tanımlanmaktadır (Tabachnick vd., 2007). Hiyerarşik regresyon analizi; birden fazla bağımsız değişkenin analize hiyerarşik bir sırayla alınarak bağımlı değişkeni yordama gücünün tespiti için kullanılan analiz yöntemidir (Büyüköztürk, 2019). Alanyazında sıralı regresyon

(Tabachnick & Fidell, 2020), çoklu doğrusal regresyon (Can, 2022) olarak da geçen hiyerarşik regresyon analizinde bağımsız değişkenler, araştırmacının uygun gördüğü sırada analize dâhil edildiği gibi (Tabachnick & Fidell, 2020; Can, 2022); yordama gücüne göre önem sırası temel alınarak da sıraya sokulabilir (Büyüköztürk, 2019). Araştırmacı bağımsız değişkenleri niteliklerine göre demografik değişkenler ve diğer değişkenler gibi kümeler hâlinde sıraya sokarak da modelini oluşturabilir (Büyüköztürk, 2019).

Hiyerarşik regresyon analizinde araştırmacının uygun gördüğü sırayla değişkenlerinin sıralamasının birçok amacı vardır. Can (2022)'ye göre araştırmacı değişken sırasını kendisi belirlemeyi tercih ederse oluşturulacak regresyon modelinde değişkende meydana gelecek birim değişiminde bağımsız değişkenlerin önceliklerini belirlemeyi ve en uygun regresyon denklemini oluşturmayı amaçlamalıdır. Ayrıca araştırmacı alanyazına dayanarak regresyon modelini oluşturabilir. Field (2013), alanyazında birbirleri ile bağlantısı olan değişkenlere göre sıralama yapılabileceğini belirtmiş ve hiyerarşik regresyonda öncelikle en önemli düzeyde yordama gücüne sahip değişkenlerin analize alınması gerektiğini önermiştir.

Değişkenlerin nasıl bir sırayla analize dâhil olacağı büyük önem taşımaktadır. Bu hususta araştırmacının kendi belirlediği sıralamadan bağımsız olarak hiyerarşik regresyon modeli oluşturmak için SPSS'in önerisi doğrultusunda çalışılabileceğini belirtmiş ve bunun için dört modeli açıklamıştır. Bu yöntemler değişken ekleme, değişken eleme, değişken ekleme ve eleme ile grup eleme olarak adlandırılmış ve hesaplanan determinasyon katsayısına göre yordayıcı değişkenler analize SPSS tarafından dâhil edilmektedir (Alpar, 2017). Tabachnick ve Fidell (2020) SPSS için araştırmacının analize girecek değişkenlerin sırasına müdahale ederek modelini oluşturabilmesi açısından standart modeli önermektedir. Standart model ile ayrıca tüm yordayıcı değişkenlerin aynı anda analize dâhil edilmesi ile (Can, 2022) determinasyon katsayısını ne ölçüde etkilediğini tespit etmek de mümkündür. Ayrıca Fidell ve diğerleri (2020), SPSS'teki değişken ekleme ve eleme yöntemine göre standart modelin genellikle daha çok istendiğini ve diğer modellere göre rastlantısallığın daha tutarlı olduğunu belirtmiş; değişken grupları arasında farklı modellerin kullanılabilir olduğunu ifade etmiştir. Bu araştırma için hiyerarşik regresyon analizinde SPSS'te standart

model kullanılmış ve yordayıcı değişkenler alanyazın ve determinasyon katsayısı dikkate alınarak araştırmacının belirlediği sıraya göre analize dâhil edilmiştir.

Bu araştırmada hiyerarşik regresyon analizi iki modelde ele alınmıştır. Araştırmacının “*Öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerini çok boyutlu yaşantısal kaçınma (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma) ve değer verme anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?*” sorusu iki aşamalı olarak test edilmiştir. Birinci model yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarının yaşam doyumunu yordama gücü test edilirken ikinci modelde yaşantısal kaçınmanın alt boyutları sabit tutularak değer verme değişkeni eklenmiştir. Yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarından dikkat dağıtma ve bastırma, regresyon ön şartlarını sağlamadığı için hiyerarşik regresyon modellerine dâhil edilmemiş ve analizden dışlanmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizi için varsayımların veri seti ve ölçme araçları için karşılanması gerekmektedir. Bu varsayımlar sıralı şekilde ele alındığında ilk olarak bağımlı değişkenin sürekli ve en az eşit aralıklı ölçek düzeyinde olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2019). Bu araştırma için bağımlı değişken yaşam doyumudur ve ölçme aracı eşit aralıklı beşli likert tipi olma niteliğini taşır. İkinci olarak hiyerarşik regresyon analizine girecek değişkenlerin normal dağılmasıdır. Bu varsayım için veri setinde histogram grafikleri ile P-Plot grafikleri incelenmiştir. Histogram grafiği çan eğrisi oluşturmakta ve P-Plot grafiği için veriler doğru etrafında toplanmış olup normal dağılım varsayımının veri setinde sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Hiyerarşik regresyon için diğer bir ön şart ise bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasında doğrusal ilişki göstermesidir (Büyüköztürk, 2019). Veri setinde doğrusal ilişki varsayımı araştırılmış ve regresyon doğruları incelenmiştir. Araştırmacının Değer Verme Ölçeği toplam puan sunabilirken Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği toplam puan vermediği için tek tek alt boyutlar halinde ele alınmıştır. Bağımlı değişken Y ekseninde olmak üzere, bağımsız değişkenler ve alt boyutları X ekseninde yer alması koşuluyla SPSS 26 paket programında saçılım grafikleri regresyon doğruları ile beraber yorumlanmıştır. Yaşam doyumunu ile pozitif yönde doğrusal ilişki tespit edilen değişkenler, değer verme ve ÇBYKÖ alt boyutlarından davranışsal kaçınma, sıkıntıya katlanmadır.

Saçılım grafikleri incelendiğinde yaşam doyumu ile negatif yönde doğrusal ilişki tespit edilen değişkenler ise ÇBYKÖ alt boyutlarından sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr arasındadır. Sayılan değişkenler regresyon analizi için doğrusal ilişki ön şartına uygun iken yaşam doyumu ve ÇBYKÖ dikkat dağıtma/bastırma alt boyutu arasında doğrusal ilişki mevcut olmayıp regresyona dâhil edilmesi ön şartının sağlanmadığı görülmektedir. Ön şartı sağlamadığı için ÇBYKÖ alt boyutlarından dikkat dağıtma/bastırma regresyon analizine dâhil edilmemiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık probleminin olması analize engel teşkil etmektedir. Çoklu bağlantılılık sorunu bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısının yüksek olması manasına gelmektedir (Büyüköztürk, 2019). Çoklu bağlantılılık sorununda korelasyon katsayısı ($r = .80$) için risk; ($r = .90$) için ise ciddi çoklu bağlantılılık sorunu olarak değerlendirilmesi önerilmektedir (Büyüköztürk, 2019). Bu araştırma için değişkenler arasındaki korelasyon bulguları incelendiğinde bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantılılık sorunu oluşturacak düzeyde yüksek korelasyon tespit edilmemiştir. Çoklu bağlantılılık için ayrıca araştırmada yer alan üç model için varyans enflasyon faktörü (VIF) ile tolerans değerleri incelenmiştir. Varyans enflasyon faktörü; regresyon denkleminde giren her bir değişken için ayrı olarak hesaplanan, bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin tahmin edilmesi yoluyla regresyon analizinde 10'dan büyük olması durumunda çoklu bağlantılılığın olduğunu gösteren bir değerdir (Tabachnick & Fidell, 2020). Alanyazında VIF, varyans şişme değerleri (Alpar, 2017) olarak da geçen VIF 10'dan büyük olduğunda çoklu bağlantılılık için bir işaret olabilirken 30 üstünde çıkması durumunda araştırmada yer alan değişkenlerin arasında güçlü bağlantılılık olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Alpar, 2017). Bu araştırmanın veri seti için oluşturulan iki model için VIF değerleri 1.118-1.556 arasında değişmektedir ve 10'dan küçük olarak tespit edilmiştir.

Tolerans değeri için ise alanyazına göre 1'den bağımsız değişkenin determinasyon katsayısının (R^2) çıkarılması ile elde edilen çoklu bağlantılılık tespiti için kullanılan bir değerdir (Tabachnick & Fidell, 2020). Tolerans değerinin 0'a yakın çıkması araştırmada yer alan bağımsız değişkenlerin

birbirlerinin alt kümesi olduğuna işaret eder şeklinde yorumlanmaktadır (Alpar, 2017) ve bu istenmedik bir durumdur. Bu araştırmanın veri setinde yapılan analizler sonucunda tolerans değerleri .646 ila .894 arasında yer almaktadır ve çoklu bağlantılılık açısından bir risk taşımamaktadır.

Regresyon analizi gerekli varsayımlarından uç değerlerin kontrolü için mahalanobis uzaklığının X^2 tablosundaki kritik değerler temel alınmıştır. Tabachnick ve Fidell (2020) çoklu regresyon için mahalanobis uzaklığının kikare örneklem dağılımındaki serbestlik derecesinin temel alınarak değerlendirilmesini önermektedir. Aynı kaynakta serbestlik derecesi analize girecek değişkenlerin sayısına eşit olarak tanımlanmıştır. Ayrıca uç değerler için “*standartlaştırılmış artıkların*” (Tabachnick & Fidell, 2020) -3,29 ila +3,29 arasında olması, veri setinde uç değer olmadığı yönünde değerlendirilmektedir. Bu çalışmada uç değer analizlerine bakılmış ve regresyon analizi için gerekli varsayımın sağlandığı saptanmıştır. Ek olarak regresyon analizi için uç değerlerin kontrolünde Cook Uzaklığı değerine bakılabilmektedir. Cook Uzaklığı değerinin 1’den az olması durumuna veri setinde regresyon analizini etkileyecek düzeyde uç değer olmadığı Field (2013) tarafından belirtilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2007) Cook Uzaklığının 1’den büyük olması durumunda uç değer regresyon analizi sonuçlarını çarpıtabileceği, 1’den az olması durumunda ise uç değer veri dosyasında yer almadığı şeklinde ifade etmiştir. Bu araştırmanın veri setinde hiyerarşik regresyon analizi için Cook Uzaklığı değeri .050 olarak tespit edilmiştir ve uç değer olmadığını göstermektedir.

Hiyerarşik regresyon analizinde bir diğer ön şart ise tahminlere ait hataların normal dağılmasıdır. Bu durumla ilgili olarak regresyon analizinde oluşturulan iki model için histogram grafikleri incelenmiş ve normal dağıldığı gözlenmiştir. Ayrıca saçılım grafikleri (P-Plot) incelendiğinde katılımcıların verdiği cevapların normal dağılıma uygun olarak grafikte yer aldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak veri seti, regresyon analizi için hataların normal dağılım ön şartını da sağlamaktadır.

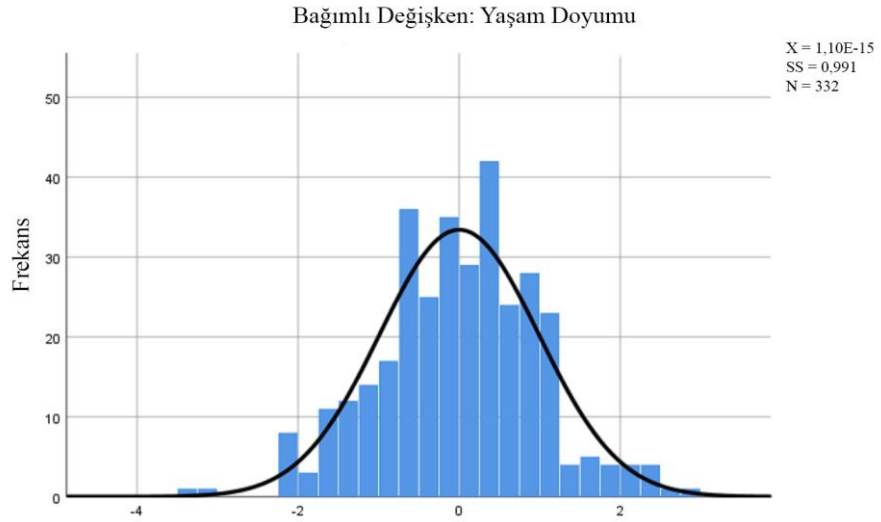
Tahmini yordama değerlerinin birbirinden bağımsız dağılması diğer bir ön şarttır. Tabachnick ve Fidell (2020) yordama değerlerindeki hataların birbirinden bağımsız olması gerektiğini, tersi durumda otokorelasyon sorunu olduğunu belirtmiş ve bu durumun istenmediğini vurgulamıştır. Aynı kaynakta tahminlere ait hata değerlerinin otokorelasyon gösterip göstermediğinin Durbin-Watson

değeri ile tespit edilebileceğini eklemiştir. Durbin-Watson skoru için ise ayrıntılı bilgi Field (2013)'te mevcuttur. Field (2013)'e göre Durbin-Watson değeri regresyon analizinde hatalar arasındaki korelasyonu ve pozitif veya negatif çarpıklığı test etmek için kullanılan ve örneklem büyüklüğünden etkilenebilir bir değerdir. Yine aynı kaynakta Durbin-Watson değerinin 0 ila 4 arasında olması istenirken 2'ye yakın değerlerin daha uygun olduğu belirtilmiş; 1'den küçük ve 3'ten büyük Durbin-Watson değerlerinin analizi etkileme riskinin olduğu vurgulanmıştır. 2'den küçük Durbin-Watson değeri negatif korelasyon olarak yorumlanırken 2'den büyük değerler pozitif korelasyon olarak değerlendirilmiştir (Field, 2013). Bu araştırmanın veri setinde Durbin-Watson değeri 1.79 olarak tespit edilmiştir. Negatif çarpıklık göstermekle beraber analizi etkileyecek bir düzeyde olmadığı saptanmıştır. Bu bakımdan araştırmanın veri setinde hataların birbirinden bağımsız dağıldığı gözlenmiş, regresyon ön şartını sağladığı saptanmıştır.

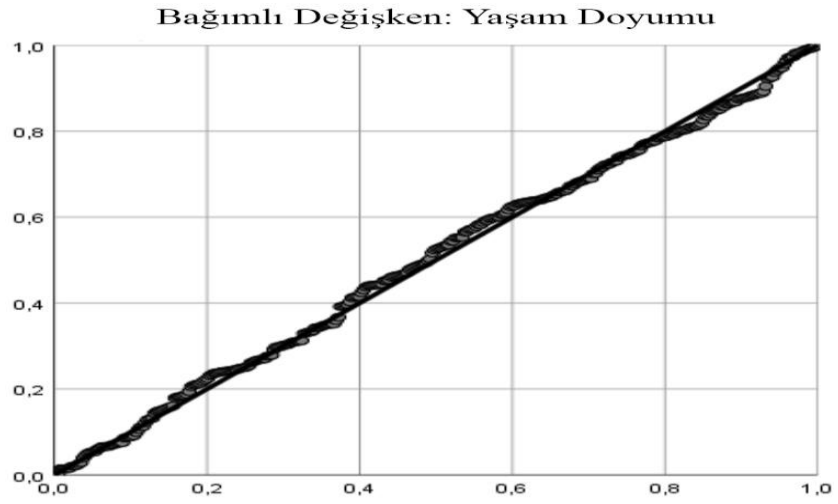
Hiyerarşik regresyon analizi için diğer bir ön şart ise eşvaryanslılıktır. Tabachnick ve Fidell (2020) çok değişkenli veri setlerinde normal dağılım ve doğrusallık dışında eşvaryanslılığın analizi güçlendirdiğini belirtmiştir. Eşvaryanslılık; bağımlı değişkendeki birimlik değişimin diğer değişkenlerde de aynı oranda değişim olması durumudur ve değişkenlere ait oluşturulan saçılım grafiklerinin yaygın ve benzer genişlik göstermesi yeterli sayılmaktadır (Tabachnick & Fidell, 2020). Bu araştırmanın veri seti için saçılım grafikleri incelendiğinde matrislerde şişkinlik tespit edilmiş ve herhangi bir çarpıklık gözlenmemiştir. Veri setinde yer alan değişkenler eşvaryanslıdır ve regresyon analizi varsayımını karşılamaktadır. Hiyerarşik regresyon analizi için gerekli olan normal dağılım grafiği (Şekil 3.1.), doğrusallık (Şekil 3.2.) ve saçılım grafiği (Şekil 3.3.) olarak bu başlık sonunda sunulmuştur. Değişkenler arasındaki doğrusal ilişki varsayımı için gerekli korelasyon analizi bilgilerine bu başlık sonunda yer verilmiştir (Tablo 3.2.).

Sonuç olarak hem değişkenler hem de modellerin her biri için hiyerarşik regresyon analizi ön varsayımlarının sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizine engel bir durum saptanmamıştır. Analizler için gerekli tüm varsayımların karşılanmasından sonra öğretmen adaylarının yaşam deneyimlerinin, yaşantısal kaçınma ve değer vermenin hangi düzeyde yordadıklarının tespit edilebilmesi amacıyla alanyazın dikkate alınarak iki model

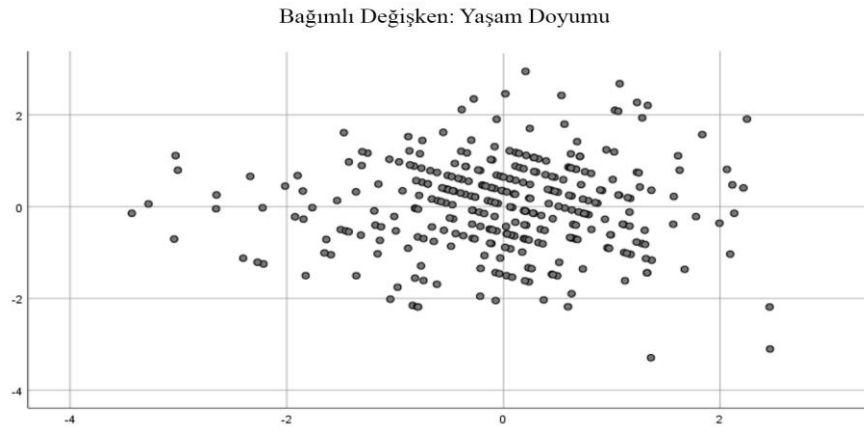
geliştirilmiş ve incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni olarak yaşam doyumunu yordayacağı düşünülen bağımsız değişkenler üç aşamalı olarak analize dâhil edilmiştir. Birinci aşamada yaşantısal kaçınmanın regresyon analizi varsayımlarını sağlayan beş alt boyutu (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr, sıkıntıya katlanma) analize dâhil edilmiş ve modelin anlamlı çıktığı saptanmıştır. İkinci aşamada yaşantısal kaçınmaya dair alt boyutlar sabit tutularak değer verme değişkeni analize dâhil edilmiş; modelin anlamlı çıktığı ve açıklanan varyans düzeyinin arttığı, yaşantısal kaçınma alt boyutlarının ise yordama güçlerini kaybettiği ya da yordama katsayılarının azaldığı gözlenmiştir. Tüm modeller ayrıntılı olarak incelenmiş, yaşam doyumunu yordama düzeyleri raporlaştırılmıştır. Raporlaştırma sürecinde açıklanan varyans ile düzenlenmiş determinasyon katsayısı beraber ele alınmıştır.



Şekil 3.1 Hiyerarşik regresyon analizinde bağımlı değişkene ait normal dağılım grafiği



Şekil 3.2 Hiyerarşik regresyon analizinde bağımlı değişken olarak yaşam doyumuna ait doğrusallık grafiği



Şekil 3.3 Hiyerarşik regresyon analizinde bağımlı değişken olarak yaşam doyumuna ait saçılım grafiği

Tablo 3.2 YDÖ, DVÖ ve ÇBYKÖ korelasyon analizi

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Yaşam Doyumu	1	,212**	-,182**	-,197**	,012	-,244**	,177**	,499**
2	Davranışsal Kaçınma	,212**	1	,301**	,087	,349**	,113*	,059	,071
3	Sıkıntıdan Hoşlanmama	-,182**	,301**	1	,231**	,361**	,335**	-,174**	-,358**
4	Erteleme	-,197**	,087	,231**	1	,138*	,251**	-,299**	-,398**
5	Dikkat Dağıtma	,012	,349**	,361**	,138*	1	,244**	,132*	-,044
6	Baskılama İnkâr	-,244**	,113*	,335**	,251**	,244**	1	-,042	-,250**
7	Sıkıntıya Katlanma	,177**	,059	-,174**	-,299**	,132*	-,042	1	,433**
8	Değer Verme	,499**	,071	-,358**	-,398**	-,044	-,250**	,433**	1

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

4 BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında veri setinin varsayım analizlerinin incelenmesinden sonra araştırma sorularına dair bulgular sunulmaktadır. Demografik değişkenlere göre bağımlı değişkende anlamlı farklılığın tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testi ile tek yönlü ANOVA analizi bulguları öncelikli olarak sunulmuştur. Devamında ise bağımlı değişkenin yordanmasına ilişkin iki aşamalı hiyerarşik regresyon modeline ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Varsayım Analizlerine İlişkin Bulgular

Bu araştırmada öncelikle Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Değer Verme Ölçeği (DVÖ) ve Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği (ÇBYKÖ) elde edilen 332 (265 kadın, 67 erkek) katılımcı verisi SPSS 26 programına işlenmiştir. Hatalı veri girişinin kontrolü için veriler ayrıca frekans tablolarına bakılarak incelenmiştir. Hatalı giriş yapılan veriler araştırmacı tarafından numaralar ile kodlanan katılımcı formlarıyla tekrar kontrol edilerek düzeltilmiştir. ÇBYKÖ ve DVÖ doğaları gereği ters madde içerdikleri için öncelikle ters maddeler SPSS 26 programında tekrar kodlanmıştır. Ardından veri setindeki kayıp değerler ile uç değerler tespit edilerek gerekli düzenlemeler yapılmış ve analizlere başlanmıştır.

Kayıp veri analizi için SPSS komutları kullanılmış ve veri kaybının rastlantısal olarak dağıldığı ($p>.05$) ve tüm veriden ($N=16$) küçük olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda kayıp veri sorunuyla ilgili olarak herhangi bir katılımcı dışlanmamıştır ve analizlere 332 (265 kadın, 67 erkek) katılımcı ile devam edilmesine karar verilmiştir. Veri setinde kayıp verilerin analizi etkileyecek düzeyde olmadığı tespit edilerek ölçek maddelerine kayıp veri ataması her bir alt boyut dikkate alınarak serilerin ortalaması yöntemiyle atanmış ve kayıp veri sorunu düzeltilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi için uç değerlerin kontrolü için ayrıca mahalanobis uzaklığına bakılarak incelenmiş ve Kikare analizleri ile uygulanmış ve uç değer tespit edilmemiş ve analizi etkileyecek bir uç değer bulunmamıştır ($N=332$). Normal dağılım için çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmıştır. Bağımlı değişken ve bağımsız değişkenlerin tüm veri seti için normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu araştırma için bağımlı değişken ve bağımsız değişkenler ortalamaları temel alınarak çarpıklık ve basıklık katsayıları

her bir alt boyut için ayrı ayrı hesaplanmış ve Tablo 4.1’de verilmiştir. Her bir değişken ve alt boyut için dağılımın çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım aralığında yer aldığı saptanmıştır.

Tablo 4.1 Araştırmanın değişkenlerine dair normallik analizi sonuçları

Değişkenler	N	X	SS	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Doyumu	332	2,77	,781	,058	,272
Davranışsal Kaçınma	332	4,78	1,19	-,476	-,152
Sıkıntıdan Hoşlanmama	332	4,03	1,39	,002	-,639
Erteleme	332	4,18	1,28	-,196	-,525
Dikkat Dağıtma/Bastırma	332	4,87	1,35	-,557	-,016
Baskılama/İnkâr	332	3,20	1,32	,335	-,483
Sıkıntıya Katlanma	332	4,97	1,28	-,694	,308
Değer verme	332	3,44	,87	-,414	,715

4.2 Araştırma Sorularına İlişkin Bulgular

4.2.1 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Dair Bulgular

Araştırmanın bu başlığında “*Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyleri demografik değişkenlere (cinsiyet, aile gelir düzeyi, KPSS hazırlık düzeyi, sosyal destek düzeyi, GANO grupları) göre anlamlı derecede farklılık var mıdır?*” sorusu kapsamında kategori sayısına göre analiz yöntemi seçilmiştir. İki grup içeren cinsiyet için bağımsız örneklem t testi analizi uygulanmıştır. Üç ve daha üstü kategoriye sahip bağımsız değişkenler olarak KPSS hazırlık düzeyi, sosyal destek düzeyi ve GANO grupları için ise tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. İlgili sonuçlar alt başlıklarla maddeler hâlinde sunulmuştur. Alt kategoriler arasındaki frekans farklılığından dolayı aile gelir düzeyi ile eğitim görülen bölüm için analiz uygulanmamış, sadece örneklemin betimsel özelliklerinde bu bilgilerden yararlanılmıştır. Tüm veri seti ele alınarak örneklem grubuna ilişkin betimleyici istatistik bilgilerine Tablo3.1’den ulaşılabilir.

4.2.1.1 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesine Dair Bulgular

Bu araştırmanın “*Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı derecede farklılık var mıdır?*” sorusuna yönelik olarak bağımsız örneklem t testi analizi uygulanması gerekmektedir. Araştırmanın bu sorusu için öncelikle bağımlı değişkenin kadın ve erkek gruplarında normal

dağılıp dağılmadığına dair analiz yapılmış ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca Bağımsız Örneklem T Testi uygulamasında araştırma değişkenleri için Levene Testi değerlerinin tüm değişkenler için homojen dağıldığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Tablo 4.2 araştırma değişkenlerine dair cinsiyete göre anlamlı farklılığını tespit etmek üzere uygulanan bağımsız örneklem t testi analizine ait bulguları içermektedir.

Tablo 4.2 Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet kategorisine göre frekans, ortalama, standart sapma ve t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Yaşam Doyumu	Kadın	265	2,77	0,77	,562	,574
	Erkek	67	2,76	0,79		

$p<.05$

Tablo 4.2 incelendiğinde öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyleri cinsiyete göre kadın öğretmen adaylarının ($X=2,77$), erkek öğretmen adaylarına göre ($X=2,76$) yüksek olmasına rağmen anlamlı farklılık göstermemektedir.

4.2.1.2 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin KPSS Hazırlanma Düzeyleri Açısından İncelenmesine Dair Bulgular

Araştırmanın “Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde KPSS hazırlık düzeyi açısından anlamlı derecede farklılık var mıdır?” sorusu kapsamında ANOVA analizi uygulanmıştır. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin KPSS hazırlanma düzeylerine ilişkin betimsel istatistikleri Tablo 4.4’te yer almaktadır. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin KPSS gruplarına göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren ANOVA sonuçları Tablo 4.5’te yer almaktadır. Levene değerlerine göre varyansın homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.3 Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin KPSS hazırlık düzeyi gruplarına göre frekans, ortalama, standart sapma sonuçları

Değişken	KPSS Hazırlanma Düzeyi	N	X	SS
Yaşam Doyumu	Hazırlanmıyorum	109	2,71	,742
	Orta düzeyde hazırlanıyorum	188	2,77	,795
	İyi düzeyde hazırlanıyorum	34	2,96	,819

Tablo 4.4 Öğretmen adaylarının KPSS çalışma düzeyi gruplarına göre yaşam doyumu düzeylerine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları

Varyansın kaynağı	Kareler	Serbestlik	Kareler	F	P
	Toplamı	Derecesi	Ortalaması		
Gruplar arası	1,722	2	,861	1,412	,245
Gruplar içi	200,072	328	,610		
Toplam	201,795	330			

$p < .05$

Tablo 4.5 incelendiğinde öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin KPSS hazırlık düzeyi grupları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=1,412$; $p > .05$).

4.2.1.3 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Sosyal Destek Düzeyleri Açısından İncelenmesine Dair Bulgular

Araştırmanın bu başlığında “*Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde sosyal destek düzeyleri açısından anlamlı derecede farklılık var mıdır?*” sorusu kapsamında bulgulara yer verilmiştir. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin sosyal destek değişkenine ilişkin betimsel istatistikleri Tablo 4.6’da yer almaktadır. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin sosyal desteğe göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren ANOVA sonuçları Tablo 4.7’de yer almaktadır. Levene değerlerine göre varyansın homojen olduğu tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 4.5 Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin sosyal destek kategorisine göre frekans, ortalama, standart sapma sonuçları

Değişken	Sosyal Destek Düzeyi	N	X	SS
Yaşam Doyumu	Düşük (1)	42	2,18	,679
	Orta (2)	136	2,67	,663
	Yüksek (3)	152	3,02	,803

Tablo 4.6 Öğretmen adaylarının sosyal destek kategorilerine göre yaşam doyumu düzeylerine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P	Scheffe Testi
Gruplar arası	25,536	2	12,768	23,75	,000	-,484 (1-2)
Gruplar içi	175,908	327	,538			-,838 (1-3)
Toplam	201,444	329				-,354 (2-3)

$p < .05$

Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin sosyal destek düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=23,75$; $p < .05$). Farkın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Scheffe testi uygulanmış ve ikili olarak düşük-orta, düşük-yüksek, orta ve yüksek düzeyde sosyal destek düzeyi grupları arasında yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

4.2.1.4 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Genel Ağırlıklı Not Ortalaması Grupları Açısından İncelenmesine Dair Bulgular

Araştırmanın “Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde GANO grupları açısından anlamlı derecede farklılık var mıdır?” sorusu kapsamında sürekli değişken olarak toplanan GANO verisi kategorik hâle getirilmiştir. SPSS önerisi doğrultusunda kümülatif frekanslar dikkate alınarak üç grup oluşturulmuştur. Öğretmen adaylarının GANO gruplarına yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için ANOVA analizi uygulanmıştır. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin GANO gruplarına ilişkin betimsel istatistikleri Tablo 4.8’de yer

almaktadır. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin GANO gruplarına göre anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren ANOVA sonuçları Tablo 4.9’da yer almaktadır. Levene değerlerine göre varyansın homojen olduğu tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 4.7 Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin GANO gruplarına göre frekans, ortalama, standart sapma sonuçları

Değişken	GANO Grupları	N	X	SS
Yaşam Doyumu	0-2,99 arası	107	2,78	,850
	3,00-3,28	111	2,67	,747
	3,29 ve üstü	111	2,83	,738

3 kayıp veri mevcuttur (N=329).

Tablo 4.8 Öğretmen adaylarının sosyal destek kategorilerine göre yaşam doyumu düzeylerine ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	4,775	9	,531	,865	,557
Gruplar içi	195,615	319	,613		
Toplam	200,390	328			

$p<.05$

Tablo 4.9 incelendiğinde öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin GANO grupları açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($F=,865$; $p>.05$).

4.2.2 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu başlığında, “Öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerini çok boyutlu yaşantısal kaçınma (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma) ve değer verme anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna yönelik olarak hiyerarşik regresyon analizine dair bulgular sıralanmaktadır. Bu çalışmada iki model geliştirilmiştir. Analizler için gerekli tüm varsayımlar veri setinde kontrol edilmiş ve ön şartları sağladığı tespit edilmiştir. Veri seti için gerekli olan normal dağılım

grafîgi (Şekil 3.1), doğrusallık (Şekil 3.2) ve saçılım grafîgi (Şekil 3.3) analizler için uygun şartların sağlandığını göstermektedir. Birinci aşamada çok boyutlu yaşantısal kaçınmanın regresyon analizi varsayımlarını sağlayan beş alt boyutu (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr, sıkıntıya katlanma) analize dâhil edilmiş ve yaşam doyumunu yordama düzeyi incelenmiştir. Modelin ise anlamlı çıktığı bulunmuştur. İkinci aşamada yaşantısal kaçınma değişkeninin alt boyutları sabit tutularak değer verme değişkeni analize dâhil edilmiş; modelin anlamlı çıktığı ve açıklanan varyans düzeyinin arttığı gözlenmiştir. İlgili modellere dair hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına Tablo 4.10'da yer verilmiştir.

Tablo 4.9 Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarına dair hiyerarşik regresyon analizi bulguları

Değişkenler	B	β	t	p	F	p	R ²	Düzeltilmiş R ²	R ² Değişimi
Model 1									
Sabit	2,608		9,1	,000	13,7	.000***	.17	.16	.17
DK	,187	,287	5,3	,000					
SH	-,092	-,164	-2,8	,004					
E	-,066	-,108	-1,9	,049					
B/İ	-,112	-,191	-3,4	,001					
SK	,056	,091	1,7	,089					
Model 2									
Sabit	1,241		3,9	,000	23,8	.000***	.30	.29	.13
DK	,139	,212	4,2	,000					
SH	-,025	-,045	-,82	,413					
E	-,002	-,003	-,05	,955					
B/İ	-,083	-,142	-2,8	,005					
SK	-,027	-,045	-,86	,391					
DV	,402	,451	7,818	,000					

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

DK; Davranışsal Kaçınma, SK; Sıkıntıdan Hoşlanmama, E; Erteleme, B/İ; Baskılama/İnkâr, SK; Sıkıntıya Katlanma, DV; Değer Verme.

Tablo 4.10’da araştırmacı tarafından oluşturulan hiyerarşik regresyon modellerine sırasıyla bakıldığında Model 1’de F ve p değerleri sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{5-326}=13,779$; $p < .001$) ve yaşantısal kaçınmanın sıkıntıya katlanma haricindeki tüm alt boyutlarının öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerindeki değişimin %17’sini açıkladığı tespit edilmiştir ($R=.418$, $R^2=.17$). Davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme ve baskılama/inkârın tesadüfi hatalardan arındırıldığında öğretmen

adaylarının yaşam doyumlarındaki değişimin %16 düzeyinde açıkladığı görülmektedir. Determinasyon katsayısı ile düzeltilmiş R^2 arasındaki fark %1'dir.

Model 1'de çok boyutlu yaşantısal kaçınma değişkeninin beş alt faktörü (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr, sıkıntıya katlanma) sabit tutularak değer verme eklendiğinde oluşturulan Model 2'nin F ve p değerlerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{6-325}=23,808$; $p<.001$). Davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr ve değer verme değişkenleri hep birlikte analize dâhil edildiğinde öğretmen adaylarının yaşam doyumlarındaki değişimi %30 oranında açıklamaktadır ($R=.553$; $R^2=.305$). Modelin determinasyon katsayısı; tesadüfî hatalardan arındırıldığında öğretmen adaylarının yaşam doyumlarındaki değişimin %29 düzeyinde açıkladığı görülmektedir. Determinasyon katsayısı ile düzeltilmiş R^2 arasındaki fark %1'dir

Değer verme değişkeninin eklenmesiyle oluşturulan Model 2'de farklılıklar gözlenmektedir. Model 1'de anlamlı yordayıcı olarak tespit edilen erteleme ve sıkıntıdan hoşlanmama alt boyutları; Model 2 içerisinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıcı olma gücünü kaybetmiştir ($p>.05$). Diğer taraftan davranışsal kaçınma ($\beta=.212$; $p<.001$) ve baskılama/inkâr ($\beta=-.142$; $p<.001$) istatistiksel olarak yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordama gücüne sahip olmakla beraber Model 1'den farklı katsayı olarak azalış göstermektedir. Sonuç olarak araştırmada yürütülen hiyerarşik regresyon analizinde tüm modellerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu, iki aşamalı modelde değer vermenin modele eklenmesinin yaşantısal kaçınma alt boyutlarının yordama gücünü anlamlı düzeyde etkilediği ve modeller arasında istatistiksel olarak farklılık ortaya çıkardığı tespit edilmiştir.

5 TARTIŞMA

Bu araştırmada öğretmen adaylarının bağımlı değişkeni yaşam doyumu düzeyleri analiz yöntemleri dikkate alınarak anlamlı farklılık ve yordama düzeyinin incelenmesi bakımından temel iki araştırma sorusu kapsamında incelenmiştir. Varsayım analizlerine dikkat edilmiş, kayıp verilerin analizleri etkilemeyecek düzeyde olduğu tespit edilmiş ve her alt boyut için serilerin ortalaması atanmıştır. Uç değerler incelendiğinde analizleri etkileyecek uç değer tespit edilmemiştir. Araştırmada yer alan değişkenlerin ve alt grupların normallik analizleri yapılmış; parametrik testlerin kullanımına bir engel olmadığı bulunmuştur. Anlamlı farklılık olup olmadığına dair bağımsız değişkenin kategori sayısı dikkate alınmıştır. İki kategoriden oluşan bağımsız değişkenler için bağımsız örneklem t testi uygulanırken üç kategorili bağımsız değişkenler için tek yönlü ANOVA'ya başvurulmuştur. Anlamlı fark tespit edilmesi durumunda post-hoc analizi uygulanmıştır.

Birinci araştırma sorusu demografik değişkenlere dair anlamlı farklılaşmayı içermektedir. Bu bakımdan bağımlı değişken için öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının cinsiyet açısından anlamlı farklılaşma durumu incelenmiş, bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Üç kategoriden oluşan KPSS hazırlık düzeyi, sosyal destek düzeyi ve GANO grupları için tek yönlü ANOVA sonuçları incelenmiştir. Sonuç olarak tüm fark analizlerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin sadece sosyal destek düzeyi gruplarında anlamlı derecede farklılaştığı gözlenmiştir. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyinin düşük-orta, orta-yüksek ve düşük-yüksek olmak üzere tüm gruplar arasında sosyal desteği yüksek olan grubun lehine anlamlı farklılık saptanmıştır.

İkinci araştırma sorusu kapsamında öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcı değişkenler hiyerarşik regresyon analizi yöntemi incelenmiştir. Değişkenlerin sırayla analize dâhil edilmesi ile iki model oluşturulmuştur. Modellerin her biri istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır. Birinci modelde yaşantısal kaçınmanın analiz varsayımlarını sağlayan alt boyutları analize dâhil edilmiş ve davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme ve baskılama/inkâr boyutlarının öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerindeki

değişimi anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur. İkinci modelde yaşantısal kaçınma alt boyutları sabit tutularak analize değer verme değişkeni eklenmiştir. İkinci modelde hiyerarşik regresyon modelinde yaşantısal kaçınma değişkeninin sıkıntıdan hoşlanmama ve erteleme alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordama gücünü kaybettiği görülmüştür. Sonuç olarak değer vermenin açıklanan varyans oranını arttırdığı, yaşantısal kaçınmanın yaşam doyumunu yordama gücünü azalttığı ve modele büyük oranda katkı sağladığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bu bölümünde araştırma sorularına dair bulguların alanyazın eşliğinde yorumlanmasına yer verilmiştir.

5.1 Araştırma Sorularına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın bu başlığında bulgular başlığıyla paralel olarak araştırma sorularına yönelik bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir. İlk olarak demografik değişkenlere göre öğretmen adaylarını yaşam doyumları arasındaki farklılaşmaya yönelik bulguların tartışma ve yorumu sunulmuştur. İkinci olarak öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerini yaşantısal kaçınma alt boyutları ve değer vermenin yordama güçleri irdelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizinde yer alan modeller ve açıklanan varyans oranları arasındaki değişimlere yönelik bulguların tartışma ve yorumu sunulmuştur.

5.1.1 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın bu başlığında öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet, KPSS hazırlanma düzeyleri, sosyal destek düzeyleri ve GANO gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

5.1.1.1 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde cinsiyet açısından anlamlı derecede farklılık var mıdır?” sorusu kapsamında uygulanan bağımsız örneklem t testi analizi uygulanmıştır. Bu çalışmada öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Benzer sonuca ulaşan çalışmalar alanyazında mevcuttur (Çiçek, 2021). Peláez-Fernández ve diğerleri (2022) ise cinsiyet ve yaşam

doyumunu ele aldığı çalışmasında hiyerarşik regresyon modelleri geliştirmiş; birinci modelde cinsiyetin bireyin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisi olduğunu, diğer modellerde bu durumun ortadan kalktığını belirtmiştir. Kadınlar zorlu yaşam olaylarına karşı daha çeşitli stratejilere başvurmaktadır. Yapılan bir araştırmada (Guszkowska ve Dabrowska-Zimakowska, 2022) kadınların zorlu yaşam olayları ile baş etmede sosyal destek kanallarına daha çok başvurduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin ise mizah ve madde kullanımına yöneldikleri belirtilmiştir.

Ayrıca TÜİK (2022a) verilerine göre Türkiye nüfusunun yarıya yakını yaşamlarından memnuniyet duymaktadır. Ülkenin yaşam şartları vatandaşların yaşam doyumunu etkilemektedir (Veenhoven, 1996; Cha, 2022). Diğer bir yandan toplum kültürü de bireyin yaşam doyumu üzerinde etkili bir faktördür (Larsen & Eid, 2008). Bu araştırma veri setinde örneklemin %80'e yakını kadındır ve bu bakımdan dengesiz dağılım bir sınırlılık olarak belirtilmiştir. Her iki cinsiyetin de benzer yaşam koşullarına maruz kalması nedeniyle yaşam doyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı düşünülmektedir. Kadınların ve erkeklerin zorlayıcı yaşam olaylarına karşı benzer başa çıkma yöntemlerine başvurdıkları düşünülebilir. Diğer taraftan örneklemin cinsiyet frekans bilgileri niteliğinin bu duruma yol açtığı düşünülebilir.

5.1.1.2 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin KPSS Hazırlanma Düzeyleri Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “*Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde KPSS hazırlanma düzeyleri açısından anlamlı derecede farklılık var mıdır?*” sorusu kapsamında Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır. ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum araştırma sonuçları içerisinde beklendik bir bulgu olarak nitelendirilmemiştir. Çünkü öğretmen adaylarının mezuniyet sonrasında iş alanında en çok yöneldiği kurumlardan birisi sınav başvuru sayıları açısından bakıldığında MEB'dir (MEB, 2022a). Öğretmen adaylarının MEB'e bağlı kamu personeli olması için gerekli ön şartlardan birisi olarak ise KPSS uygulanmaktadır. KPSS Eğitim Bilimleri oturumuna başvuran aday sayısı MEB'in atama kontenjanı için belirttiği sayının yaklaşık yirmi dört katıdır (MEB, 2022b). Türkiye şartlarında TÜİK (2022b) verileri dikkate

alındığında lisans mezunu bireylerin sadece %29,9'u eğitim gördükleri alanda istihdam imkânı bulmaktadır. KPSS'ye giren öğretmen adaylarının %85'i MEB'e yerleşemedikleri durumda tekrar sınava çalışmaya yönelmektedir (EBSAM, 2009). KPSS, son sınıf hakkında olumsuz düşünmekte ve sınav sürecini yıpratıcı bulmaktadır (Şahin, 2011). Alanyazına göre KPSS'ye iyi düzeyde hazırlanan öğretmen adayları, sınava hazırlanmayan öğretmen adaylarına göre on kat fazla psikolojik rahatsızlık yaşama riskiyle karşılaşmaktadır (Çetin & Arcagök, 2018). Araştırmanın bu beklenmedik bulgusunun ise örneklem grubunun nitelikleri ile ilgili olduğu düşünülebilir. Bu araştırmaya katılan örneklem grubunda sadece %10,2'lik kısmı KPSS'ye iyi düzeyde hazırlandığını belirtmiştir. Diğer taraftan bu örneklem grubu için eğitim görülen bölüme dair elde edilen frekans bulguları alt gruplar içinde dengeli dağılım göstermemektedir. Bu durum ise araştırmada sınırlılık olarak belirtilmiştir.

5.1.1.3 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Sosyal Destek Düzeyleri Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “*Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde sosyal destek düzeyleri açısından anlamlı derecede farklılık var mıdır?*” sorusu kapsamında Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır. ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farkın kaynağının hangi gruplar arasında olduğunu saptamak amacıyla Scheffe Testi uygulanmış ve ikili olarak düşük-orta, düşük-yüksek, orta ve yüksek düzeyde sosyal destek düzeyi grupları arasında yaşam doyumu düzeyleri açısından anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu ile alanyazında tutarlı olan çalışmalar mevcuttur (Cano vd., 2018; Grueso Hinestroza vd., 2022; Squires vd., 2022). Alanyazında iyi oluş ve sosyal destek arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmayan çalışmalar da söz konusudur (Türkmen, 2012). Bu durum örneklem özelliklerinden kaynaklanabilir. Diğer bir deyişle kültürel değişimler, bireyselleşme sosyal desteğe dair arzusunun düşmesiyle ilgili olabilir. Bireyselci Batı kültürlerinin yaşam doyumu düzeylerinin kolektivist Doğu kültürlerine kıyasla daha yüksek seyretmesi; bağımsız hareket edebilme, zorluklar ile mücadele ederek büyüme gibi faktörlerden kaynaklı olduğu düşünülmektedir (Larsen & Eid, 2008). Bu araştırmada sosyal desteğe göre yaşam doyumlarının anlamlı farklılık sergilemesi ise Türkiye toplumu içindeki kolektif yapı ve kültürel örf, âdetlerin sosyal destek

açısından zengin olduğu söylenebilir. Diğer bir yandan Squires (2022), sosyal destek kanallarını yaşam doyumu için büyük öneme sahip etkenler olarak nitelendirmektedir. Üniversite öğrencilerinin sosyal arkadaşlık çevrelerinin genişlemesi bu durumla ilgili olabilir. Sosyal etkinliklere aktif katılım (Cha, 2022) ve aitlik duygusu (Grueso Hinestroza vd., 2022) bireylerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkiler. Üniversiteler öğrenciler için sosyalleşme kanalıdır. Özellikle dezavantajlı durumda olan öğrencilerde yaşam doyumu için arkadaşlarıyla sosyal bağlılık geliştirmek, desteklenmek koruyucu bir faktördür (Bailey vd., 2020; Peterson vd., 2005). Sosyal destek kanallarında ebeveynler ve romantik ilişkinin destekleyici olması yaşam doyumunu olumlu yönde etkiler (Kim & Hatfield, 2004; Ratelle vd., 2013). Özetle kültürel özellikler ve kişisel hedeflerin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkilediği söylenebilir (Oishi & Diener, 2001). Sosyal destek ise tüm kültürlerde yaşam doyumu için koruyucu bir faktördür (Brannan vd., 2013). Araştırmanın bu bulgusu alanyazın ile tutarlı olarak nitelendirilebilir.

5.1.1.4 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Genel Ağırlıklı Not Ortalaması Grupları Açısından İncelenmesine Dair Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “*Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde GANO grupları açısından anlamlı derecede farklılık var mıdır?*” sorusuna yönelik olarak Tek Yönlü ANOVA uygulanmıştır. ANOVA sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu ile çelişen bulgular alanyazında bulunmaktadır (Foroughi vd., 2022). Rand ve diğerleri (2020)’ye göre ise akademik performans ve yaşam doyumu düzeyi üzerinde öğrencilerin umut düzeyleri etkilidir. Kişinin kendisini başarılı olarak değerlendirmesinin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini tespit eden çalışmalar mevcuttur (Peláez-Fernández vd., 2022). Diğer taraftan Feraco ve diğerleri (2023) yaşam doyumunun artırılmasında başarı duygusunun desteklenmesi gerektiğini belirtmiştir.

Bu araştırmanın örneklem grubunun GANO ranjı 1,90 ila 3,88 değişmekte olup tepe değer 3,11 ve ortalaması 3,10 olarak tespit edilmiştir. Kümülatif frekans değerleri dikkate alınarak GANO değişkeni üç grup olarak ele alınmış ve bu durum bir sınırlılık olarak belirtilmiştir. Eğitim fakültesi öğrencilerinin

performans kaygıları yaşadıkları zorluklardan biridir ve akademik başarılarını etkilemektedir (Balkıs & Duru, 2010). Örneklem grubunun sadece eğitim fakültesi öğrencileri ile sınırlı tutulması performans kaygısının katılımcıların tümünde benzer olduğunu gösterebilir. Diğer yandan eğitim görülen bölüm bilgisi katılımcılardan istenmiş ve gruplar arasında dengesiz dağılımın olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgi örnekleme betimleyici bilgi olarak sunulmuştur ve araştırma için bir sınırlılık olarak belirtilmiştir. Bu bakımdan örneklemin akademik alanda gruplar arasında kıyaslanabilirliği açısından daha geniş olmaması bu bulguya yol açmış olabilir. Yapılan bir araştırmada (Keyserlingk vd., 2022) stresin, üniversite öğrencilerinde erteleme davranışlarına yol açtığı saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin öz-düzenleme becerilerinin yaşanan zorluklarla baş edebilmede etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre araştırmacılar bireylerin stresle başa çıkabilme kaynaklarının geliştirilmesinin önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu bakımdan katılımcıların son sınıf düzeyinde oldukları göz önüne alındığında akademik alanda karşılaştıkları zorlukların benzer olduğu söylenebilir. Ayrıca benzer akademik zorluklara karşı benzer yollarla başa çıktıkları söylenebilir. Bu eğilimin gruplar arasında farklılaşma yaratmadığı düşünülmektedir.

5.1.2 Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Araştırmanın “*Öğretmen adaylarının yaşam doyum düzeylerini çok boyutlu yaşantısal kaçınma (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr ve sıkıntıya katlanma) ve değer verme anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?*” sorusu kapsamında hiyerarşik regresyon analizi uygulanmış ve iki model oluşturulmuştur. Araştırmada yer alan iki model de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve sırayla bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

Birinci aşamada çok boyutlu yaşantısal kaçınmanın regresyon analizi varsayımlarını sağlayan beş alt boyutu (davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme, baskılama/inkâr, sıkıntıya katlanma) analize dâhil edilmiş ve yaşam doyumunu yordama düzeyi incelenmiştir. Modelin anlamlı çıktığı bulunmuştur. Davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme ve baskılama/inkârın öğretmen adaylarının yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Sıkıntıya katlanma boyutu ise anlamlı düzeyde yaşam

doyumunu yordamamaktadır. Bu araştırmada yaşantısal kaçınmadaki tüm alt boyutların anlamlı yordayıcı olmamasına rağmen çoğunlukla negatif katsayısı aldığı gözlenmiştir. Negatif yordayıcı olarak tespit edilen yaşantısal kaçınmayı KKT perspektifi ile açıklamak mümkündür. KKT'ye göre bireyin yaşamlarındaki zorlu olaylara karşı mücadele etme çabası yaşantısal kaçınmayı arttırarak psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkilemektedir (Hayes & Duckworth, 2006).

İnsan dil ve bilişinin kurduğu ilişkilerin olumlu ya da olumsuz olması düşünce, duygu ve davranışları etkilemektedir (Dahl vd., 2004; Fletcher & Hayes, 2005; Wilson vd., 2002). KKT'de bireyin istenmedik olan düşünce, duygu ve davranışlarına dair kaçma davranışının işlevi incelenir (Hayes vd., 1999). Sonuç olarak öğretmen adaylarının sınıf düzeyleri kapsamında yaşadıkları zorluklar, gelecekleri konusundaki endişelerini etkilemektedir. Öğretmen adaylarının bu zorluklara dair kullandıkları etkisiz baş etme yöntemlerinin yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemesi beklendik bir durum olarak nitelendirilebilir.

İkinci aşamada yaşantısal kaçınma değişkeninin alt boyutları sabit tutularak değer verme değişkeni analize dâhil edilmiş; modelin anlamlı çıktığı ve açıklanan varyans düzeyinin arttığı gözlenmiştir. Değer verme değişkeninin eklenmesiyle oluşturulan Model 2'de farklılıklar gözlenmiştir. Model 1'de anlamlı yordayıcı olarak tespit edilen erteleme ve sıkıntıdan hoşlanmama alt boyutları; Model 2 içerisinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordayıcı olma gücünü kaybetmiştir. Diğer taraftan davranışsal kaçınma ve baskılama/inkâr istatistiksel olarak yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordama gücüne sahip olmakla beraber Model 1'den katsayı olarak azalış göstermektedir. Sonuç olarak araştırmada, iki aşamalı modelde değer vermenin modele eklenmesinin yaşantısal kaçınma alt boyutlarının yordama gücünü anlamlı düzeyde etkilediği ve modeller arasında istatistiksel olarak farklılık ortaya çıkardığı tespit edilmiştir.

Alanyazında değer vermenin yaşam doyumunu pozitif yordadığını tespit eden tutarlı çalışmalar bulunmaktadır (Çiçek, 2021). Dursun ve Akkaya (2022)'nin yürüttüğü meta analiz çalışmasında KKT temelli uygulamaların deneysel araştırma deseninde etkililiği incelenmiş ve yapılan müdahalelerin yaşamın anlamı, karşılaşılan zorluklar ile etkili baş edebilme becerilerinde etkili oldukları saptanmıştır. Akgün (2021) ise lise öğrencilerinin yaşantısal kaçınma;

yeniden değerlendirme duygu düzenleme becerisini pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı olarak yordadığını tespit etmiştir. Guskowska ve Dabrowska-Zimakowska (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre etkisiz başa çıkma stratejileri psikolojik iyi oluşu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Diğer yandan pozitif değerlendirme ve eyleme geçme psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamıştır. Bermejo-Franco ve diğerleri (2022)'ye göre yaşam kalitesinin artırılmasında stresle etkili baş edebilme becerileri büyük önem taşır. Sonuç olarak öğretmen adaylarının ve öğretmenlerin maruz kaldıkları strese karşı değerleri doğrultusunda hareket etmesi, yaşam doyumlarını olumlu yönde etkiler (Fütterer vd., 2022; Lent vd., 2011; McKay, 2021). Mesleğe sevgiyle yaklaşmak ve değerleri doğrultusunda ilerleme konusunda çaba sarf etmek yaşam doyumunu arttırmaktadır (Grueso Hinestroza vd., 2022; Lent vd., 2011; Şahin & Sarıdemir, 2009).

Modeller arası farklılığa bakıldığında değer vermenin analize dâhil edilmesiyle yaşantısal kaçınma alt boyutlarında yaşam doyumunu anlamlı derecede yordayıcı değişken sayısının ve yaşantısal kaçınmadaki tüm alt boyutların beta katsayısının azalmasını KKT perspektifi ile açıklamak mümkündür. KKT'nin felsefi temeli olarak İÇK'da zorlayıcı yaşam olaylarının yaratmış olduğu olumsuz içsel deneyimleri kabul etmek ve değerleri doğrultusunda harekete geçmek ana etkenlerdir (Wilson vd., 2002). KKT'ye göre otomatik olarak zihnin üretmiş olduğu istenmedik duygu ve düşüncelere (Hayes vd., 1999; Fletcher & Hayes, 2005) karşı farkındalık ile yaklaşarak kabul becerisiyle kucaklayabilmek becerisi yaşam kalitesi açısından önemlidir (Forman vd., 2007). Yaşantısal kaçınma alt boyutlarından davranışsal kaçınma ile baskılama/inkârın yaşam doyumunu yordama katsayısı düşmesine rağmen istatistiksel anlamlılığın devam etmesi KKT içerisinde sağlıklı normallik (Hayes vd., 1999) ve insan doğasının diğer canlı organizmalardan farklı olarak bir varoluşsal acı ve mutluluk arasındaki ikileme dair denge mekanizması (Hayes vd., 1999; Hayes vd., 2011) ile açıklanabilir.

Öğretmen adaylarının yaşadıkları stres hem fizyolojik (Gardani vd., 2022) hem de psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkiler (Squires vd., 2022; Yelpeze & Yakar, 2019). Üniversite eğitiminde stresle etkili baş edebilmek yaşam doyumunu için önemlidir (Denovan & Macaskill, 2017). Yaşanılan zorlu yaşam olayları

karşısında güçlükler ile etkili baş edebilmek psikolojik sıkıntıları azaltmaktadır (Merriman vd., 2020). Yaşamda anlam bulmak yaşam doyumu için önemli bir faktördür (Peterson vd., 2005). Yaşanılan zorlu yaşam olaylarına karşı kendini suçlama, madde kullanımı gibi etkisiz baş etme yöntemleri bireyler için hayati tehlike taşımaktadır (Lew vd., 2019). Zorlu yaşam olayları karşısında bireylerin maruz kaldıkları stresle baş edebilmek için maddeye yönelmenin incelendiği bir çalışmada (Jodczyk vd., 2022) alkol, esrar ve uyuşturucu gibi psikoaktif madde kullanımları incelenmiştir. Katılımcıların %12'den fazlası kısıtlamaların uygulanması sürecinde madde kullanımında artış yaşadığını belirtmiştir. Madde kullanımı gibi etkisiz baş etme yöntemlerinin karşıtı olarak stresli yaşam olaylarının süregelen hâle gelmesi durumunda değer odaklı eylemler yaşam kalitesini yükseltmektedir (Bramwell & Richardson, 2018; Keinonen vd., 2018; McCracken & Gutiérrez-Martínez, 2011; Veehof vd., 2011). Bireyin karşılaştığı zorluklar ile baş ederken kendisi için önemli alanlarda zorluk çekmeye dair yargıları yaşam doyumu için önemlidir (Larsen & Eid, 2004). Sonuç olarak anlamlı yaşamak, yaşam doyumu için önemlidir (Peterson vd., 2005; Lew vd., 2019).

Değer vermenin modele katkısıyla ilgili olarak ise KKT'nin davranışçılık konusundaki yaklaşımı dikkate alınabilir. Sonuç olarak ampirik temellerin sağlam olması, her geçen gün çok sayıda deneysel çalışma ile test edilerek gelişmesi bakımından KKT oldukça etkili katı davranışçı bir kuramdır (Hayes vd., 2011; Scott & McCracken, 2015). Değer odaklı eylemlere yönelik hareket etmenin bireyin yaşamında anlamlı farklılık yarattığı KKT temelli müdahalelerin incelendiği bir meta-analiz çalışması sonucunda tüm araştırmalar için ortak nokta olarak tespit edilmiştir (Dursun & Akkaya, 2018). Deneysel desenli araştırmalarda değer odaklı eylemde bulunmanın olumlu etkileri olduğunu belirten çok fazla çalışma vardır (Christie, vd., 2017; Gregg vd., 2007; Keinonen vd., 2018; McCracken & Vowles 2008; McCracken & Gutiérrez-Martínez, 2011; Vowles & McCracken 2008; Vowles vd., 2009; Vowles vd., 2011). Bu bakımdan ikinci modelde eklenen değer verme değişkeninin yaşam doyumu düzeyinin yordanmasında anlamlı farklılık oluşturması alanyazın ile tam tutarlılık gösterdiği söylenebilir.

6 SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde sonuçlar ve öneriler sıralı olarak yer almaktadır.

6.1 Sonuçlar

1. Öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyleri sadece sosyal destek grupları açısından yüksek düzeyde olanlar lehine anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Ancak öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeyleri açısından cinsiyet, KPSS hazırlanma düzeyleri ve genel ağırlıklı not ortalaması gruplarına göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir.
2. Hiyerarşik regresyon birinci modelde davranışsal kaçınma, sıkıntıdan hoşlanmama, erteleme ve baskılama/inkârın öğretmen adaylarının yaşam doyumlarını negatif yönde anlamlı yordadığı tespit edilmiştir. İkinci modelde değer verme eklenmiş ve açıklanan varyansın arttığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak değer odaklı eylemde bulunmak, kaçınma davranışlarını azaltıp yaşam doyumunu arttırmaktadır.

6.2 Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde alan çalışanlarına dair uygulamalar ile alanyazında çalışan araştırmacılara yönelik olmak üzere öneriler sunulmaktadır.

6.2.1 Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Öğretmen adaylarının maruz kaldıkları güçlüklerle karşı başvurmuş oldukları yaşantısal kaçınma stratejileri ve değer odaklı eylemler yaşam doyumlarını etkilemektedir. Bu bakımdan değerlere yönelik farkındalık oluşturacak psikoeğitim grup uygulamaları yapılması,
2. Eğitim sisteminde sonuç odaklı ölçme ve değerlendirme yerine sürecin takip edilmesinin, değer odaklı eylemler için teşvik edici olacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin eğitimleri boyunca değer odaklı eylemleri esas alınarak değerlendirme yapılması,
3. Okul psikolojik danışmanı adayları için KKT perspektifini temel alan bireysel ve grupta danışma uygulamalarının yürütülmesi,
4. Bu araştırmanın sonuçlarından biri de öğretmen adaylarının algılanan sosyal destek düzeylerinin yaşam doyumları bakımından kıyaslanmasından elde edilen bilgidir. Bu bağlamda gerek eğitimleri esnasında gerekse mesleğe başladıklarında ortak sorunlar karşısında

kullanılabilecek başa çıkma mekanizmaları bakımından yapılandırılmış akran/meslektaş grupları oluşturulması önerilebilir.

6.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu tez çalışması örneklem olarak son sınıf öğretmen adaylarını incelemektedir. Tezin mevcut sınırlılıkları dikkate alındığında üçüncü sınıf düzeyinde eğitim gören öğretmen adayları ile ayrıca incelenmesi ve araştırma ile kıyaslanması,
2. Bu araştırma sadece eğitim fakültesi ile sınırlı tutulmuştur. Bu bakımdan farklı fakültelerdeki son sınıf öğrenciler ile incelenmesi,
3. KKT perspektifinde temel kavramlardan değerler ve değer odaklı eylemlere yönelik araştırmalar Türkiye’de sınırlı sayıdadır. KKT bakış açısından değerlerin incelenmesi,
4. Öğretmen adayları mezuniyet sonrası iş bulma kaygısı yaşamaktadır. Bu araştırmanın örneklem grubu dikkate alındığında mezun olup atanamayan veya mezuniyet sonrası farklı alanlarda çalışan öğretmen adayları ile yinelenerek bulgular arasında paralellik olup olmadığına bakılması,
5. Bu araştırma doğası itibarıyla KKT temel kavramlarının yaşam doyumunu etkileme gücünü incelemiştir. Öğretmen adayları ön test ve son test uygulamaları ile KKT’nin Türk kültüründeki etkisi deneysel desende test edilmesi önerilebilir.

7 KAYNAKLAR

Bu tez çalışmasında APA 7th Edition atıf sistemi kullanılmıştır.

- Abramowitz, J. S., Lackey, G. R., & Wheaton, M. G. (2009). Obsessive-compulsive symptoms: The contribution of obsessional beliefs and experiential avoidance. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 160-166. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.06.003>
- Abdulla, D. H. A. (2022). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının işsizlik kaygıları, depresyon düzeyleri ve geleceğe yönelik tutumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Akgün, N. (2021). *Ortaöğretim kademesindeki ergenlerde yaşantısal kaçınma, akademik mükemmeliyetçilik ve duygusal yeme ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akpınar, B. & Erdamar, F. S. (2020). Öğretmen istihdamı ve atanamayan öğretmenler bağlamında aşırı eğitimlilik sorunu. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 838-852.
- Alpar, R. (2011). *Çok değişkenli istatistiksel yöntemler* (6. Baskı). Detay Yayıncılık.
- Arslan, H., Mergen, H., Mergen, B. E., Arslan, E., & Ayyıldız, Ü. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve benlik saygısı puanlarının farklı değişkenler açısından değerlendirilmesi. *Medical Sciences*, 11(1), 1-13.
- Aydın, Y. & Aydın, G. (2017). Değer Verme Ölçeği (DVÖ)'ni Türk Kültürüne Uyarlama Çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 64-77. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.28551-304621>
- Aydın, Y. & Usta, M. A. (2022). Multiple case study of the personal values of counselor trainees from a psychological flexibility perspective: a sample from Turkey. *Current Psychology* 41, 8802-8810. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01264-4>
- Bailey, K. M., Frost, K. M., Casagrande, K., & Ingersoll, B. (2020). The relationship between social experience and subjective well-being in autistic college students: A mixed methods study. *Autism*, 24(5), 1081-1092. <https://doi.org/10.1177/1362361319892457>
- Balkıs, M. (2006). *Öğretmen adaylarında erteleme eğiliminin düşünme ve karar verme tarzları ile ilişkisi*. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Balkıs, M., Duru, E., Buluş, M., & Duru, S. (2006). Üniversite öğrencilerinde akademik erteleme eğiliminin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* 2(7), 57-73.
- Balkıs, M., & Duru, E. (2010). Akademik erteleme eğilimi, akademik başarı ilişkisinde genel ve performans benlik saygısının rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27(27), 159-170.
- Baltacı, U. B. (2021). *İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesi*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Barnes-Holmes, Y., Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). Relational frame theory: a post-Skinnerian account of human language and cognition. *Advances in Child Development and Behavior*, 28, 101-138. [https://doi.org/10.1016/s0065-2407\(02\)80063-5](https://doi.org/10.1016/s0065-2407(02)80063-5)
- Barrett, K.; O'Connor, M. & McHugh, L. (2019): A Systematic Review of Values-Based Psychometric Tools Within Acceptance and Commitment Therapy (ACT). In *Psychological Record* 69 (4), pp. 457-485. <http://10.1007/s40732-019-00352-7>

- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology*. Doktora tezi. Middle East Technical University, The Graduate School of Social Science, Ankara..
- Bermejo-Franco, A., Sánchez-Sánchez, J. L., Gaviña-Barroso, M. I., Atienza-Carbonell, B., Balanzá-Martínez, V., & Clemente-Suárez, V. J. (2022). Gender differences in psychological stress factors of physical therapy degree students in the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 810. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/2/810#>
- Biglan, A., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2008). Acceptance and Commitment: Implications for Prevention Science. *Prevention Science*, 9(3), 139–152. <https://doi.org/10.1007/s11121-008-0099-4>
- Boulanger, J. L., Hayes, S. C. & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (p. 107-136). The Guilford Press.
- Bramwell, K. & Richardson, T. (2018): Improvements in Depression and Mental Health After Acceptance and Commitment Therapy are Related to Changes in Defusion and Values-Based Action. In *Journal of Contemporary Psychotherapy* 48 (1), pp. 9–14. <http://10.1007/s10879-017-9367-6>
- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S., & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65-75. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.743573>
- Büyükoztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (26. Baskı). Pegem Akademi.
- Can, A. (2022). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. *Pegem Atıf İndeksi*, 001-429.
- Cano, A., Corley, A. M., Clark, S. M., & Martinez, S. C. (2018). A couple-based psychological treatment for chronic pain and relationship distress. *Cognitive and behavioral practice*, 25(1), 119-134. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2017.02.003>
- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 91-102.
- Cha, Y.-J. (2022). Life satisfaction analysis between occupational balance (OB) group and occupational imbalance (OI) group. *PloS One*, 17(7), e0271715. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271715>
- Christie, A. M.; Atkins, P. W. B. & Donald, J. N. (2017): The Meaning and Doing of Mindfulness: The Role of Values in the Link Between Mindfulness and Well-Being. In *Mindfulness* 8 (2), pp. 368–378. <http://10.1007/s12671-016-0606-9>
- Creswell, J. W. & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, Quantitative and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Çarboğa, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme süreçleri, yaşantısal kaçınma ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, M., Sanberk, İ., & Deveci, F. (2017). Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk. *Elementary Education Online*, 16(2). <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2017.304725>
- Çetin, Ş. & Arcagök, S. (2018). Lojistik regresyon analiziyle öğretmen adaylarının depresyon durumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 47(220), 19-36.

- Çetinkanat, A. C., Argon, T., Nartgün, Ş. S., & Kösterelioğlu, M. (2011). Öğretmen adaylarının akademik erteleme eğilimleri ve yaşam doyumları. *III: Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi Tam Metin Bildirileri Kitabı/ Full Text Book* içinde 21-30.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İbn-i Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çinkır, Ş., & Kurum, G. (2017). Atanmak ya da atanamamak: Ücretli öğretmenlerin yaşadıkları sorunlar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 9-35.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 150-1262.
- Dahl, J., Wilson, K. G. & Nilsson, A. (2004). Acceptance and commitment therapy and the treatment of persons at risk for long-term disability resulting from stress and pain symptoms: A preliminary randomized trial. *Behavior Therapy*, 35(4), 785-801. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80020-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80020-0)
- Demir, R., & Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378.
- Demirci, İ. (2021). Pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: Bir pilot çalışma. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 453-466. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.62826-656748>
- Demirer, D. K. (2012). Eğitimde piyasalaşma ve öğretmen emeğinde dönüşüm. *Çalışma ve Toplum*, 1(32), 167-186.
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18, 505-525.
- Diener, E. (1985). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- 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://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Dikmen M., & Tuncer M., (2021). Öğretmen adaylarının depresyon düzeyleri, öğretme motivasyonları ve mesleğe karşı tutumlarının incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 11(2), 401-410. <https://doi.org/10.5961/jhes.2021.459>
- Durmuş, B. (2022). *COVID-19 pandemi döneminde öğretmenlerde belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çığ Üniversitesi, Mersin.
- Dursun, A., & Akkaya, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi odaklı deneysel araştırmalar: sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 1-1. <http://10.18863/pgy.1014526>
- Eğitim Bir-Sen. (2009). <http://www.ebs.org.tr/ebs/arastirma/ebsam11istihdam.pdf>
- Ekşi, H., Kaya, Ç. & Kuşcu, B. (2018). Multidimensional experiential avoidance questionnaire-30: Adaptation and psychometrics properties of the Turkish version/Çok boyutlu yaşantısal kaçınma ölçeği-30'un Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özellikleri. *Paper Presented at 8th International Conference on Research in Education-ICRE, May, 9-11, Manisa-Turkey (pp.483-487)*. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Derneği.
- Erözkan, A. (2011). Investigation of Factors Predicting the Anxiety Level of University Senior

Students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 3(2).

Ersoy, E., Küçükkaragöz, H., Deniz, H. & Karataş, E. (2010). Öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin bazı değişkenlere göre belirlenmesi. *Education Sciences*, 5(4), 1534-1542.

Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.

Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H. & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41(4), 403-411. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00020-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00020-7)

Felsman, P., Verduyn, P., Ayduk, O., & Kross, E. (2017). Being present: Focusing on the present predicts improvements in life satisfaction but not happiness. *Emotion*, 17(7), 1047. <https://doi.org/10.1037/emo0000333>

Feraco, T., Resnati, D., Fregonese, D., Spoto, A., & Meneghetti, C. (2023). An integrated model of school students' academic achievement and life satisfaction. Linking soft skills, extracurricular activities, self-regulated learning, motivation, and emotions. *European Journal of Psychology of Education*, 38(1), 109-130. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00601-4>

Fidell, S., Horonjeff, R., Tabachnick, B., & Clark, S. (2020). *Independent Analyses of Galveston QSF18 Social Survey*. NASA Technical Management. <https://ntrs.nasa.gov/>

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage Publications.

Flaxman, P. E.; Bond, F. W. (2010): Worksite stress management training: moderated effects and clinical significance. In *Journal of Occupational Health Psychology* 15 (4), pp. 347–358. <http://10.1037/a0020522>

Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315–336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>

Forman, E. M., Herbert, J. D. Moitra, E., Yeomans, P. D. & Gelleri P. A. (2007). A randomized controlled effectiveness trial of acceptance and commitment threraphy and cognitive therapy for anxiety and depression. *Behavior Modification*, 31(6), 772-799. <https://doi.org/10.1177/0145445507302202>

Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2022). Associations Between Instagram Addiction, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2221–2242. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th ed.). McGraw-Hill.

Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(1), 19–40. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00132.x>

Frisch, M. B. (2013). Evidence-based well-being/positive psychology assessment and intervention with quality of life therapy and coaching and the Quality of Life Inventory (QOLI). *Social Indicators Research*, 114(2), 193-227.

Fütterer, T., Van Waveren, L., Hübner, N., Fischer, C., & Sälzer, C. (2023). I can't get no (job) satisfaction? Differences in teachers' job satisfaction from a career pathways perspective. *Teaching and Teacher Education*, 121, 103942. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103942>

Gardani, M., Bradford, D. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565.

<https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>

- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (27), 380-388.
- Gratz, K. L., Bornova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B. Ve Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior Therapy*, 38(3), 256-268. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.08.006>
- Gregg, J. A., Callaghan, G. M., Hayes, S. C. & Glenn-Lawson, J. L. (2007). Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness, and values: a randomized controlled trial. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 75(2), pp. 336-343. <http://10.1037/0022-006X.75.2.336>
- Grueso Hinestroza, M. P., Antón, C., & López-Santamaría, M. (2022). Meaningful Work and Satisfaction with Life: A Case Study from a Supported Employment Program-Colombia. *Behavioral Sciences*, 12(7). <https://doi.org/10.3390/bs12070229>
- Guszkowska, M., & Dąbrowska-Zimakowska, A. (2022). Coping with stress during the second wave of the COVID-19 pandemic by Polish university students: Strategies, structure, and relation to psychological well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 339-352. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S345648>
- Güllülü, R. A. (2022). *Akromegali tanılı hastalarda yaşam kalitesi, depresyon, anksiyete, beden algısı ve cinsel fonksiyonların değerlendirilmesi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Bursa.
- Günel, D., & Aydın, Y. (2022). Okul Psikolojik Danışmanlarında Mesleki Doyum ve Psikolojik İyi Oluş: İş Yaşamı Psikolojik Esnekliğinin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 77-95. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.1050072>
- Güven, S. & Dak, G. (2017). Öğretmen adaylarının Kamu Personel Seçme Sınavına (KPSS) ilişkin oluşturdukları görsel metaforlar. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 8(15), 2-16.
- Harris, R. (2019). *ACT'i kolay öğrenmek ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (4. Baskı). (H. T. Karatepe & K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.
- Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. M. Eid, R. J. Larsen (Ed.), In *The Science of Subjective Well-Being* (pp. 17-43). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Blackledge, J. T. & Barnes-Holmes, D. (2002). Language and cognition: Constructing an alternative approach within the behavioral tradition. S. C. Hayes, D. B. Holmes, B. Roche (Ed.), In *Relational frame theory a post skinnerian account of human language and cognition* (pp. 1-20). Kluwer Academic Publishers.
- Hayes, S. C., Fox, E., Gifford, W. V., Wilson, K. G., Barnes-Holmes, D. & Healy, O. (2002). Derived relational responding as learned behavior. S. C. Hayes, D. B. Holmes, B. Roche (Ed.), In *Relational frame theory a post skinnerian account of human language and cognition* (pp. 21-49). Kluwer Academic Publishers.
- Hayes, S.C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M. & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy?. S. C. Hayes, K. D. Strosahl (Ed.), In *A practical guide to*

acceptance and commitment therapy (pp. 1-30). Springer Science Business Media

- Hayes, S. C. & Duckworth, M. P. (2006): Acceptance and Commitment Therapy and Traditional Cognitive Behavior Therapy Approaches to Pain. In *Cognitive and Behavioral Practice* 13 (3), pp. 185–187. <http://10.1016/j.cbpra.2006.04.002>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2011). The dilemma of human suffering. In *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (pp. 3-26). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2011). Psychological flexibility as a unified model of human functioning. In *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (pp. 60-102). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. & Sandoz, E. K. (2011). Case formulation: Listening with ACT ears, seeing with ACT eyes. In *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (pp. 103-140). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2011). Commitment action. In *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (pp. 327-352). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2011). Contextual behavioral science and the future of ACT. In *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (pp. 355-374). Guilford Press.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002. <https://doi.org/10.1177/0011000012460836>
- Hirshberg, M. J., Flook, L., Enright, R. D., & Davidson, R. J. (2020). Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices. *Learning and Instruction*, 66, 101298. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101298>
- Irkörücü Küçük, A. (2018). *Social interaction anxiety among university students: the role of risk and protective factors*. Doktora Tezi. Middle East Technical University, The Graduate School of Social Science, Ankara.
- Jodeczyk, A. M., Kasiak, P. S., Adamczyk, N., Gębarowska, J., Sikora, Z., Gruba, G., ... & Śliż, D. (2022). PaLS Study: Tobacco, alcohol and drugs usage among Polish University students in the context of stress caused by the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1261.
- Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük-Kılıç, S. & Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmen adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 6(12), 342-357.
- Kara, F. & Gülbahçe, A. (2022). Öğretmen Adaylarının Stresle Başa Çıkma Yolları ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 84-101. <http://dx.doi.org/10.14582/DUZGEF.2022.188>
- Kashdan, T. B., Morina, N. & Priebe, S. (2009). Post-traumatic stress disorder, social anxiety disorder and depression in survivors of the Kosova War: Experiential avoidance as a contributor to distress and quality of life. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(2), 185-196. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.06.006>
- Keinonen, K., Kyllönen, H., Astikainen, P., & Lappalainen, R. (2018). Early sudden gains in an acceptance and values-based intervention: Effects on treatment outcome for depression and psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 10, 24-30. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.07.010>
- Keskin, S. & Yüceer, C. (2017). Geçmişten günümüze öğretmenlerin gözünden bir meslek olarak

öğretmenlik mesleği. *Electronic Turkish Studies*, 12(14), 85-104.

Keyserlingk, L.V., Yamaguchi-Pedroza, K., Arum, R., & Eccles, J. S. (2022). Stress of university students before and after campus closure in response to COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 50(1), 285-301. <https://doi.org/10.1002/jcop.22561>

Kim, J., & Hatfield, E. (2004). Love types and subjective well-being: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 32(2), 173-182. <https://doi.org/10.2224/sbp.2004.32.2.173>

Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Baumert, J. (2008). Teachers' occupational well-being and quality of instruction: The important role of self-regulatory patterns. *Journal of Educational Psychology*, 100(3), 702.

Kurtoğlu, H. İ. & Yıldırım, A. & Güzel, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşantısal kaçınma durumları ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi. In 3. *International 21. National Public Health Congress*.

Küçük, D. P. (2010). Müzik öğretmeni adaylarının sınav kaygısı, benlik saygısı ve çalgı başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 37-50.

Landi, G., Pakenham, K. I., Bocolini, G., Grandi, S. & Tossani, E. (2020): Health Anxiety and Mental Health Outcome During COVID-19 Lockdown in Italy: The Mediating and Moderating Roles of Psychological Flexibility. In *Frontiers in Psychology* 11, p. 2195. <http://10.3389/fpsyg.2020.02195>

Larsen, R. J. & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. M. Eid, R. J. Larsen (Ed.), In *The science of subjective well-being* (pp.1-13). Guilford Press.

Lent, R. W., Nota, L., Soresi, S., Ginevra, M. C., Duffy, R. D., & Brown, S. D. (2011). Predicting the job and life satisfaction of Italian teachers: Test of a social cognitive model. *Journal of Vocational Behavior*, 79(1), 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.12.006>

Levin, M. E., Krafft, J., Pierce, B., & Potts, S. (2018). When is experiential avoidance harmful in the moment? Examining global experiential avoidance as a moderator. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 61, 158-163. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.07.005>

Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D. F., Ping, F., ... & Jia, C. X. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *Plos One*, 14(7), e0217372. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217372>

Little, R. J. A. & Rubin, D. B. (1987). *Statistical Analysis with Missing Data*. John Wiley & Sons, Inc.

Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.23>

Maier, V., Alexa, L., & Craciunescu, R. (2020, October). Online education during the COVID19 pandemic: Perceptions and expectations of romanian students. In *European Conference on e-Learning* (pp. 317-XVII). Academic Conferences International Limited. <http://10.34190/EEL.20.147>

McCracken, L. M., & Vowles, K. E. (2008): A prospective analysis of acceptance of pain and values-based action in patients with chronic pain. In *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association* 27 (2), pp. 215–220. <http://10.1037/0278-6133.27.2.215>

McCracken, L. M., & Keogh, E. (2009): Acceptance, mindfulness, and values-based action may

- counteract fear and avoidance of emotions in chronic pain: an analysis of anxiety sensitivity. In *The Journal of Pain* 10(4), pp. 408–415. <http://10.1016/j.jpain.2008.09.015>
- McCracken, L. M., & Velleman, S. C. (2010). Psychological flexibility in adults with chronic pain: A study of acceptance, mindfulness, and values-based action in primary care. *Pain*, 148(1), 141-147. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2009.10.034>
- McCracken, L. M., & Gutiérrez-Martínez, O. (2011). Processes of change in psychological flexibility in an interdisciplinary group-based treatment for chronic pain based on Acceptance and Commitment Therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 49(4), 267–274. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.02.004>
- McKay, L. (2021). Using arts-based reflection to explore preservice teacher identity development and its reciprocity with resilience and well-being during the second year of university. *Teaching and Teacher Education*, 105, 103424. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103424>
- MEB (1973). *Milli Eğitim Temel Kanunu*, 1739, 14 Haziran 1973.
- MEB (2022a). Sözleşmeli Öğretmen Atama Takvimi. <https://personel.meb.gov.tr/www/20000-sozlesmeli-ogretmen-atama-takvimi/icerik/1319> Erişim Tarihi: 25/11/2022.
- MEB (2022b). Temmuz Sözleşmeli Öğretmenlik Atama Sonuçları ve Taban Puanlar. <https://personel.meb.gov.tr/www/2022-temmuz-sozlesmeli-ogretmenlik-atama-sonuclari-ve-taban-puanlar/icerik/1347> Erişim Tarihi: 25/11/2022.
- Merriman, K., Burke, T., & O'Reilly, G. (2020). A systematic review of the effectiveness and efficacy of clinician-led psychological interventions for parents of children with ASD. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 76, 101584. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101584>
- Moè, A., Pazzaglia, F., & Ronconi, L. (2010). When being able is not enough. The combined value of positive affect and self-efficacy for job satisfaction in teaching. *Teaching and teacher education*, 26(5), 1145-1153. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2010.02.010>
- Morley, S., Eccleston, C., & Williams, A. (1999). Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behaviour therapy and behaviour therapy for chronic pain in adults, excluding headache. *Pain*, 80(1-2), 1-13. [https://doi.org/10.1016/S0304-3959\(98\)00255-3](https://doi.org/10.1016/S0304-3959(98)00255-3)
- Oishi, S., & Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1674-1682. <https://doi.org/10.1177/01461672012712010>
- Önder, F. C., & Sarı, M. (2009). Öğretmenlerde öznel iyi olmanın yordayıcıları olarak okul yaşam kalitesi ve tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilim*, 9(3), 1205-1236.
- ÖSYM (2022). KPSS Lisans (Genel Yetenek-Genel Kültür, Eğitim Bilimleri, Alan Bilgisi ve ÖABT) <https://www.osym.gov.tr/TR,24039/2022-kpss-lisans-genel-yetenek-genel-kultur-egitim-bilimleri-alan-bilgisi-ve-oabt-sinav-sonuclarina-iliskin-sayisal-bilgiler.html> Erişim Tarihi: 25/05/2022.
- Özkul, R. & Cömert, M. (2018). Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 707-724. <http://10.17556/erziefd.418640>
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). Nature, functions, and beliefs about depressive rumination. In *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*. John Wiley & Sons Ltd.
- Pavot, W. (2008). The assessment of subjective well-being. M. Eid, R. J. Larsen (Ed.), In *The science of subjective well-being* (pp. 124-140). Guilford Press.
- Peláez-Fernández, M. A., Mérida-López, S., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Burnout, work engagement and life satisfaction among Spanish teachers: The unique contribution of core telefself-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 196(6), 111727.

- Peseschkian, N. (1987). Introduction. In *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method* (pp. 1-7). Springer Science Business Media.
- Peseschkian, N. (1987). Approaching positive psychotherapy. In *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method* (pp. 8-40). Springer Science Business Media.
- Peseschkian, N. (1987). Introduction to differentiation analysis. In *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method* (pp. 41-92). Springer Science Business Media.
- Peseschkian, N. (1987). Reaction types-concepts-misunderstanding. In *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method* (pp. 152-223). Springer Science Business Media.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Polk, K. L. & Schoendorff, B. (Ed.). (2014). *The ACT matrix: A new approach to building psychological flexibility across settings and populations*. Context Press.
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, 101906. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14, 893-910.
- Recepoglu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel*, (1), 311-326.
- Robak, R. W., Chiffreller, S. H., & Zappone, M. C. (2007). College students' motivations for money and subjective well-being. *Psychological reports*, 100(1), 147-156. <https://doi.org/10.2466/pr0.100.1.147-156>
- Rogowska, A. M., & Meres, H. (2022). The Mediating Role of Job Satisfaction in the Relationship between Emotional Intelligence and Life Satisfaction among Teachers during the COVID-19 Pandemic. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 666-676. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070050>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <http://10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sağar, M. E. (2018). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(23), 29-42.
- Santanello, A. W. & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332. <http://10.1007/s10608-006-9000-6>
- Scent, C. L., & Boes, S. R. (2014). Acceptance and commitment training: A brief intervention to reduce procrastination among college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(2), 144-156.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. M. Eid, R. J. Larsen (Ed.), In *The science of subjective well-being* (pp. 97-123). Guilford Press.
- Schmalz, J. E. & Murrell, A. R. (2010). Measuring experiential avoidance in adults: Avoidance and fusion questionnaire: *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 198-213. <http://dx.doi.org/10.1037/h0100908>

- Schut, D. M., & Boelen, P. A. (2017). The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(1), 8-12. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.11.008>
- Scott, W., & McCracken, L. M. (2015): Psychological flexibility, acceptance and commitment therapy, and chronic pain. In *Current Opinion in Psychology* 2, pp. 91–96. <http://10.1016/j.copsyc.2014.12.013>
- Shamionov, R. M., Grigoryeva, M. V., Grinina, E. S., & Sozonnik, A. V. (2020). Characteristics of academic adaptation and subjective well-being in university students with chronic diseases. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 816-831. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030059>
- Shwu-yong, L. H., & Waxman, H. C. (2009). The association of school environment to student teachers' satisfaction and teaching commitment. *Teaching and Teacher Education*, 25(2), 235-243. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2008.07.015>
- Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: on depression, development and death*. R. C. Atkinson, J. Freedman, G. Lindzey, R. F. Thompson (Ed.), W. H. Freeman and Company.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2008): Positive Health. In *Applied Psychology*, 57(1), pp. 3–18. <http://10.1111/j.1464-0597.2008.00351.x>.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492.
- Sholihin, M., Hardivizon, H., Wanto, D., & Saputra, H. (2022). The effect of religiosity on life satisfaction: A meta-analysis. *HTS Teologiese Studies/Theological Studies*, 78(4), 7172.
- Smith, P.; Leeming, E.; Forman, M. & Hayes, S. C. (2019): From form to function: Values and committed action strengthen mindful practices with context and direction. In *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(4), pp. 227–234. <http://10.1080/21520704.2018.1557773>
- Spira, A. P., Beaudreau, S. A., Jimenez, D., Kierod, K., Cusing, M. M., Gray, H. L. & Gallagher-Thompson, D. (2007). Experiential avoidance, acceptance, and depression in dementia family caregivers. *Clinical Gerontologist*, 30(4), 55-64. https://doi.org/10.1300/J018v30n04_04
- Squires, V., Walker, K., & Spurr, S. (2022). Understanding self perceptions of wellbeing and resilience of preservice teachers. *Teaching and Teacher Education*, 118, 103828. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103828>
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L. & Danoff-Burg, S. (2000). coping through emotional apporach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150-1169. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1150>
- Şahin, İ. (2011). Öğretmen adaylarının öğretmen istihdamı ve mesleki geleceklerine ilişkin görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(3), 1167-1184.
- Şahin, F. Y., & Sarıdemir, T. (2017). Okul müdürlerinin liderlik stillerine göre öğretmenlerin yaşam doyumlarının ve evlilik doyumlarının incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1).
- Şar, A., Işıklar, A. & Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 257-271.

- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). MA: Pearson.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2020). Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı. (M. Baloğlu, Çev. Ed.). Nobel Yayınevi.
- Tangmonkongvoragul, C., Chokesuwattanaskul, S., Khankaew, C., Punyaseevee, R., Nakkara, L., Moolsan, S., & Unruan, O. (2022). Prevalence of symptomatic dry eye disease with associated risk factors among medical students at Chiang Mai University due to increased screen time and stress during COVID-19 pandemic. *Plos One*, 17(3), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265733>
- Tekışık, H. H. (1986). Türkiye'de öğretmenlik mesleği ve sorunları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2).
- Telef, B. B. (2011). Öğretmenlerin öz-yeterlikleri, iş doyumları, yaşam doyumları ve tükenmişliklerinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 10(1), 91-108.
- Temelcioğlu-Tunalı, E. (2020). *Aleksitimi ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma ve duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tong, Y., & Song, S. (2004). A study on general self-efficacy and subjective well-being of low SES-college students in a Chinese university. *College Student Journal*, 38(4), 637-643.
- Tull, M. T. & Roemer (207). Emotion regulation difficulties associated with the experience of uncued panic attacks: Evidence of experiential avoidance, emotional nonacceptance, and decreased emotional clarity. *Behavior Therapy*, 38(4), 378-391. <http://dx.doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.006>
- TÜİK (2022a). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2021-45832> Erişim Tarihi: 26/11/2022.
- TÜİK (2022b). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yuksekogretim-Istihdam-Gostergeleri-2021-45865> Erişim Tarihi: 24/11/2022.
- Tümkeya, S. & Çavuşoğlu, İ. (2010). Sınıf öğretmenliği son sınıf öğretmen adaylarının tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 468-481.
- Türk Eğitim-Sen. (2022). https://www.tes.org.tr/icerik_yazdir.php?Id=7816 Erişim Tarihi: 30/03/2022.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73.
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Ulucan, H., Kılınç, M., Kaya, K., & Türkçapar, Ü. (2011). Beden eğitimi spor yüksekokullarında öğrenimlerine devam eden öğrencilerin umutsuzluk ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(3), 349-356.
- Veehof, M. M., Oskam, M. J., Schreurs, K. M. & Bohlmeijer, E. T. (2011): Acceptance-based interventions for the treatment of chronic pain: a systematic review and meta-analysis. In *Pain*, 152 (3), pp. 533–542. <http://10.1016/j.pain.2010.11.002>
- Veenhoven, R. (1996). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eötvös University Press.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. M. Eid, R. J. Larsen (Ed.), In *The science of subjective well-being*. (pp. 44-61). Guilford Press.

- Vowles, K. E. & McCracken, L. M. (2008): Acceptance and values-based action in chronic pain: a study of treatment effectiveness and process. In *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(3), pp. 397–407. <http://10.1037/0022-006X.76.3.397>
- Vowles, K. E., Wetherell, J. L., & Sorrell, J. T. (2009). Targeting acceptance, mindfulness, and values-based action in chronic pain: findings of two preliminary trials of an outpatient group-based intervention. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2008.08.001>
- Vowles, K. E., McCracken, L. M. & O'Brien, J. Z. (2011): Acceptance and values-based action in chronic pain: a three-year follow-up analysis of treatment effectiveness and process. In *Behaviour Research and Therapy*, 49(11), pp. 748–755. <http://10.1016/j.brat.2011.08.002>
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Wilson, K. G., Hayes, S. C., Gregg, J. & Zettle (2002). Psychopathology and psychotherapy. S. C. Hayes, D. B. Holmes, B. Roche (Ed.), In *Relational frame theory a post skinnerian account of human language and cognition* (pp. 211-237). Kluwer Academic Publishers.
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.
- Yerlikaya, E. E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Mizah Tarzları İle Algılanan Stres, Kaygı ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.
- YÖK (2007). Öğretmen Yetiştirme ve Eğitim Fakülteleri. <https://www.yok.gov.tr/Documents/Yayinlar/Yayinlarimiz/ogretmen-yetistirme-ve-egitim-fakulteleri.pdf>
- YÖK (2022). YÖK Lisans Atlası. <https://yokatlas.yok.gov.tr> Erişim Tarihi: 25/05/2022.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/egeefd.481963>

8 EKLER

8.1 EK-1 Yaşam Doyumu Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

		Hiç katılmıyorum	Çok az katıyorum	Orta düzeyde katıyorum	Büyük oranda katıyorum	Tamamen katıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5

8.2 EK-2 Değer Verme Ölçeği

Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi geçen bir hafta içerisinde (bugün de dahil olmak üzere) en iyi tanımlayan numarayı işaretleyiniz.

		0	1	2	3	4	5	6
1	Benim için önemli olan aktivitelerle uğraşmak yerine, geçmişini veya geleceğini düşünerek çok fazla zaman harcadım.	0	1	2	3	4	5	6
2	Çoğunlukla “otomatik pilot” modundaydım.	0	1	2	3	4	5	6
3	Motive olmasam da hedeflerim doğrultusunda çalıştım.	0	1	2	3	4	5	6

8.3 EK-3 Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği -30

ÇBYK-30

Lütfen aşağıdaki ifadelere ne derecede katıldığınızı değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen Katılmıyorum	Kararsızım	Bazen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Beni rahatsız edeceğini düşündüğüm bir şeyi yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
2	Çok küçük bile olsa, beni incitme ihtimali olan faaliyetlerden kaçınırım.	1	2	3	4	5	6	7
3	Eğer kendimi köşeye sıkışmış hissedersen ortamı hemen terk ederim.	1	2	3	4	5	6	7

8.4 EK-4 Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Sultangazi RAM Psikolojik Danışmanı ve BAİBÜ Eğitim Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı RPD Eğitimi Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Nazlı BENLİ ve BAİBÜ Eğitim Fakültesi RPD Programından Dr. Öğr. Üyesi Yasin AYDIN tarafından gerçekleştirilmektedir. Cevaplarınız son sınıf öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi için bilimsel amaçlı kullanılacaktır. **Sizden kimliğinize dair hiçbir bilgi istenmeyecektir.** Araştırma ile ilgili her türlü soru, görüş ve düşüncelerinizi nazlibenli34@gmail.com mailto:nazlibenli34@gmail.com aracılığıyla araştırmacıya sorabilirsiniz. Katılımınız ve desteğiniz için çok teşekkür ederiz.

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

Yaşınız:

Ailenizin gelir düzeyi: () Düşük () Orta () Yüksek

KPSS'ye hazırlanma düzeyiniz: () Hazırlanmıyorum.
() Orta düzeyde hazırlanıyorum.
() İyi düzeyde hazırlanıyorum.

Yakın çevrenizin sizi destekleme düzeyi: () Düşük düzeyde destek görüyorum.
() Orta düzeyde destek görüyorum.
() Yüksek düzeyde destek görüyorum.

Genel Ağırlıklı Not Ortalamanız (GANO):

Bölümünüz:

8.5 EK-5 Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul İzin Belgesi



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Nazlı BENLİ
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri
Yasin AYDIN
Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Sayın Nazlı BENLİ, Yasin AYDIN,

“Son Sınıf Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz (Protokol NO. 2022/80) kurulumuzun 06.04.2022 tarihli ve 2022/04 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunduğundan onaylanmıştır.

COŞKUN (Başkan)

Prof. Dr. Mehmet RYİGİT (Üye)

Prof. Dr. Altay EREN (Üye)

Prof. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)

Doç. Dr. Seval GÜROĞLU (Üye)

Doç. Dr. A. Mustafa DURAKOĞLU (Üye)

Av. Zuhal Demirci (Üye)

9 ÖZGEÇMİŞ

10 ORJİNALLİK RAPORU

11b- İntihal beyan formu



T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

ÖĞRENCİ ve TEZ DANIŞMANI İNTİHAL BEYAN FORMU

Anabilim Dalı			
Öğrencinin Adı ve Soyadı			
Numarası			
Lisansüstü Programı	Tezli Yüksek Lisans ☐	Doktora ☐	
Tez Sınavına Girdiği Eğitim Yılı ve Dönemi	____/____/____	☐ Güz	☐ Bahar
Tez Sınavına Girdiği Tarih			
Tezin Sayfa Sayısı			
Tez Başlığı (Tr)			
Tez Başlığı (En)			

Teze ilişkin ____/____/____ tarihinde yapılan Turnitin adh intihal tespit programından enstitü müdürlüğünce belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan benzerlik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % ____ olarak tespit edilmiştir.

Bu tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimizi ve yukarıda vermiş olduğumuz bilgilerin doğru olduğunu beyan ederiz.

Öğrenci
(Adı, Soyadı, tarih ve İmza)

Tez Danışmanı Onayı
(Adı,soyadı, tarih ve İmza)

Açıklamalar:

1-Tez savunma sırası sırasında hazırlı bulunan öğrencinin tez çalışması akademik değişiklikleri içeren duruşa kullanılarak ikinci kez benzerlik raporu çıkar. "Öğrenci ve Tez Danışmanı İntihal Beyan Formu"na bakınız.

2- Bu form öğrenci tarafınca, sıradan sınav: "tez teslim formu (tez sınavı sonrası)" ile birlikte öğrenci danışmanlık kulübüne iletilir tez danışmanı tarafından EAD B aracılığı ile Enstitüye teslim edilmelidir.