



The Predictive Role of Psychological Flexibility, Self-efficacy and Communication Skills on Life Satisfaction in Teacher Candidates

Bünyamin Ateş^{1,a,*}, Mehmet Enes Sağar^{2,b}

¹Erzincan Binali Yıldırım University, Faculty of Education, Erzincan/ Turkey

²Afyon Kocatepe University, Faculty of Education, Afyonkarahisar/ Turkey

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 08/10/2021

Accepted: 18/02/2022



This paper was checked for plagiarism using iThenticate during the preview process and before publication.

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Education. All rights reserved.

ABSTRACT

In this study, the predictive role of psychological flexibility, self-efficacy, and communication skills variables on teacher candidates' life satisfaction was examined. The research group consisted of a total of 438 teacher candidates, 175 (40%) male, and 263 (60%) female, studying at the education faculties of different universities in Turkey in the 2021 - 2022 academic year. "Life Satisfaction Scale", "Psychological Flexibility Scale", "General Self-Efficacy Scale", "Communication Skills Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. As a result of the examination of the data obtained from the teacher candidates in the study, it was determined that the data were suitable for "multiple linear regression analysis (stepwise)". In this context, the analysis of the research data was carried out with the "multiple linear regression analysis (stepwise) method". In the study, it was concluded that there was a significant positive correlation between life satisfaction and psychological flexibility, self-efficacy, and communication skills, and that psychological flexibility, self-efficacy, and communication skills variables were significant predictors of life satisfaction variable. The variables of psychological flexibility, self-efficacy, and communication skills together explain approximately 32% of the total variance regarding life satisfaction of teacher candidates. It was observed that "psychological flexibility" in the first place, "self-efficacy" in the second place, and "communication skills" in the third place predicted the life satisfaction of teacher candidates significantly.

Keywords: Teacher candidates, Life satisfaction, Psychological flexibility, Self-efficacy, Communication skills

Öğretmen Adaylarında Psikolojik Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve İletişim Becerilerinin Yaşam Doymu Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Bilgi

*Sorumlu yazar

Süreç

Geliş: 08/10/2021

Kabul: 18/02/2022

Bu çalışma ön inceleme sürecinde ve yayımlanmadan önce iThenticate yazılımı ile taranmıştır.

Copyright



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

Öz

Bu çalışmada, psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenlerinin öğretmen adaylarının yaşam doymu üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırma grubu, 2021- 2022 akademik yılında Türkiye'deki farklı üniversitelerin eğitim fakültelerinde öğrenim gören 175 (%40) erkek, 263 (%60) kız olmak üzere toplam 438 öğretmen adayından oluşmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak "Yaşam Doymu Ölçeği", "Psikolojik Esneklik Ölçeği", "Genel Öz-Yeterlik Ölçeği", "İletişim Becerileri Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Araştırmada öğretmen adaylarından elde edilen verilerin incelenmesi sonucunda verilerin "çoklu doğrusal regresyon analizi (adimsal)" için uygun olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırma verilerinin analizi "çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) yöntemi" ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, yaşam doymu ile psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu ve psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenlerinin yaşam doymu değişkeninin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı oldukları sonucu elde edilmiştir. Psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenleri birlikte öğretmen adaylarının yaşam doymuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %32'sini açıklamaktadır. Öğretmen adaylarının yaşam doymularını birinci sırada "psikolojik esneklik", ikinci sırada "öz-yeterlik" ve üçüncü sırada "iletişim becerileri" değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen adayları, Yaşam doymu, Psikolojik esneklik, Öz-yeterlik, İletişim becerileri

^a bunyaminates81@gmail.com

^b orcid.org/0000-0003-4090-1922

^b mehmetenes15@gmail.com

^b orcid.org/0000-0003-0941-5301

How to Cite: Ates B. Sağar M. E. (2022). The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates, Cumhuriyet International Journal of Education, 11(1): 219-227

Giriş

Kişinin kendini iyi hissetmesi önemli sağlık kriterleri arasında yer almaktadır. Kişileri mutlu kılan ve yaşamlarının daha anlamlı olmasını sağlayan temel faktörler yüzyıllardır merak konusu olmuştur. Bu bağlamda yaşanan zaman içerisinde insan mutluluğu konusuna ilişkin; yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu duygulanım, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlar sıklıkla kullanılmaktadır (Diener, 1984; Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Yaşamı olumlu değerlendirmeye ilişkin bu konular arasında yaşam doyumu son derece dikkat çeken konulardan biridir.

Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından ilk kez alanyazına kazandırılan yaşam doyumu kavramı, kişinin beklentileri ve elinde var olanların karşılaştırılması ile meydana gelen durum ya da sonuç olarak ifade edilmektedir. Bir başka açıdan kişinin kendini pozitif hissetmesi duygusal ve bilişsel açıdan öznel iyi oluşu ile ilgilidir. Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel bir bileşeni olup; kişinin yaşamına ilişkin bilişsel yargılarını içermektedir (Diener, 1984; Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Ayrıca kişinin kendini belirlediği kriterler bağlamında tüm yaşamını pozitif olarak değerlendirmesi olarak da tanımlanabilmektedir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Bu bağlamda yaşam doyumu ile ifade edilmek istenen kişinin sadece belirli bir duruma ilişkin doyum sağlaması değil; tüm yaşamından olumlu doyum elde etmesidir (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961). Bu bilgiler ışığında yaşam doyumu, kişinin yaşamını bir bütün olarak pozitif biçimde değerlendirerek yaşamından tatmin olma durumu olarak ifade edilebilir.

Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumunun; öznel iyi oluş (Castellá Sarriera, Bedin, Tiago Calza ve Casas, 2015; Dağ, Korkutata ve Özavcı, 2019), psikolojik dayanıklılık (Tümlü ve Receptoğlu, 2013), iş doyumu (Çevik ve Korkmaz, 2014; Iverson ve Maguire, 2000; Unanue, Gómez, Cortez, Oyanedel ve Mendiburo-Seguel, 2017), benlik saygısı (Chen, Cheung, Bond ve Leung, 2006; Moksnes, ve Espnes, 2013), sosyal destek (Gayathri ve Karthikeyan, 2016; Zhou ve Lin, 2016) gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışma sonuçları doğrultusunda yaşam doyumunun farklı değişkenlerle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda öğretmen adaylarında psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenlerinin yaşam doyumu değişkeniyle ilişkili ve yaşam doyumunun anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olabilecekleri düşünülmektedir.

Bu araştırmada öğretmen adaylarında yaşam doyumu değişkeni ile ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden psikolojik esneklik, kabul ve kararlılık terapisinin temel kavramlarından bir tanesi olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik esneklik, kişinin şu anda bilinçli bir şekilde farkında olarak an ile temasta bulunması ve bunu yaparken amaçlara göre davranışını değiştirebilme ya da sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Psikolojik esneklik, çeşitli insan yeteneklerini kapsayan bir kavram olarak ele alınmaktadır. İçinde bulunulan anda düşünce ya da duyguları kabul ya da ret etmeden, yargılamadan farkında

olmak, durumu değerlendirmek ve buna bağlı kalarak merkezdeki ilgi ve amaçları yerine getirebilme gayesi ile davranışı devam ettirmek ya da davranışını değiştirmek olarak da ifade edilebilmektedir. Ayrıca psikolojik esneklik önemli yaşam alanları arasındaki dengeyi korumak ve benimsenen değerlerle uyumlu olan davranışlara yönelik bilinçli, açık ve kararlı olmak olarak da değerlendirilmektedir (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik esneklik kavramının tam tersi olarak psikolojik katılık kavramını öne sürmekte ve bu kavramı psikolojik katılık altığı şeklinde ele almaktadır. Psikolojik esneklik modeli bu altığıne bağlı olarak oluşturulmuştur (Harris, 2009). Psikolojik esnekliğe ilişkin oluşturulan bu modele ilişkin alt faktörler; “kabul”, “ayırışma”, “an’da olmak”, “bağlamsal benlik”, “değerler” ve “değerlere yönelik eylemler” şeklindedir (Luoma, Hayes ve Walsler, 2010). Kabul, yaşantı ya da olayları yargılamadan şimdi ve burada olarak değerlendirilmesini kapsayan, yaşantıları değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi ele alan bir süreci ifade etmektedir (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006; Harris, 2007; Hayes, 2004). Ayırışma, kişinin oluşturduğu bağlam içerisinde işlevsiz yolların ayrıştırılması şeklinde ifade edilmektedir. Burada amaç; davranışa etki gösteren işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin etkisini azaltarak şimdi-burada ve yaşantılarla bağlantıyı kurmayı sağlamaktır (Harris, 2007; Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). An’da olmak, kişinin dünyayla doğrudan bağlantı kurması ve daha esnek davranışlar sergilemesi ve buna bağlı olarak hedef, amaç ve değerleri için tutarlı eylemlerde bulunması olarak değerlendirilmektedir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bağlamsal benlik, farkındalığın farkında olmak ya da saf farkındalık olarak ele alınmaktadır (Harris, 2007). Değerler ise sonu olmayan, kazanılamayan ya da tamamlanamayan bir yapı olarak nitelendirilmektedir. Kabul ve kararlılık terapisi doğrultusunda kişilerin seçilmiş değerlerine yönelik daha etkin davranış kalıpları geliştirmeleri bakımından teşvikte bulunulur (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Bu bilgiler doğrultusunda psikolojik esneklik, kişinin yaşadığı anın farkında olarak yaşamsal hedefleri doğrultusunda bir çaba göstererek öz-düzenleme yapabilmesi durumu olarak ifade edilebilir. Yapılan araştırma bağlamında konu ele alındığında içinde bulunduğu an ile ilgili bir farkındalığa sahip, hedefleri doğrultusunda yaşamına yön verebilen ve kendisine yönelik yüksek düzeyde düzenleme becerisine sahip olan öğretmen adaylarının yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olabileceği söylenebilir. Dolayısıyla yaşam doyumunun psikolojik esneklik ile ilişkili bir değişken olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada öğretmen adaylarında yaşam doyumu değişkeni ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken öz-yeterliktir. Alanyazında ilk Bandura tarafından kullanılan bu kavram kişinin belli bir iş veya görevde başarı elde edebilmesi konusunda kendi yeterliklerine yönelik algı, inanç ve yargısı olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977, 1984). Bir başka ifade ile öz-yeterlik kişinin, belli bir

iş veya görevde performans ortaya koyabilmesi açısından gerekli olan etkinlikleri organize etmesi ve başarı sağlama kapasitesine yönelik kendine ilişkin yargısı olarak da ifade edilebilmektedir (Bandura, 1977, 1984, 1997). Dolayısı ile öz- yeterlik kişinin belli bir hedefe ulaşması noktasında kendi yeterliğine olan güven ve yeteneğine ilişkin inancı olarak değerlendirilebilir (Bandura, 1997). Ayrıca kişinin kendine amaç oluşturmasını, bu amaç yolunda ne kadar çaba sarf etmesini, amacına giden yolda karşısına çıkan zorluklara ne kadar süre dayanıklı olabildiğini ve başarısız olduğu zaman tepkisini de etkileyen bir unsur olarak nitelendirilebilir (Bandura, 1986). Bandura, öz-yeterliğin etkinliklerin seçimini, güçlükler karşısında kişinin sebatını, çabalarının düzeyini ve performansını etkilediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda yüksek düzeyde öz-yeterliğe sahip kişilerin başarılı performans elde ettiklerini, sabır ve ısrar göstererek zorluklara karşı direnebildiklerini ifade etmektedir (Bandura, 1997). Bandura (1977)'ye göre, kişinin öz-yeterlik algısı ve inancında dört önemli etmen bulunmaktadır. Bu etmenleri "başarılı performanslar", "dolaylı yaşantılar", "sözel ikna" ve "duygusal uyarılma" olarak belirtmektedir. Bunlar; kişinin kararlı çabaları aracılığı ile kazandığı başarıları "başarılı performanslar", başkalarının bir iş ya da görevi ne derece başarılı yaptığına dair kişinin gözlemleri "dolaylı yaşantılar", başkalarının cesaret ve destek verici, teşvik ve ikna edici çabaları "sözel ikna" ve kişinin yapacağı bir şey veya göreve yönelik yüksek düzeyde stres, kaygı gibi olumsuzluklar yaşamamasından dolayı performansının olumsuz etkilenmesi ise "duygusal uyarılma" olarak açıklanır. Ayrıca öz-yeterlik, doğrudan ve dolaylı yaşantıların bir ürünü olarak belli bir şeyi yerine getirme noktasında kişinin kendi hakkındaki yargı ve inancı olarak da ifade edilebilir (Ateş ve Sağar, 2021).

Bu araştırmada öğretmen adaylarında yaşam doyumu değişkeni ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken ise iletişim becerileridir. İletişim, mesajı gönderen kişiden (konuşmacı veya yazar) mesajı alan alıcıya (dinleyici veya okuyucu) bir araç ya da kanal yoluyla mesaj veya bilginin aktarılması ve alıcının mesajı gönderen kişiye geri bildirim vermesi bağlamında ele alınan bir süreç olarak ifade edilmektedir. Bu süreç genel olarak kaynak (konuşmacı), alıcı (mesajı alan), iletişim kanalı ve geri bildirim olmak üzere dört unsurdan meydana gelmektedir (Sen, 2005). Bir başka ifade ile iletişim sözlü ve sözsüz yöntemler aracılığıyla bilgi veren ile bilgi alan arasında nitelikli bir biçimde etkileşim kurma yeteneği ve anlam alışverişi süreci olarak nitelendirilmektedir (Chen ve Starosta, 1996; Cüceloğlu, 2004; Seiler ve Beall, 2005). İletişimde meydana gelen bu alışveriş sürecinin daha sağlıklı olabilmesi iletişim becerileri ile sağlanmaktadır. Bu beceriler anlama, anlaşılma, duygu ve düşünceleri doğru aktarma, saygı duyma vb. özellikleri kapsamanın yanı sıra öğrenilebilir ve öğretilebilir bir yetenek olarak da ifade edilebilmektedir. Kişilerin yaşamını daha kaliteli sürdürebilmeleri bakımından iletişim becerilerini geliştirmeleri ve bu becerileri etkili bir biçimde kullanabilmeleri büyük önem arz etmektedir (Egan, 1994; Johnson, 1996; Verdener, 1999). Bu bağlamda iletişim

becerileri, kişinin sosyal yaşantısında bilgi, duygu, düşüncelerini ifade edebilmesi, karşıdaki kişileri anlayarak onlarla paylaşım gösterebilmesi açısından önemli bir yetenek olarak ifade edilebilir. Araştırma bağlamında bir öğretmen adayının etkili, üst düzeyde iletişim becerilerine sahip olması beklenir. Etkili iletişim becerilerine sahip bir öğretmen adayının ise anlama, anlaşılma, duygu ve düşünceleri doğru aktarma gibi yeterlilikleri bağlamında yaşam doyumun da üst düzeyde olabileceği düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle bir öğretmen adayının etkili iletişim becerilerine sahip olması onun çevre ile daha sağlıklı ilişkiler kurmasını sağlar bu da yaşam doyumunu pozitif yönde etkileyebilir.

Yaşam doyumunu kişinin tüm yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi ve yaşamından doyum alabilmesi, yaşamını pozitif olarak değerlendirebilmesi olarak açıklanabilir. Dolayısıyla yaşamından memnun ve doyum alabilmesini bilen kişilerin yüksek yaşam doyumuna sahip kişiler olabileceği ifade edilebilir. Öğretmen adayları açısından konu ele alındığında genel olarak öğretmen adaylarının yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olmaları beklenir. Yaşama dair pozitif bir bakış açısına sahip ve bu bağlamda da yaşam doyumunu üst düzeyde olan bir öğretmen adayının hem kendi yaşamına hem de çevresine pozitif bir katkı sunabileceği söylenebilir. Ayrıca böyle bir öğretmen adayı gelecekte, öğretmenlik mesleğinde öğrencileri üzerinde de olumlu izler bırakabilir ve onları pozitif bir şekilde etkileyebilir. Yaşam doyumunu konusunda yapılan alanyazın taraması bağlamında yaşam doyumunun çeşitli gruplar (ilkokul öğrencileri, ergenler, yetişkinler) ve farklı değişkenlerle incelendiği araştırmaların olduğu görülmüştür. Ancak alanyazında öğretmen adayları ile yapılan çalışmalara ve psikolojik esneklik, öz-yeterlik, iletişim becerileri değişkenleriyle yaşam doyumunun birlikte incelendiği bir çalışma sonucuna rastlanmamıştır. Bu bakımdan araştırmanın yararlı ve önemli olduğu ifade edilebilir. Ayrıca yapılan bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların da öğretmen adaylarına ilişkin gerçekleştirilecek önleyici, iyileştirici ruh sağlığı çalışmalarında da yol gösterici nitelikte olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılan araştırmada, psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenlerinin öğretmen adaylarının yaşam doyumunu düzeylerini ne kadar yordadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda yapılan araştırmada psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenleri öğretmen adaylarının yaşam doyumunu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?" sorusunun yanıtı aranmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Yapılan araştırmada "ilişkisel tarama modeli" esas alınmıştır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasında birlikte değişimin varlığını ya da derecesini belirlemeye yönelik bir modeldir (Karasar, 2016).

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2021-2022 akademik yılında Türkiye'nin farklı üniversitelerinin eğitim fakültelerinde öğrenim gören 438 öğretmen adayından (175 erkek, %40; 263 kız, %60) oluşmuştur. Cinsiyet açısından araştırma grubunun dağılımı aşağıdaki Çizelge 1'de sunulmuştur. Çalışmada yer alan öğretmen adaylarının yaş ortalaması ise 21.35 olarak belirlenmiştir.

Çizelge 1. Cinsiyete göre araştırma grubunun dağılımı

Cinsiyet	N	%
Erkek	175	40.0
Kız	263	60.0
Toplam	438	100

Veri Toplama Araçları

Yaşam doyumu ölçeği. Ölçek, "Diener, Emmons, Larsen ve Griffin", (1985) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. 5 maddeden meydana gelen bu ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .85'tir. Yedili likert tipinde olan bu ölçekten elde edilen yüksek puan yaşam doyumunun da yüksek olduğunu gösterir. Yapılan çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .82'dir.

Psikolojik esneklik ölçeği. "Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam", (2016)'ın geliştirdiği ölçeğin Türkçe uyarlaması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 28 madde olup; 1-7 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 28-196'dır. Yapılan çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .81'dir.

Genel öz-yeterlik ölçeği. "Schwarzer ve Jerusalem", (1995)'in geliştirdiği ölçeğin Türkçe uyarlamasını Aypay (2010) yapmıştır. Ölçek altı maddelik ve 4'lü likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .83, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .80'dir. Ölçekteki yüksek puanlar yüksek genel öz yeterliği gösterir. Yapılan çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .93'tür.

İletişim becerileri ölçeği. "Korkut-Owen ve Bugay", (2014)'in geliştirdiği ölçek 25 madden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88'dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar iletişim becerilerinin yüksek olduğunu ifade eder. Ölçekte yer alan her sorunun puanı "Hiçbir zaman" ve "Her zaman" yanıtlarına göre 1-5 arasındadır. Ölçekten alınan puan 25- 125'tir. Yapılan çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .92'dir.

Kişisel bilgi formu. Yürütülen çalışma kapsamında öğretmen adayları ile ilgili ihtiyaç duyulan bilgileri edinmek amacıyla "gizlilik ilkesi" esas alınarak oluşturulmuştur.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu çalışmada veriler Google Form aracılığıyla online (çevrimiçi) yöntemle toplanmıştır. Bu doğrultuda Google Form aracılığıyla hazırlanan veri toplama araçları e-posta

yoluyla öğretmen adaylarına gönderilerek öğretmen adayları araştırmaya davet edilmiştir. Araştırma gizlilik ilkesi doğrultusunda yürütülmüş, katılımcılar araştırma hakkında bilgilendirilerek aydınlatılmış onam alınmıştır. Çevrimiçi veri toplama süreci yaklaşık olarak bir hafta sürmüştür. Elde edilen verilere yönelik yapılan incelemeler sonucunda verilerin analizinde çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) yöntemi kullanılmıştır (Akbulut, 2010; Büyüköztürk, 2011).

Araştırmanın Etik İzinleri

Yapılan bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı = T.C. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi = 17.09.2021

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası = Toplantı Sayısı:10, Karar:2021/317

Bulgular

Araştırmada bu kısımda; önce öğretmen adaylarının yaşam doyumu, psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri puanlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, ardından basit korelasyon analiz katsayıları ve çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) sonuçları sunulmuştur.

Araştırma grubuna ait "aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri" Çizelge 2'de sunulmuştur.

Çizelge 2'de de görüldüğü gibi yaşam doyumunun ($\bar{X}=23.17$; $SS=5.51$), psikolojik esnekliğin ($\bar{X}=121.68$; $SS=26.96$), öz-yeterliğin ($\bar{X}=29.77$; $SS=6.97$) ve iletişim becerilerinin ($\bar{X}=97.03$; $SS=19.97$) olarak belirlenmiştir. Değişkenlere ait "basit korelasyon analiz" sonuçları Çizelge 3'te sunulmuştur.

Çizelge 3'e göre; yaşam doyumuyla psikolojik esneklik ($r=.483$, $p<.01$), öz-yeterlik ($r=.394$, $p<.01$) ve iletişim becerileri ($r=.384$, $p<.01$) arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki bulunmaktadır. Bir sonraki aşamada incelenen ANOVA çizelgesine göre ise; açıklanan varyans veya regresyon modeli anlamlı düzeydedir ($F_{1/436}=132.58$; $F_{2/435}=89.72$; $F_{3/434}=66.88$, $p<.01$).

Çizelge 4'de göre psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenleri yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığından "çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal)" sürecine alınmışlardır. Beta ve korelasyon değerleri dikkate alındığında yaşam doyumunu değişkeni ile psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişki bulunmaktadır. Öğretmen adaylarında bu üç değişken yaşam doyumlarına ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %32'sini açıklamaktadır ($R=.562$; $R^2=.316$, $p<.01$).

Çizelge 2. Aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

Değişken	N	\bar{X}	SS
Yaşam Doymu (Y.D.)	438	23.17	5.51
Psikolojik Esneklik (P.E.)	438	121.68	26.96
Öz-Yeterlik (Ö.Y.)	438	29.77	6.97
İletişim Becerileri (İ.B.)	438	97.03	19.97

Çizelge 3. Değişkenlere ilişkin basit korelasyon analiz katsayıları

Değişken	Y.D.	P.E.	Ö.Y.	İ.B.
Yaşam Doymu (Y.D.)	1			
Psikolojik Esneklik (P.E.)	.483**	1		
Öz-Yeterlik (Ö.Y.)	.394**	.345**	1	
İletişim Becerileri (İ.B.)	.384**	.341**	.439**	1

**p<.01

Çizelge 4. Yaşam doyumunun yordanmasına dair çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) sonuçları

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar				R	R ²	F	Sd
	B	Std. Hata	Beta	t	İkili r	Kıs. r				
1.(Sabit)	11.17	1.06		10.46**			.483 ^a	.233	132.58**	1/436
P.E.	.099	.009	.483	11.51**	.483	.483				
2.(Sabit)	7.31	1.21		6.03**			.540 ^b	.292	89.72**	2/435
P.E.	.080	.009	.394	9.16**	.483	.402				
Ö.Y.	.204	.034	.258	6.01**	.394	.277				
3.(Sabit)	5.03	1.32		3.79**			.562 ^c	.316	66.88**	3/434
P.E.	.073	.009	.356	8.19**	.483	.366				
Ö.Y.	.153	.036	.194	4.26**	.394	.201				
İ.B.	.049	.013	.177	3.91**	.384	.185				

**p<.01

“Adimsal regresyon analizinin” ilk basamağında psikolojik esneklik değişkeninin yaşam doyumunu yordamadaki beta katsayısı .483 olarak tespit edilmiş olup; “t testi” sonucunun da anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($t=11.51$, $p<.01$). Psikolojik esneklik değişkeninin yaşam doyumunun yaklaşık olarak %23’ünü açıkladığı belirlenmiştir ($R=.483$; $R^2=.233$).

Analiz sürecinde bir sonraki basamakta öz-yeterlik değişkeni de modele girmiştir. Psikolojik esneklik ve öz-yeterlik değişkenleri yaşam doyumunun yaklaşık olarak %29’unu açıklamaktadır ($R=.540$; $R^2=.292$). Psikolojik esneklik değişkeninin beta katsayısı .394; öz-yeterlik değişkeninin beta katsayısı .258 olarak tespit edilmiş ve “t testi” sonuçlarının da anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($t_{PE}=9.16$, $p<.01$ / $t_{ÖY}=6.01$, $p<.01$).

Son basamakta iki değişkene ek olarak iletişim becerileri değişkeni de modele girmiştir. Psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenlerinin birlikte yaşam doyumunun yaklaşık olarak %32’sini açıkladığı belirlenmiştir ($R=.562$; $R^2=.316$, $p<.01$). Psikolojik esneklik değişkeninin beta katsayısı .356; öz-yeterlik değişkeninin beta katsayısı .194; iletişim becerileri değişkeninin beta katsayısı .177 olarak belirlenmiş ve “t testi” sonuçlarının da anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür ($t_{PE}=8.19$, $p<.01$ / $t_{ÖY}=4.26$, $p<.01$ / $t_{İB}=3.91$, $p<.01$).

Çoklu doğrusal regresyon analiz (adimsal) sonucuna bağlı olarak öğretmen adaylarında psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı söylenebilir.

Modeldeki değişkenlerin beta değerlerine bakıldığında öğretmen adaylarının yaşam doyumlarını ilk sırada “psikolojik esneklik”, ikinci sırada “öz-yeterlik” ve son sırada “iletişim becerileri” değişkenlerinin yordadığı görülmüştür.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucuna göre yaşam doymu ile psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde birer ilişkinin olduğu; psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenlerinin yaşam doymu değişkeninin anlamlı düzeyde birer yordayıcısı oldukları belirlenmiştir. Psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri değişkenleri birlikte öğretmen adaylarının yaşam doymuna ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak %32’sini açıklamaktadır. Yapılan araştırma sonucunda öğretmen adaylarının yaşam doymunu sırası ile “psikolojik esneklik”, “öz-yeterlik” ve “iletişim becerileri” değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Yaşamdan memnun olma; yaşamı pozitif değerlendirme, düzene koyma, yaşama dair rol ve sorumlulukları etkili biçimde yerine getirebilme açısından önemli bir işleve sahiptir. Tüm bireyler açısından önemli bir işleve sahip olduğu gibi öğretmen adayları açısından da yaşam doyumunun kritik bir fonksiyonu vardır. Öğretmen adaylarından sadece akademik yönden başarılı olmaları değil aynı zamanda yaşamlarına ve yaşama dair pozitif bir

eğilim içinde olmaları da beklenir. Bu da öğretmen adayının şimdi ve gelecekte hem sosyal hem de mesleki yaşamından doyum sağlayan, başarılı bir birey olmasında kilit bir noktayı oluşturduğu söylenebilir. Bu bağlamda kaliteli, sağlıklı ve başarılı bir yaşam açısından bireylerin yaşamlarını olumlu bir şekilde değerlendirebilmelerinin yaşam doyumunu üzerinde önemli bir işleve sahip olduğu ifade edilebilir. Bu bakımdan öğretmen adaylarının yaşamlarını olumlu biçimde değerlendirmeleri üst düzey yaşam doyumlarının bir göstergesi olabilir ki bu da yaşamın değişik alanlarında onların başarılı olabilmelerinin bir habercisi olabilir. Dolayısıyla öğretmen adaylarının yaşam doyumunu artırmada, onlara destek ve cesaret vermenin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu noktada öğretmen adaylarında yaşam doyumunu ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesinin bu konu açısından farkındalık ve bilgi birikimine önemli katkılar sunabileceği söylenebilir. Bu yönüyle de bu çalışmanın önemli ve değerli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışma sonucunda öğretmen adaylarının yaşam doyumunu ilk sırada psikolojik esneklik değişkeninin yordadığı ve aralarında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle öğretmen adaylarında yaşam doyumunu düzeyi arttıkça psikolojik esneklik düzeyinin de arttığı söylenebilir. Yapılan alanyazın taramasında bu sonucu destekler nitelikte çalışma sonuçlarına rastlanmakla birlikte bu çalışmaların çok sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir (Bergquist, 2015; Graham, Gouick, Ferreira ve Gillanders, 2016; Lucas ve Moore, 2020). Aynı doğrultuda yapılan yurtiçi alanyazın taramasında yaşam doyumunu ile psikolojik esnekliğin bir arada ele alındığı herhangi bir çalışma sonucuna rastlanmamıştır. Dolayısı ile bu bulgunun alanyazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan bu çalışma sonucu ve mevcut diğer sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde bireylerin psikolojik esneklik düzeyleri ne kadar yüksek ise o oranda yaşam doyumunun da yüksek olduğu söylenebilir. Başka bir açıdan ise üst düzeyde bir psikolojik esnekliğe sahip olmak yaşam doyumunu üzerinde pozitif bir etki oluşturabilir. Dolayısıyla öğretmen adaylarının yaşam doyumunu artırmada yüksek düzeyde psikolojik esnekliğin önemli bir işlevinin olduğu söylenebilir.

Öğretmen adayları ile yürütülen bu çalışmada yaşam doyumunu psikolojik esneklik değişkeninden sonra öz-yeterlik değişkeninin yordadığı ve aralarında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle öğretmen adaylarında öz-yeterlik düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin de arttığı söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda alanyazın incelendiğinde yapılan bu araştırma sonucu ile tutarlılık arz eden çalışma sonuçlarına da rastlanılmıştır (Afolabi ve Balogun, 2017; Azizli, Atkinson, Baughman ve Giammarco, 2015; Çakar, 2012; Diseth, Danielsen ve Samdal, 2012; Gayathri ve Karthikeyan, 2016; Erol, 2017; Poorbaferani, Mazaheri ve Hasanzadeh, 2018). Yapılan bu araştırma sonuçlarında da yaşam doyumunu ile öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

Alanyazında yer alan bu çalışma sonuçları ve yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarında yaşam doyumunun da yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda öğretmen adaylarının yaşam doyumunu düzeylerini artırmada öz-yeterlik düzeylerini yükseltmenin önemli bir işleve sahip olduğu ve onların öz-yeterlik düzeylerini artırmaya yönelik yürütülecek çalışmaların yaşam doyumunu düzeylerinin artırılması üzerinde olumlu bir etki oluşturabileceği söylenebilir.

Öğretmen adayları ile gerçekleştirilen bu çalışmada yaşam doyumunu en son sırada iletişim becerileri değişkeninin yordadığı ve aralarında pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bir diğer ifadeyle öğretmen adaylarında iletişim becerileri düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin de arttığı söylenebilir. Bu doğrultuda yapılan alanyazın taramasında Poorbaferani, Mazaheri ve Hasanzadeh (2018) tarafından yapılan çalışmanın bu araştırmada elde edilen sonuçla tutarlılık gösterdiği görülmüştür. Yapılan bu çalışmada da iletişim becerileri ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Yine Arslan, Hamarta ve Uslu (2010) tarafından yürütülen çalışmada yaşam doyumunun yüzleşme, duygusal ifade ve kendini açma gibi iletişim özellikleri ile pozitif ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca Malinauskas, Dumciene ve Lapeniene (2014) tarafından yapılan araştırmada sosyal beceri düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunu doğrudan ve dolaylı destekleyen bu çalışma sonuçlarına rastlanmakla birlikte her iki değişkenin birlikte incelendiği çalışmaların çok sınırlı sayıda olduğu da dikkat çekmektedir. Yapılan bu araştırma sonucundan hareketle öğretmen adaylarının yaşam doyumunu düzeylerini artırmada onların iletişim becerileri düzeylerini artırmanın önemli olduğu söylenebilir. Bu noktada öğretmen adaylarının iletişim becerileri düzeylerini artırmaya ilişkin gerçekleştirilecek çalışmaların yaşam doyumunu düzeylerinin artması üzerinde olumlu bir etki oluşturabilir. Yürütülen araştırma sonucundan hareketle psikolojik esneklik, öz-yeterlik, iletişim becerileri düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu ifade edilebilir. Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda bazı öneriler verilmiştir:

Bu çalışmanın araştırma grubunu öğretmen adayları oluşturmaktadır. Başka bir çalışmada farklı araştırma grupları (farklı fakültede okuyan meslek adayları, ergenler, yetişkinler vb.) ile yürütülebilir. Yapılacak başka bir araştırmada yaşam doyumunu değişkeni farklı değişkenlerle birlikte incelenebilir. Çalışma sonucunda öğretmen adaylarında psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri düzeyi arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin de arttığı sonucu elde edilmiştir. Bu doğrultuda öğretmen adaylarının yaşam doyumunu artırmada onların psikolojik esneklik, öz-yeterlik ve iletişim becerileri düzeylerini artıracak çalışmalara yer verilebilir.

Kaynaklar

- Afolabi, O. A. and Balogun, A. G. (2017). Impacts of psychological security, emotional intelligence and self-efficacy on undergraduates' life satisfaction. *Psychological Thought*, 10(2), 247-261.
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Arslan, C., Hamarta, E. ve Uslu, M. (2010). The relationship between conflict communication, self-esteem and life satisfaction in university students. *Educational Research and Reviews*, 5(1), 031-034.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarılma çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M. ve Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60.
- Ateş, B. ve Sağar M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1984). Recycling misconceptions of perceived self-efficacy. *Cognitive Therapy and Research*, 8(3), 231-255.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bergquist, J. J. (2015). *Incremental validity of psychological flexibility, anxiety sensitivity, and mindfulness in the prediction of panic disorder symptomology and life satisfaction* (Doctoral dissertation). Appalachian State University.
- Bond, F. W., Hayes, S. C. and Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1-2), 25-54.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Castellá Sarriera, J., Bedin, L., Tiago Calza, D. A. and Casas, F. (2015). Relationship between social support, life satisfaction and subjective well-being in Brazilian adolescents. *Universitas Psychologica*, 14(2), 459-474.
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H. and Leung, J. P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 24-35.
- Chen, G. M. and Starosta, W. J. (1996). Intercultural communication competence: A synthesis. In B. R. Burleson (Ed.), *Communication yearbook 19* (pp. 353-383). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve davranışı*. (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çakar, F. S. (2012). The relationship between the self-efficacy and life satisfaction of young adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Çevik, N. K. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye'de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Dağ, A., Korkutata, A. ve Özavcı, R. (2019). Sportif etkinlik işletmelerinde çalışan personelin öznel iyi oluş düzeyleri ile yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences - IJSETS*, 5 (3) , 154-162 . doi: 10.18826/useeabd.598909.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E.D., Emmons, R.A., Larsen, R.J. and Griffin, S. (1985), The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diseth, Å., Danielsen, A. G. and Samdal, O. (2012). A path analysis of basic need support, self-efficacy, achievement goals, life satisfaction and academic achievement level among secondary school students. *Educational Psychology*, 32(3), 335-354.
- Egan, G. (1994). *Psikolojik danışmaya giriş*. Akkoyun F. (Çev), Ankara: Form Ofset.
- Erol, M. (2017). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: "Utangaçlık" ve "öz yeterlik algısı"nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 28(2), 95-103.
- Gayathri, N. and Karthikeyan, P. (2016). The role of self-efficacy and social support in improving life satisfaction. *Zeitschrift für Psychologie*, 224(1), 25-33. doi:10.1027/2151-2604/a000235
- Graham, C. D., Gouick, J., Ferreira, N. and Gillanders, D. (2016). The influence of psychological flexibility on life satisfaction and mood in muscle disorders. *Rehabilitation psychology*, 61(2), 210-217. https://doi.org/10.1037/rep0000092
- Harris, R. (2007). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Introductory Workshop Handout. *Psych Med*.
- Harris, R. (2009). ACT made simple: an easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy. *New Harbinger Publication*, 9(13), 26-30.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. and Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Iverson, R. D. and Maguire, C. (2000). The relationship between job and life satisfaction: Evidence from a remote mining community. *Human relations*, 53(6), 807-839.
- Johnson, D. W. (1996). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization*. (6th ed.) Boston, Allyn and Bacon.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarılma, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. doi: 10.17860/mersinefd.669825.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kashdan, T. B. and Rottenberg, J. (2010). *Psychological flexibility as a fundamental aspect of health*. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001.
- Korkut-Owen, F. ve Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 51-64.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Lucas, J. J. and Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health promotion international*, 35(2), 312-320. <https://doi.org/10.1093/heapro/daz036>.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C. and Walser, R. D. (2010). Learning ACT: An acceptance ve commitment therapy skills-training manual for therapists. *New Harbinger Publications*, 60, 549-552.
- Malinauskas, R., Dumciene, A. and Lapeniene, D. (2014). Social skills and life satisfaction of Lithuanian first-and senior-year university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(2), 285-293.
- Moksnes, U. K. and Espnes, G. A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents—gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. and Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143. doi:10.1093/geronj/16.2.134
- Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R. and Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17.
- Poorbaferani, Z., Mazaheri, M. A. and Hasanzadeh, A. (2018). Life satisfaction, general self-efficacy, self-esteem, and communication skills in married women. *Journal of education and health promotion*, 7, 1-6. doi: 10.4103/jehp.jehp_108_18.
- Seiler, W. J. and Beall, M. L. (2005). *Communication: making connections*. Pearson/Allyn and Bacon.
- Sen, L. (2005). *Communication skills*. New Delhi: Prentice-Hall of India Private Limited.
- Tümlü, G. Ü. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Unanue, W., Gómez, M. E., Cortez, D., Oyanedel, J. C. and Mendiburo-Seguel, A. (2017). Revisiting the link between job satisfaction and life satisfaction: The role of basic psychological needs. *Frontiers in psychology*, 8, 1-17.
- Zhou, M. and Lin, W. (2016). Adaptability and life satisfaction: The moderating role of social support. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-7. doi:10.3389/fpsyg.2016.01134.
- Verdener, R. F. (1999). *Communicate!* (9th Ed). Belmont CA: Wadsworth Publishing Company.

Summary

Introduction

The concept of life satisfaction is expressed as a situation or result that emerges by comparing the expectations of individuals with what they have (Neugarten, Havighurst and Tobin, 1961). When the literature is examined, life satisfaction; subjective well-being (Castellá Sarriera, Bedin, Tiago Calza and Casas, 2015; Dağ, Korkutata and Özavcı, 2019), resilience (Tümlü and Receptoğlu, 2013), job satisfaction (Çevik and Korkmaz, 2014; Iverson and Maguire, 2000), self-esteem (Chen, Cheung, Bond and Leung, 2006; Moksnes and Espnes, 2013) and social support (Gayathri and Karthikeyan, 2016; Zhou and Lin, 2016). In this respect, it is thought that the variables of psychological flexibility, self-efficacy, and communication skills in teacher candidates are related to the variable of life satisfaction and may be significant predictors of life satisfaction.

Psychological flexibility is one's conscious awareness of the moment and the ability to change or maintain behavior according to goals (Hayes, Luoma, Bond, Masuda and Lillis, 2006). Self-efficacy is one's perception, belief, and judgment of one's competencies to achieve success in a particular job or task (Bandura, 1977, 1984, 1997). Communication skills are a skill that can be learned and taught, and it is expressed as a skill that includes features such as understanding, being understood, conveying feelings and thoughts correctly, and showing respect (Egan, 1994; Johnson, 1996; Verdener, 1999).

The aim of this study is to examine the predictive role of psychological flexibility, self-efficacy, and communication skills variables on teacher candidates' life satisfaction. The answer to the question of whether the variables of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills significantly predicted the life satisfaction levels of teacher candidates was sought.

Method

The research group consists of a total of 438 teacher candidates, 175 (40%) male and 263 (60%) female, studying at the education faculties of different universities in Turkey in the 2021-2022 academic year. "Life Satisfaction Scale - (Köker, 1991)", "Psychological Flexibility Scale - (Karakuş and Akbay, 2020)", "General Self-Efficacy Scale - (Aypay, 2010)", "Communication Skills Scale - (Korkut-Owen and Bugay, 2014)" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. In this context, the research data were analyzed with the "multiple linear regression analysis (stepwise)" method.

Results

The beta coefficient of the psychological flexibility variable examined in the first step of the stepwise regression analysis in predicting life satisfaction is .483. It was determined that the t-test result regarding the significance of the beta coefficient was at a significant level ($t=11.51, p<.01$). The psychological flexibility variable alone explains approximately 23% of life satisfaction.

The second stage of stepwise regression analysis was included in the self-efficacy model. When other variables affecting life satisfaction are kept constant, psychological flexibility and self-efficacy variables together explain approximately 29% of life satisfaction ($R=.540; R^2=.292$). When other variables in the model are kept constant, the beta coefficient of the psychological flexibility variable is .394; The beta coefficient of the self-efficacy variable is .258. It was determined that the t-test results regarding the significance of the beta coefficient were at a significant level. ($t_{PF}=9.16, p<.01/ t_{SE}=6.01, p<.01$).

Communication skills were included in the third stage of stepwise regression analysis. When other variables affecting life satisfaction are kept constant, psychological flexibility, self-efficacy, and communication skills variables together explain approximately 32% of life satisfaction ($R=.562; R^2=.316, p<.01$). When other variables in the model are kept constant, the beta coefficient of the psychological flexibility variable is .356, the beta

coefficient of the self-efficacy variable is .194, and the beta coefficient of the communication skills variable is .177. It was determined that the t-test results regarding the significance of the beta coefficient were at a significant level ($t_{PF}=8.19, p<.01/ t_{SE}=4.26, p<.01/ t_{CS}=3.91, p<.01$).

Discussion

According to the results of the research, a positive and significant relationship was observed between life satisfaction and psychological flexibility, self-efficacy, and communication skills. Psychological flexibility, self-efficacy and communication skills variables were determined as significant predictors of life satisfaction variable. All three of these predictors together explain approximately 32% of the total variance regarding the life satisfaction of prospective teachers. As a result of the

research, it was determined that the “psychological flexibility”, “self-efficacy” and “communication skills” variables significantly predicted the life satisfaction of teacher candidates, respectively. According to the results of this study, it can be said that pre-service teachers with high psychological flexibility, self-efficacy, and communication skills have higher life satisfaction.

Pedagogical Implications

The results of this study reveal the predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates. In this context, it is thought that this research can make important contributions to all educators and research in the field of guidance and psychological counseling.