



**T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN GELİŞTİRİLEN ÖZNEL İYİ
OLUŞU ARTTIRMA PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Cemalettin YİĞİT

Danışman

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

SAMSUN

2023

T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI



İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN GELİŞTİRİLEN ÖZNEL İYİ
OLUŞU ARTTIRMA PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Cemalettin YİĞİT

Danışman

Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

SAMSUN

2023

TEZ KABUL VE ONAYI

Cemalettin YİĞİT tarafından, Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında hazırlanan “İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN GELİŞTİRİLEN ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTTIRMA PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından 04.07.2023 tarihinde yapılan sınav sonucunda oy birliği ile başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

	Unvanı Adı Soyadı Üniversitesi Ana Bilim/Ana Sanat Dalı	Sonuç
Başkan	Doç. Dr. Yasin DEMİR Kahramanmaraş İstiklal Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Esat ŞANLI Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı	☒ Kabul ☐ Ret

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından uygun görülmüştür.

Prof. Dr. Ahmet TABAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI

Hazırladığım Yüksek Lisans tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin Kaynaklar'da gösterilenlerden oluştuğunu, her unsurun enstitü yazım kılavuzuna uygun yazıldığını ve TÜBİTAK Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Yönetmeliği'nin 3. bölüm 9. maddesinde belirtilen durumlara aykırı davranılmadığını taahhüt ve beyan ederim.

Etik Kurul Gerekli mi ?

Evet ☒

Hayır ☐

04/05/ 2023
Cemalettin YİĞİT

TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI

Tez Başlığı : İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN GELİŞTİRİLEN ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTTIRMA PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışması için şahsım tarafından 04/05/2023 tarihinde intihal tespit programından alınmış olan özgünlük raporu sonucunda;

Benzerlik oranı : % 10

Tek kaynak oranı : % 3 çıkmıştır.

04 /05/ 2023
Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

ÖZET

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİ İÇİN GELİŞTİRİLEN ÖZNEL İYİ OLUŞU ARTTIRMA PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Cemalettin YİĞİT
Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı
Yüksek Lisans, Mayıs/2023
Danışman: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Gerçekleştirilen çalışmanın amacı ilkokul öğrencileri için hazırlanan öznel iyi oluşu artırma programının ilkokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırma Ankara ili Nallıhan ilçesine bağlı bir ilkokulda 4. sınıfta öğrenim görmekte olan 28 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öncelikle 62 öğrenciye veri toplama aracı olarak kullanılan “İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği” uygulanmış ve ölçekten en düşük puan alan 28 öğrenci belirlenerek bire bir eşleştirme yöntemi ile belirlenen üyeler yansız olarak deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubuna 10 oturumluk ilkokul öğrencileri için öznel iyi oluşu artırma psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının belirlenmesi için yapılan analizde “Mann Whitney U” ve “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucunda kontrol ve deney grubunun öznel iyi oluş düzeyi son test toplam puanları arasında deney grubu lehine anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca deney grubunun öznel iyi oluş düzeyi ön test ve son test toplam puanları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu ancak herhangi bir program uygulanmayan kontrol grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeyi ön test ve son test toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı gözlenmiştir.

Bu sonuçlara göre ilkokul öğrencileri için öznel iyi oluşu artırma programının öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu ifade edilebilir. Araştırma bulguları, alanyazında bulunan daha önce yapılmış çalışmaların bulguları temel alınarak tartışılmış, bu doğrultuda gelecekte yapılacak çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Psikolojik İyi Oluş, İlkokul Öğrencileri, Pozitif Psikoloji

ABSTRACT

EXAMINING THE EFFECTIVENESS OF SUBJECTIVE WELL-BEING ENHANCEMENT PROGRAM DEVELOPED FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Cemalettin YİĞİT
Ondokuz Mayıs University
Institute of Graduate Studies
Department of Educational Sciences
Psychological Counseling and Guidance Programme
Master, May/2023
Supervisor: Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

The aim of the study is to examine the effect of the subjective well-being enhancement program prepared for primary school students on the subjective well-being levels of primary school students. The research was carried out with 28 students studying in the 4th grade in a primary school in Nallıhan district of Ankara. In the research, firstly, the “Subjective Well-Being Scale at School for Primary School Students”, which is used as a data collection tool, was applied to 62 students, and the 28 students with the lowest scores from the scale were determined and the members determined by the one-to-one matching method were assigned to the experimental and control groups. Subjective well-being increasing psycho-education program for primary school students for 10 sessions was applied to the experimental group, and no application was made to the control group. Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Ranks Test were used in the analysis to determine whether there was a significant difference between the pre-test and post-test total scores of the students subjective well-being levels in the experimental and control groups. As a result of the analysis, it was found that there was a significant difference in favor of the experimental group between the subjective well-being level post-test total scores of the control and experimental groups. In addition, it was observed that there was a significant difference between the subjective well-being level pre-test and post-test total scores of the experimental group. However there was no significant difference between the subjective well-being level pre-test and post-test total scores of the individuals in the control group who did not receive any program.

According to these results, it can be stated that the subjective well-being enhancement program for primary school students is effective in increasing the subjective well-being levels. The research findings were discussed on the basis of the findings of previous studies in the literature, and suggestions were made for future studies in this direction.

Keywords: Subjective well-being, Psychological well-being, Primary school students, Positive Psychology

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAYI	i
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	ii
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU BEYANI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
1. GİRİŞ	i
1.1.Problem Durumu	i
1.2.Araştırmanın Amacı	2
1.3.Problem Cümlesi	3
1.3.1. Denenceler	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Sayıtlar.....	4
1.6.Kapsam ve Sınırlılıklar	4
1.7.Tanımlar	5
1.7.1.Öznel İyi Oluş	5
1.7.2.Psikolojik İyi Oluş.....	5
1.7.3.Pozitif Psikoloji.....	5
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	6
2.1. Pozitif Psikoloji	6
2.2. Öznel İyi Oluş	7
2.3. Kavram Olarak Mutluluk	7
2.4. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	9
2.4.1.Erek Kuramı	9
2.4.2.Etkinlik Kuramı	10
2.4.3.Yargı Kuramı.....	10
2.4.4.Uyum Sağlama Kuramı.....	10
2.4.5.Dinamik ve Denge Kuramı	11
2.4.6.Bağ Kuramı	11
2.5.İyi Oluşun Boyutları	11
2.6.Temel Kavramlar.....	17
2.6.1.Benlik Saygısı	17
2.6.2.Sosyal Destek	18
2.6.3.Sosyal Yeterlik ve Sosyal Beceri.....	19
2.6.4.Spor.....	19
2.6.5.Kişiler Arası İlişkiler	21
2.6.6.Drama Çalışmaları.....	22
2.6.7.Din.....	23
2.6.8.Affedicilik	26
2.6.9.Duyguları Yönetme	28
2.6.10.Minnettarlık.....	29
2.7. Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar.....	29
2.7.1. Öznel iyi oluş ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar	29
2.7.2. Öznel iyi oluş ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalar.....	32
3. YÖNTEM.....	35
3.1.Çalışma Grubu.....	35
3.1.1.Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması	35
3.1.2.Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri	36
3.2.Araştırmanın Deseni	36
3.3.Veri Toplama Araçları	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37

3.3.2. İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği.....	38
3.4. Verilerin Toplanması	38
3.5. Verilerin Analizi.....	39
3.6. İlkokul Öğrencileri İçin Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı	39
3.6.1. Birinci Oturum	41
3.6.2. İkinci Oturum.....	44
3.6.3. Üçüncü Oturum.....	46
3.6.4. Dördüncü Oturum	50
3.6.5. Beşinci Oturum	51
3.6.6. Altıncı Oturum	54
3.6.7. Yedinci Oturum.....	60
3.6.8. Sekizinci Oturum	63
3.6.9. Dokuzuncu Oturum	65
3.6.10. Onuncu Oturum.....	67
4. BULGULAR	70
4.1. Denence 1.	70
4.2. Denence 2.	71
4.3. Denence 3.	71
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	73
5.1. Sonuç ve Tartışma	73
5.2. Öneriler	78
KAYNAKÇA.....	79
EKLER.....	87
ÖZGEÇMİŞ.....	92

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. İyi oluşun boyutları.....	14
Şekil 3.1. Örnek tanışma kartları.....	43
Şekil 3.2. Grup kuralları örnekleri	43
Şekil 3.3. Örnek duygu kartları	46
Şekil 3.4. Drama çalışmasında uyulacak kurallar	60
Şekil 3.5. Örnek kişiler arası ilişki fişleri.....	63



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Öznel iyi oluş ölçeği ön test tanımlayıcı istatistik verileri	35
Tablo 3.2. Deney ve kontrol gruplarının okulda öznel iyi oluş düzeyi ön-test toplam puanlarının karşılaştırılması	36
Tablo 3.3. Çalışma grubunun demografik özellikleri.....	36
Tablo 3.4. Araştırma deseni	37
Tablo 4.1. Deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş düzeyi son-test toplam puanlarının karşılaştırılması	70
Tablo 4.2. Deney grubunun öznel iyi oluş düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarının karşılaştırılması	71
Tablo 4.3. Kontrol grubunun öznel iyi oluş düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarının karşılaştırılması	72

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Küçük yaştaki çocukların psikolojik dengelerinin bozulduğunda akademik başarısızlık, öfke kontrolü problemi, kaygı, okul fobisi, yalnızlık, devamsızlık yapma, arkadaşlarıyla sorun yaşama gibi durumlarla karşılaştıkları gözlenmektedir (Ertürk ve Gül, 2006). Yapılan çalışmalarda majör depresif bozukluğun çocuklarda %2, ergenlerde ise %5 oranında görüldüğü ifade edilmektedir (Bodur ve Üneri, 2008; Toros, 2002). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde sorun ortaya çıktıktan sonra müdahalede bulunan hizmet anlayışından sorun ortaya çıkmadan kişinin gizil güçlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan hümanist, pozitif bir bakış açısına doğru eğilim olduğu görülmektedir (Eryılmaz, 2013).

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin amaçlarına bakıldığında bu amaçların aynı zamanda pozitif psikoloji yaklaşımı ile uyumlu olduğu gözlenmektedir. Bu nedenle okullarda psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin uygulayıcısı olan psikolojik danışmanların bu hizmeti yürütürken pozitif psikoloji yaklaşımıyla uyumlu çalışmalar gerçekleştirmesi okuldaki bireyler için faydalı olacaktır (Kararımak ve Siviş, 2008).

Bu düşünceden hareketle bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine sorun ortaya çıktıktan sonra müdahale etmek yerine daha sorun ortaya çıkmadan bireyin kişiler arası ilişkiler, duyguları yönetme, sosyal destek sistemini güçlendirme vb. yoluyla öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Olumsuz durumlarla karşılaşmadan ve bu durumlar birey üzerinde olumsuz etkiler yaratmadan önce önleyici ve geliştirici hizmetler sunulması psikolojik danışmanlık ve rehberliğin işlevleri arasındadır.

Öznel iyi oluş kavramı, psikoloji biliminin 1970'lerin başında mutluluk kavramını ele almasıyla birlikte öne çıkmaya başlamıştır. Öznel iyi oluş kavramıyla, bireylerin hayatını ele alma ve değerlendirme biçimlerini, duygusal ve bilişsel yönden nasıl algıladıklarını ve durumu nasıl değerlendirdikleriyle ilgilenmiş, bu noktada çeşitli fikirler ortaya koyulmuştur (Bagav, 2018). Cevizci (2002) mutluluğu şu şekilde ifade etmektedir: *“Bireyin potansiyel güce ulaşmasının hayattaki ödevlerini yapmasının, doğanın yasalarına uygun biçimde yaşamasının, erdemli olmasının ve kendi kaderini özgür bir şekilde belirleyebilmesi sonucu ortaya çıkan yetkinlik durumudur.”*

Kişilerin yaşamlarının ilk yıllarından itibaren mutluluğunu yordayan söz konusu etmenler, kişinin içinde yetiştiği aile ortamında kazanılıp ileriki yıllarda aileden sonraki ikinci sosyal ortamı olan okulda pekiştirilmektedir. Okul bu anlamda kişilerin öznel iyi oluşlarının sürekliliğini sağlayan bir köprü görevi görmektedir. Bireyler yaşamlarının okul ile devam eden bölümlerinde okuldan aldıkları eğitim neticesinde kalıcı izli davranış değişiklikleri kazanırlar (Hoy ve Miskel, 2010).

Bu sebeple kişilerin önemli alışkanlıklar edindikleri ilkökul yıllarından itibaren mevcut mutluluklarını korumak, mutluluk seviyelerini arttırmak ve bu mutluluğu geleceğe taşımalarına yardımcı olacak bir psikoeğitim programı geliştirmenin faydalı olacağı düşünülmektedir. Mutluluk bilinci gelişmiş, kişisel doyumu elde etme yol ve yöntemlerini bilen, öznel iyi oluşunu koruma, geliştirme ve arttırma becerisine sahip ve bu öznel iyi oluşun sürekliliğini sağlayan bireyler yetiştirmek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin önleyici ve geliştirici hizmetleri çerçevesinde olduğu düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan araştırmanın amacı; ilkökul öğrencilerinin, öznel iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi ve araştırmacı tarafından hazırlanan öznel iyi oluş arttırma programı uygulanarak öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin arttırılması ve programın etkililiğinin belirlenmesidir.

1.3. Problem Cümlesi

İlkökul öğrencileri için hazırlanmış öznel iyi oluş programı ilkökul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmakta mıdır?

1.3.1. Denenceler

1. Öznel İyi Oluşu Arttırma programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri son test puanları, bu eğitime katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri son test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

2. Öznel İyi Oluşu Arttırma Programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi son-test toplam puanları, öznel iyi oluş düzeyi ön-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

3. Öznel İyi Oluşu Arttırma programına katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi son-test toplam puanları ile öznel iyi oluş düzeyi ön-test toplam puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.4. Araştırmanın Önemi

Psikoloji bilimi, birey davranışlarını ve zihinsel süreçleriyle birlikte bunların temelinde yer alan nedenleri inceleyen bir bilim dalıdır (Malkoç, 2011). Psikoloji bilimi ilk başlarda genel olarak başarısızlık, çaresizlik, tükenmişlik ve patoloji gibi bireyin davranışlarının görülmeyen yönünü incelemektedir. Pozitif psikolojinin gelişim göstermesiyle ile birlikte yaşam doyumunu arttırmak ve modern yaşamın bireylere sağladığı imkanlar üzerinde durulmaya başlanmıştır (Eryılmaz, 2013; Demir ve Türk, 2020).

İnsanların daha mutlu yaşayabilmeyi öğrenmesi başka bir ifadeyle kişinin öznel iyi oluşuna nelerin katkı sağladığını fark etmesinin, hayatı boyunca kaliteli bir yaşam idame ettirebilmesinde kritik bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu fikirden yola çıkılarak, kişilerin mutlu olmasına ve daha kaliteli bir hayat geçirmelerine katkı sağlayacak kriterlere odaklanılmış ve bu çerçevede programlar geliştirme eğilimi sergilenmiştir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Fordyce, 1983; Simonds, 2004). Tüm bireylerin isteği daha mutlu, sağlıklı ve iyi bir dünyada yaşayabilmek; kendilerinden sonraki kuşakların şartlarının daha iyi olduğu bir yaşam sürdürebilmelerine katkı sağlayabilmektir. Bireyin mutlu olması hem fiziksel hem de psikolojik açıdan uzun süreli fayda sunmaktadır (Lilienfeld, Lynn, Namy, Woolf, 2009).

Bu sebeple yapılan çalışmada ilkökul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin arttırılması amacıyla programının uygulanması ve etkililiğinin incelenmesinin alanyazın için faydalı olacağı kanısına varılmıştır. Öğrencilerin öznel iyi oluş

düzeylerinin arttırılması, program sonrasında duygularını tanıma ve kontrol edebilme, kişiler arası ilişkileri yönetebilme, affedicilik ve paylaşma vb. davranışları kazanmaları öğrencilerin kendini geliştirmesine ve Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin nihai amacı olan bireylerin kendini gerçekleştirmelerine katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Ayrıca yapılan araştırma, ülkemizde öznel iyi oluş düzeyini arttırmaya yönelik ilkokul öğrencileri düzeyinde çalışılmış olan ilk deneysel çalışma olması sebebiyle önem taşımaktadır. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin sadece sorunlu bireylere değil tüm bireylere açık olması ilkesinden hareketle, önleyici ve geliştirici rehberlik hizmetleri kapsamında değerlendirilebilecek öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelendiği çalışma, gerek okullarda görev yapan psikolojik danışmanlara gerekse araştırmacılara daha sonra yapılacak çalışmalarda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Alanyazında üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşunu arttırmaya yönelik sadece bir deneysel araştırma (Malkoç, 2011) gerçekleştirildiği gözlenmektedir. Araştırma literatürde pek rastlanmayan bir araştırma olması nedeniyle literatüre sağlayacağı katkı açısından önemli görülmektedir.

1.5. Sayıtlar

Araştırmada temel alınan sayıtlar şu şekildedir:

1. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin uygulanan ölçme aracını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları kabul edilmiştir.
2. Deney ve kontrol grubundaki öğrencileri araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları kabul edilmiştir.

1.6. Kapsam ve Sınırlılıklar

1. Yapılan araştırma 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılı Ankara ili Nallıhan ilçesinde bulunan bir ilkokulda gerçekleştirilen programa katılan 4.sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırma Bozgün ve Akın Kösterelioğlu (2020)'nın geliştirdiği “İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği”nden aldıkları puanlar ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bireylerin öznel olarak mutluluklarını ifade eden bir kavramdır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş kavramının bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki boyutu bulunduğu belirtilmektedir. Hem bilişsel hem de duyuşsal boyutlar bireyin kendisi tarafından değerlendirildiğinden öznel iyi oluşun subjektif bir durum olduğu ifade edilmektedir (Diener, 1984; Diener ve Lucas, 2000).

1.7.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı altı boyutta şu şekilde tanımlanmıştır. Yaşam amacı, yani kişinin hayatını anlamlı görmesi; özerklik, kişinin kendi kararlarını verebilme yeteneği; kişisel gelişim, kişinin sürekli geliştiği hissi; öz kabul, kişinin kendine ve yaşamına yönelik olumlu algısı; pozitif ilişkiler, kişilerarası olumlu ilişkiler kurabilme becerisi ve çevresel kontrol, kişinin istekleri doğrultusunda çevresini yönetebilmesi becerilerine bağlı olarak değişen bir kavram olduğu ifade edilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

1.7.3. Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji, kişinin hayata bağlanmasına ve bunun yanında hayatta mevcut durumda bulunduğu konumdan daha iyi bir konuma ulaşmasına katkı sağlayan, bu süreçte neyin olumlu katkılar sunacağı konusunda ilgilenen bilimsel bir alan olarak ifade edilmektedir (Peterson, 2000).

2.ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde pozitif psikoloji ve öznel iyi oluş kavramları hakkında genel bilgilere yer verilmiş, kavramla ilgili kuramlar ve temel kavramlar ele alınmıştır. Ayrıca bölümün sonunda öznel iyi oluş ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında gerçekleştirilen araştırmalar yer almaktadır.

2.1. Pozitif Psikoloji

Bilim olarak psikoloji, en genel anlamıyla insan davranışlarını ve insanların zihinsel süreçleri ile birlikte bunların temelindeki sebepleri inceleyen bilim dalıdır. Başlarda genel olarak tükenmişlik, çaresizlik, başarısızlık ve patoloji gibi kişi davranışlarının görülmeyen yönünü araştırarak pozitif psikolojiye geçiş ile birlikte modern yaşam tarzının insanlara sunduğu olanaklar ve mutlu yaşama ulaşabilme üzerinde durmaya başlamıştır. 2000’li yılların ilk zamanlarında pozitif psikoloji, kişinin mutluluğu üzerinde durarak ve insanların olumlu sayılabilecek niteliklerini gün yüzüne çıkararak bireylerin geliştirilmesiyle birlikte olumlu yaşam deneyimlerinin giderek artması yönündeki çalışmalara yer ayırmaktadır (Luthans, 2002).

Bu gelişmelerden hareketle bireylerin olumlu yanlarına, güçlü yönlerine önem veren ve bu gelişmeleri bir boyut altında toplayan kavram pozitif psikoloji olmuştur. Etkili olduğu düşünülen bu yönüyle günümüzde hazırlanan birçok tedavi programı içerisinde pozitif psikoloji yaklaşımı kullanılmaktadır. Ayrıca gün geçtikçe de pozitif psikoloji daha çok ilgi görmeye devam etmektedir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006).

Aynı zamanda pozitif psikoloji, Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri gerçekleştirilirken yararlanılabilecek bir yaklaşım tarzı olarak ifade edilmektedir. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin nihai amacı Maslow’a göre bireyin kendini gerçekleştirme, Rogers’e göre tam potansiyelle işlevde bulunabilmek veya bireyin gizli güçlerini fark etmesi ve kullanabilmesi gibi çeşitli şekillerde ifade edilse de genel anlamda kişinin içinde bulunan güçlü yanlarının ve olumlu özelliklerinin

fark edilerek, geliştirilmesi ve hayatlarında işlevsel ve aktif şekilde kullanılmasıdır (Akt.Yeşilyaprak, 2010).

Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin temel amacı ile pozitif psikolojinin bireyin güçlü yanlarına ve olumlu özelliklerine odaklanması arasında bir uyum olduğu görülmektedir. Bu nedenle sadece sorunlu bireyler ile çalışan problem odaklı yaklaşımlardan; tüm bireylere yönelik olan, insanı anlamaya ve güçlü olduğu yönleri ön plana çıkarmaya odaklanan hümanist, pozitif yaklaşımlara eğilimin arttığı bu sayede psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin de patolojik temelli olmaktan pozitif temelli olmaya doğru yöneldiği gözlenmektedir (Eryılmaz, 2013).

2.2. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, bireylerin öznel olarak mutluluklarını ifade eden bir kavramdır. Bu konuda yapılan çalışmalarda, öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarının beraber kullanıldıkları, pozitif psikoloji bakış açısının öznel iyi oluş kavramını mutluluk olarak da ifade ettiği gözlenmektedir (Diener, 2000). Pozitif psikolojiye göre öznel iyi oluşun tanımı, huzurlu ve neşeli psikolojik ruh hali olarak yapılmaktadır. Kavram bireylerin yaşamlarında dinamik, önemli bir parça olması dolayısı ile çok yönlü olarak ele alınmaktadır. Literatürde öznel iyi oluş ile ilgili Diener (1984)'e ait olan genel geçerliliği en yüksek tanımda “Bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygular ve yaşam doyumlarına ait öznel değerlendirmeler” öznel iyi oluşu ifade etmektedir.

Öznel iyi oluş kavramı, bireyde olumlu duyguların varlığı ve fazlalığı, olumsuz duyguların azlığı ve yaşamdan doyum alınması olarak ifade edilmektedir (Diener, 2006). Öznel iyi oluş üzerinde etkili olduğu düşünülen olumlu ve olumsuz duygular kavramın duyuşsal boyutunu temsil ederken, kişinin yaşamında umut ve beklentilerinin gerçekleşmesi konusundaki kendi değerlendirmelerini içeren yaşam doyumunu ise bilişsel boyutunu temsil etmektedir (Diener, 2000). Psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş kavramının ayrıştırılmasında, öznel iyi oluş kavramının mutluluğun daha çok hedonik yani hazzı bölümünü temsil ettiği belirtilirken, psikolojik iyi oluş kavramının ödomonik yani içinde birçok boyut barındıran kısmını temsil ettiği ifade edilmektedir (Demir ve Türk, 2020).

2.3. Kavram Olarak Mutluluk

İlk çağdan bu yana felsefe, mutluluğu ele alıp incelerken 19.yy'ın sonlarına gelindiğinde felsefeden ayrılıp bir bilim haline gelen psikoloji bilimi, mutluluk konusunda oldukça geç sayılabilecek bir zaman diliminde önem göstermiştir. Psikoloji bilimi pozitif duygulardan ziyade mutsuzluğu doğuran negatif duygular üzerine yoğunlaşmış; yapılan çalışmalar genellikle mutsuzluğun temelini araştıran çalışmalar olmuştur. 1970'li yıllardan başından itibaren kavram olarak mutluluk üzerinde durulmaya başlanmış ve bu terimin mutsuzlukla zıt anlamlı olmadığına vurgu yapılarak, konu ile ilgili çeşitli tanımlamalar yapılmış, çalışmalar gerçekleştirilmeye başlanmıştır (Seligman, 2007).

İnsanlar için mutlu olmak gayet önemli ve temelde ulaşılmak istenen bir amaçtır (Eryılmaz, 2011). Filozoflar uzun yıllardır yaptıkları tartışmalar sonucu iyi bir hayatın mutlu olmakla mümkün olduğunu düşünmüşlerdir. Ancak mutluluk kavramı tanımlanırken değişik fikirler ortaya atılmıştır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Aristo ve Farabi gibi ünlü filozoflar mutluluğu hem hayatın temel gayesi olarak nitelendirmiş hem de insanın ruhen huzur bulması veya ulaşılmaması gereken bir amaç olarak ifade etmişlerdir (Tokat, 2006).

Mutluluk kavramı için Farabi şunu söylemiştir: “mutluluk erdemli davranışlarla ulaşılabilecek, aksi durumun bedbahtlık olacağı nihai bir amaçtır.” Bireyler için mutluluk ulaşılmaması hedeflenen olumlu bir durumdur. Bu sebeple mutlu olmak herkesin hedeflediği bir gayedir. Ayrıca geçmiş zaman dilimleri mercek altına alındığında da bu gayenin yalnızca günümüzdeki insanlara özgü olmadığı gözlenmektedir. Tarihteki ilk zamanlarından bu yana mutluluk ulaşılmaması amacıyla gayret gösterilen önemli amaçlardan biridir (Özgen, 1997).

Mutluluk teriminin tarihi incelendiğinde ilk olarak Yunanca “Eudaimonia” kavramıyla ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu kavram yaşamın kusursuz devam etmesi anlamına gelmektedir. Epikür’ün tanımı incelendiğinde mutluluğu “hazzın üstesinden gelerek huzura ulaşmak” olarak ifade edilmiştir. Aristo’ya göre mutluluk mükemmel bir karakter ve erdemli olmayla gerçekleşmektedir. “Platon ise mutluluk kavramını ruhsal ihtiyaçlar, fiziksel arzular ve aklın birleşmesiyle oluştuğunu ifade etmiştir (Marar, 2004).

Fromm (1995), kişiliğin içinde hem mutluluk hem de mutsuzluğun bir arada olduğunu belirtmektedir. Ayrıca mutluluk “canlılık ve yaratıcılıktaki artışla birlikte düşünce ve duyguların keskinleştirilmesidir”; mutsuzluk kavramı ise fonksiyon ve yeteneklerin zayıflaması olarak belirtilmiştir. Kavramların her ikisi de kişiliğe son derece bağlıdır ve bedendeki dışı vurumu kolayca görülebilmektedir. Mutsuzluğun solgun bakışlar, asık surat, yorgunluk vb. gibi fiziksel belirtileri olabildiği gibi gülümseme, enerjik olma, canlı bakışlara sahip olma vb. de mutluluğun fiziksel belirtileri arasındadır (Acaboğa, 2007).

Bir başka ifadeye göre mutluluk, kişinin toplumsallaşma süreciyle ifade edilmiştir (Tarhan, 2013). Mutluluğun yakalanması için iki adım bulunmaktadır. İlk adım bireyin öz farkındalığı bir diğer adım da bireylerin etkileşimde bulunmasıdır. Mutluluk ancak sağlıklı etkileşimle oluşabilir. Çünkü toplumla etkileşim halinde olmayan kimse mutluluğa ulaşamamaktadır. Izard (1992), Tarhan’ın ifadelerine destek verecek biçimde mutluluğun ilk olarak 3 haftalık bir bebekte kendini göstermesi, 4-5 haftalık olduğunda bebeğin yüz hatlarında mutluluk ifadesinin oluşmasıyla ilgili, hazzın kaynağında sosyal olarak etkileşim halinde bulunmanın mutluluk kavramının ortaya çıkışında önemli faktörlerden bir tanesi olduğunu ifade etmektedir.

Tüm bu tanımlardan yola çıkararak mutluluk, öznel bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. İnsanlar, pozitif duygular ile hayatlarında memnuniyeti sağlamak, hayat deneyimleri ve bu hayat deneyimlerine yüklemiş oldukları anlamla kendilerini iyi hissetmektedir. İyi hissetme ve iyi olmak kavramlarının kullanımı günlük yaşamımızda giderek daha önemli bir yer edinmiş olup; hayat kalitesi gibi birçok terimi de yaşamımıza sokmuştur. İyi oluş terimi pozitif ruh sağlığı, yaşam doyumu ve mutluluğu genel olarak ifade eden bir kavram olarak kullanılmaktadır (Dursun, 2012).

İnsan yapmış olduğu her davranışı mutluluğa varmak için yapmaktadır. Farklı bir ifadeyle mutluluk, bireyi bir bütün olarak; bilişsel, psikolojik, fizyolojik, sosyal, dinsel vs. kapsayan bir terimdir. Psikoloji literatüründe ise mutluluk bir duygulanımdır. Bahsi geçen bu duygulanımlar toplamda üç boyutta ele alınmıştır. İlk olarak olumlu duygular; gurur, heyecan, neşe, umut, ümit, güven benzeri terimlerle belirtilirken, ikinci olarak olumsuz duygulanımlar; anksiyete, güvensizlik, umutsuzluk ve düş kırıklığı vb. olarak açıklanmaktadır. Sonuncu boyutu ise yaşam

doyumunu terimi oluşturmaktadır. Yaşam doyumunu kişinin kendi mutluluğu, bireysel olarak öznel iyi olma noktasında bir bilişsel değerlendirme yapabilmesidir. (Çakıcı, 2015).

2.4. Öznel İyi Oluş Kuramları

Literatürde bireylerde öznel iyi oluşun ne gibi koşullarda gerçekleştiğini açıklayan birbirinden farklı yaklaşımların bulunduğu gözlenmektedir. Bu kısımda öznel iyi oluşla ilgili Erek, etkinlikte bulunma, yargı, uyum sağlama, dinamik ve denge, bağ kuramlarına yer verilmektedir.

2.4.1. Erek Kuramı

Erek kuramına göre, bireylerin değişik amaçlara ve arzulara sahip oldukları ve bu sebeple de bireyleri mutlu eden durumların farklılık gösterdiği belirtilmektedir. Kişiler kendi değerlerine en uygun olan hedefleri belirleyip bu doğrultuda davranırlarsa mutlu olacaktır. Bu şekilde kişiler hedeflerine ulaştıklarında görece daha olumlu duygular yaşayacak ve yaşamlarında ki doyum düzeyleri artış gösterecek fakat amaçlarına ulaşamadıkları takdirde ise olumsuz duygulara içerisinde olacaklardır (Saygın ve Arslan, 2009). Bu nedenle kuram amaç ve bireyin değerlerinin önemi üzerinde durmuştur. Bireyin ihtiyaçları karşılandığında ve oluşturulan amaçlara ulaşıldığında iyi olma durumunun ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Yetim, 2001).

2.4.2. Etkinlik Kuramı

Bu kuram, mutluluğun bireyin kendi etkinliğinden kaynaklandığı temel varsayımına dayanmaktadır. Erek kuramına göre mutluluk yalnızca saptanan amaçlara ulaşıldığında gerçekleşirken, etkinlik kuramı ise amaçlara varma sürecinde gerçekleştirilen etkinliklerden duyulan hazzı, mutluluk olarak tanımlamıştır. Mesela dağa tırmanışı esnasında gerçekleştirilen aktiviteler, dağın zirvesine ulaşmış olmaktan daha fazla düzeyde mutluluk sağlayabilmektedir (Diener, 1984).

2.4.3. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre, kişilerin yaşamlarında belirlemiş oldukları kriterler doğrultusunda değerlendirmeleriyle öznel iyi oluş düzeyi belirlenmektedir (Yetim, 2001). Bireyleri kendilerini ne kadar mutlu hissettiklerine yönelik bir kanıya varırken kullanılan kriter ya da standartların ne olduğu hakkında değişik fikirler öne belirtilmektedir (Türkdoğan, 2010). Benzer fikirlerden bir tanesine sahip olan sosyal

karşılaştırma kuramında bireyler çevrelerindeki kişileri referans kabul etmektedir. Kişi kendi durumunu karşıındaki bireyden daha iyi olarak değerlendirmeye aldıkça doyum ve mutluluk düzeyi de artmaktadır (Festinger, 1954).

2.4.4. Uyum Sağlama Kuramı

Bu kuram öznel iyi oluşu hayatta değişim gösteren olaylar ya da durumlar karşısında uyum sağlama becerisine bağlı olarak değerlendirmektedir. Acı verici olaylar sonrasında bireyler çok güçlü ve derin mutsuzluk yaşasalarda bu durum zamanla azalma eğilimi göstermektedir. Aynı şekilde hoş giden olaylar sonrasında da yaşanan mutluluğun etkisi de gitgide azalacaktır. Bireylerin duygu sistemleri yaşanan yeni deneyim ve koşullara oldukça güçlü bir duygulanım oluştursada zamanla birey duruma uyum sağlamak ve bu duygulanım giderek zayıflamaktadır (Tuzgöl Dost, 2004).

Uyum kuramı incelendiğinde; bireyin karşılaştığı yeni olay ve durumlardan sonra meydana gelen duygusal tepkinin zaman içerisinde hafifleyeceği ifade edilmektedir. Böylece kişinin bu duruma adapte olarak sürekli olumlu ya da olumsuz duygular yaşamayacağı belirtilmektedir. Kişinin öznel iyi oluşu ile uyum sağlama becerisi arasında ilişki olduğu belirtilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

2.4.5. Dinamik ve Denge Kuramı

Kuramın bakış açısı kişinin bireysel özelliğinin öznel iyi oluş düzeyini saptamada oldukça önemli bir etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Bir anda gelişen yaşam olayları bireylerin olumlu veya olumsuz duygulanımlarına etkide bulunarak öznel iyi oluş dengesini belirli bir süreliğine değiştirse de sonrasında denge tekrardan sağlanmaktadır (Gomez, Krings, Bangerter ve Grob, 2009).

2.4.6. Bağ Kuramı

Bağ kuramına göre kişinin yaşantısıyla bu yaşantı neticesinde meydana gelen düşünce ile duygulanımına ilişkin kişinin zihninde bilişsel bağlar ortaya çıkmaktadır. İnsanlar zihinlerinde gelişen bu bilişsel çağrışımlara dayalı değerlendirmeler yapıldığı ifade edilmektedir. Bu değerlendirmelerde bireyin mutluluğuna etki etmektedir (Diener, 1984)

Kuramların bakış açıları ile okul çağı çocuklarının öznel iyi oluşu ile ilgili birtakım değerlendirmelerde bulunulabilir. Erek kuramının yaklaşımına göre okullar

öğrenciler için farklı alanlara ait ihtiyaçları doyurulduğu yerler olabildiğinde öznel iyi oluşa katkıda bulunacağı düşünülebilir. Okuldaki bütün personellerin öğrencinin ihtiyaçları hakkında farkındalık sahibi olduğu ve bu ihtiyaçların karşılandığı bir okul atmosferinin öğrencilerdeki öznel iyi oluşu olumlu etkileyeceği beklenebilir.

Öğrencilerin gelecek adına bazı akademik ve kişisel hedefler belirleyebilmesi ve bu hedefler için ilgili çaba sarf edip başarıyı sağlayabilmesi okulda öznel iyi oluşu arttırabilecek bir faktör olarak düşünülebilir. Etkinlik kuramına göre de öğrencilerin mutluluğu ele alındığında, öğrenciler için beceri düzeyine uygun olarak çeşitli ilgi ve yetenek alanlarında etkinlik yapabilme imkanı oluşturulduğunda eğitim yaşantılarından elde ettikleri doyumun yükselmesinin mümkün olacağı düşünülmektedir (Bayram, 2016).

2.5. İyi Oluşun Boyutları

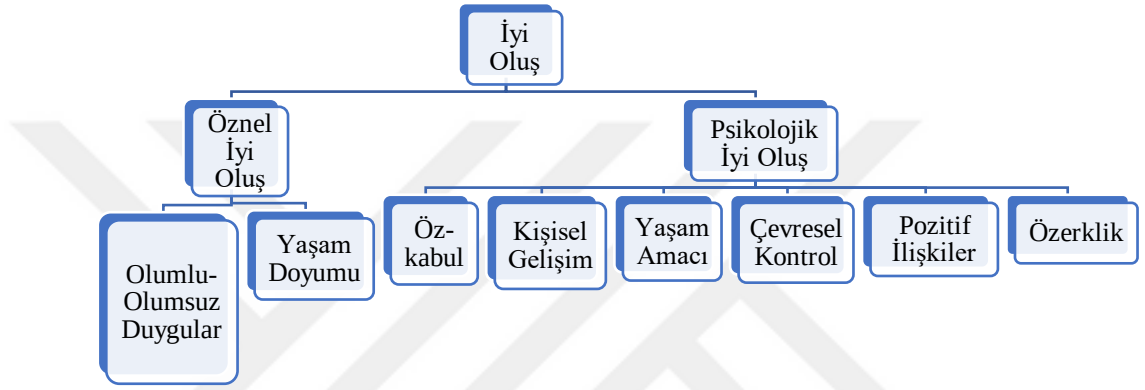
Bireylerin kişilik özellikleri, demografik etkenler ve birtakım dışsal etmenler öznel iyi oluş düzeyi üzerinde belirleyici olabilmektedir. (Baytemir, 2014). İyi oluş düzeyi üzerinde etkiye sahip değişkenlerden bazıları bu kısımda belirtilmektedir.

İyi oluş kavramının kişilerin öznel ve aynı zamanda çok yönlü doğasını vurguladığı görülmektedir. Buna bağlı olarak öznel iyi oluş bireyin doğasına yönelik birçok kavram ve konu ile beraber ele alınmasının gerekliliğini belirtmek mümkündür. Bireylerin sosyal öz yeterlik algısının çevresiyle etkileşime girerek yeni arkadaşlık ilişkisi geliştirebilme ve iletişim kurarak sosyal ilişkiler kurabilme kapasitesini etkileyerek öznel iyi oluş üzerinde etkiye sahip bir kavram olarak görülmektedir. Öz yeterlik inancıyla öznel iyi oluş düzeyi arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Sosyal öz yeterlik kavramı bir çeşit sosyal güven, bireylerin sosyal kaçınma düzeylerinde azalma sağlayacak türden bir başa çıkma ve bireylerin güçlülük yönelimi olarak görülmektedir (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir Çankaya, 2011).

Bunun yanında bireyin kendilik algısının olumlu şekilde olması yaşam doyumu düzeyi ile bağlantılıdır. Yaşam doyumu kavramı özgüven ile bireylerin mutluluk algılarına bağlı olarak biçimlenebilmektedir. Başka bir deyişle, kişinin özgüveninin yüksek olduğu durumlar, daha çok olumlu duygulanım yaşamasını ve yaşanılanlardan daha çok haz alması noktasında bir eğilim göstermesini sağlamaktadır. Pozitif duygular bakımından özgüven, bireylerde bulunması gereken

önemli bir kişilik boyutudur. Bireylerin kendilerine güven duyarak gerçekleştirdikleri faaliyetler sonucunda yaşamış olduğu mutluluk özgüveni pekiştirerek artmasını sağlarken, mutsuzluk, başarısız olma, umutsuzluk gibi olumsuz duygular yaşarken bireyin özgüveni de düşüş eğilimi göstermektedir (Özbay vd., 2011).

Kavram olarak iyi oluşun incelenebilmesi için “İyi Oluşun Boyutları” (bkz. Şekil 1.1.) oluşturulmuştur (Altuntaş, 2018).



Şekil 2.1. İyi oluşun boyutları

Tablo incelendiğinde iyi oluş kavramının öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki boyutu bulunmaktadır. Öznel iyi oluş olumlu- olumsuz duygusal ve yaşam doyumu olarak iki kısımda ele alınırken psikolojik iyi oluş öz kabul, kişisel gelişim, yaşam amacı, çevresel kontrol, pozitif ilişkiler ve özerklik olmak üzere altı boyutta ele alınmıştır.

Öznel iyi oluş kavramı, kişilerin hayatlarını neden pozitif yollarla değerlendirdikleriyle ilgilenmekte ve olumlu nitelikler ve olumlu ölçmeler noktalarını kapsayan bir alandır (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Öznel iyi oluşun duygusal ve bilişsel olmak üzere iki temel bileşenden oluştuğu belirtilmektedir. Bu bileşenlerden bir tanesi duygusal boyuttur ve olumlu ve olumsuz duyguları belirtmektedir. Diğer bileşen olan bilişsel bileşen ise kişinin yaşam doyumunu ifade etmektedir (Diener, 1984)

Bireylerin hissettiği olumlu duygu terimi arzu etmek, istikrarlılık ve enerjik olma durumlarının birleşimini ifade etmektedir. Bu durumdan farklı olarak, olumsuz duygu ise anksiyete, üzüntü, suçluluk, kızgınlık, korku ve umutsuzluk gibi hoş

algılanmayan duygu durumlarının geniş bir aralığını oluşturmaktadır. Öznel iyi olma kavramının bilişsel bileşenini oluşturan yaşam doyumu, kişinin hayatının farklı alanlarının (evlilik, iş, sosyal ilişkiler vb.) değerlendirilmesi olarak tanımlanabilmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

Psikolojik iyi oluş kavramı yaşam doyumu ve mutluluk gibi öznel iyi oluşun gözlenebilir göstergelerinden farklılık göstermektedir. Psikolojik iyi oluş, bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi ve iyi yaşaması ile ilgilidir (Ryan ve Deci, 2001). Öznel iyi oluştan farklı olarak psikolojik iyi oluş çevresel kontrol, öz kabul, pozitif ilişkiler, yaşam amacı, özerklik ve kişisel gelişim olmak üzere bireyi altı farklı yönden inceleyen kapsayan çok boyutlu bir yaklaşıma sahiptir. Bahsedilen altı unsur teorik olarak psikolojik iyi oluş kavramı betimlediği gibi işlevsel olarak da açıklamaktadır (Ryff ve Singer, 1998).

1)Çevresel Kontrol: Bireyin çevresel kontrolünün artması, etrafında olup bitenleri yönetmede uzman olma ve yetebilme duygusunu, dış etkinliklerin karışık sırasını kontrol altında tutabilmeyi, karşılaştığı fırsatları etkili şekilde değerlendirebilmeyi, kişisel ihtiyaçları ve değerlerine uyacak koşulları seçme veya oluşturabilme yetisini ifade eder. Bireyin çevresel kontrolünün düşmesiyle günlük uğraşları yönetebilmekte güçlük çekmeyi, koşullarını geliştirip değiştiremeyeceği duygusuna kapılmayı, karşılaştığı fırsatlardan haberdar olmamayı, dış dünyasına yönelik kontrol yetersizliği hissini ifade etmektedir. (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes 1995).

2)Öz Kabul: Bireyin öz kabulünün artması kendisine yönelik pozitif davranış sergilemeyi, hayat geçmişiyle ilgili olumlu düşünmeyi hem iyi hem de kötü yanlarıyla kendiliğin farklı taraflarını kabullenmeyi içermektedir. Bireyin öz kabulünün düşmesi ise kendisine yönelik durumlardan memnun hissetmeme, hayatta geçmişe yönelik durumlardan dolayı düş kırıklığı yaşamasını kişisel bazı özellikleri ile ilgili olumsuz düşünceleri, mevcut durumda olduğundan farklı birisi olma arzusunu ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 1998; Ryff, 2014).

3)Pozitif İlişkiler: Bireyin diğerleri ile güven temelinde sıcak ilişkiler geliştirmesini ve bunu devam ettirmeyi, diğerlerini anlamayı; samimiyet ve sevgiye dayalı iletişim kurulmasını ve diğer bireylerin iyi oluş düzeyleri için kaygılanmayı içermektedir. Pozitif ilişkiler boyutundaki yükseliş diğerleriyle tatmin edici, güvene dayanan, sıcak ilişkiler kurmayı; diğerlerinin iyi oluşunu umursamayı; kuvvetli

empati, samimi ve şefkatli olmayı; ilişkilerde karşılıklı olarak fedakar davranmayı benimser. Pozitif ilişkilerin azalmasıysa diğerleri ile olan ilişkilerde güvene dayalı az sayıda ilişki; başkalarıyla açık, sıcak, ilgili olmakta zorlanmayı; kişilerarası iletişimde yalıtılmışlık ile düş kırıklıkları yaşamayı; diğerleri ile önemsenen bağları devam ettirmek için taviz vermemeyi belirtmektedir (Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009; Ryff, 1989).

4)Yaşam Amacı: Bireyin hem şundaki hem de geçmişteki hayatında oluşturduğu amaçların ve hedeflerin gerçekleştirmesi yolu ile anlam bulmaktır. Bu boyuttaki yükseliş hayatta bir hedefe sahip olma duygusunu; var oluşun, geçmişte yaşanılanların bir anlam taşıdığını ifade etmeyi; bireye yaşam amacını sunan inançlarının olduğunu, yaşamıyla ilgili amaçlara ve hedeflere inanmayı içermektedir. Bu alanda meydana gelen azalma bireyin yaşamında bir anlam duygusunun eksik oluşunu; fazla hedefe sahip olmamayı, yön duygusunda eksikliği; geçmişte amaç bulamamayı, hayata anlam katan bakış açısını veya inançta meydana gelen azalmayı ifade etmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes 1995; Ryff ve Singer, 1998).

5)Özerklik: Bir otorite ve kendi yazgısını tayin etme ile tanımlanır; toplumun onayını aramaktan ziyade bireysel olarak kendini değerlendirmeyi içerir. Bu oluşumda özerkliğin artış göstermesi bireyin kendi kararlarını alma ve bağımsız olabilme; sosyal baskılara karşı direnç gösterme ve yolunu çizme; davranışı içeriden düzenleyebilme, kendini bireysel standartlarla değerlendirmeyi içermektedir. Özerkliğin azalması ise diğerlerinin beklenti ve değerlendirmelerinden endişe duyma; önemli kararlar vermek için başkalarının kararlarına dayanma; toplumsal baskılara uygun bir şekilde düşünme ve hareket etmeyi ifade eder (Grant, Langan-Fox ve Anglim, 2009; Ryff, 1989).

6)Kişisel Gelişim: Bireyin kişisel gelişimi, yeni deneyimlere açık olmayı, devamlı büyümek ve gelişmek hissiyle tanımlanır. Birey kendini geliştirme sürecine rehber olabilmek için kişisel bilgilerini kullanarak yeteneklerinden olabildiğince iyi bir biçimde yararlanarak bireyin kendini gerçekleştirmeye çalışmasıdır. Bu boyutun artması gelişim duygusunun devam ettiğini; kişinin kendisini gelişen bir birey olarak görmesini; yeniliklere konusunda hevesli olmasını; potansiyelinin farkına varmasını, kendi eylemlerini zamanla iyileştirmesini, olabildiğince çok bilgi ve faaliyetler ile değişim göstermesini ifade etmektedir. Bu boyuttaki azalma ise; giderek iyi olma ve genişleme duygusundan yoksunlaşmayı; yaşamdan sıkılma, ilgili olmamayı; farklı

tutumlar ve eylemler geliştirme konusunda daha az ilgiyi ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 1998; Ryff, 2014).

2.6. Temel Kavramlar

Bu bölümde literatürde öznel iyi oluş düzeyi ve mutluluk kavramları ile bağlantılı olduğu belirtilen, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırma programın hazırlanmasına temel oluşturan kavramlar üzerinde durulmuştur.

2.6.1. Benlik Saygısı

Kavram olarak benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik devamlı bir şekilde yapmış olduğu değerlendirmedir. Benlik terimi ben olanı ifade eden tüm düşünce değer ve algılardan oluşmaktadır. Benlik, kişinin kendisine kimim veya ne yapabilirim farkındalığını içerir. Bu da bireyin hem kendini hem de dünyaya yönelik algılayış biçimini etkiler. Kişinin bilinçli bir şekilde kendi varoluşu olarak isimlendirebildiklerinin toplamını ifade eder. (Saygın, 2008).

Benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında mutlulukla benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunduğu ve benlik saygısının mutluluğun önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmüştür. Aynı zamanda bireyselliğin ön planda tutulduğu toplumlar, toplumsallığın baskın olduğu toplumlara nazaran benlik saygısının mutluluk üzerinde etkisinin daha kuvvetli olduğu kanısına varılmıştır. Bireyselliliğin baskın olduğu Batı toplumlarında, kişilerin mutluluklarından kendi davranış ve tutumlarının sonucuna bağlamaları ile ilişkilendirilmektedir. Bunun yanında toplumsallığın baskın olduğu yerlerde kişilerin mutluluklarının nedeni olarak içinde bulundukları ekiple ilişkilendirdikleri belirtilmiştir (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Benlik saygısı ve mutluluk kavramlarının birbirinden farklı olup olmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmalarda özsaygı ve mutluluk kavramları arasında yüksek düzeyde ve anlamlı ilişki olduğu ancak kavramların birbirinden farklı olduğu kanısına varılmıştır. Ayrıca mutluluk ile ilgili belirleyicilerden en önemlileri olarak bireyin kişilik özellikleri (nörotizm ve dışadönüklük), yaşam gayeleri, kişilerarası iletişim ve yaşamdan alınan doyum olduğu belirtilmektedir. Özsaygının önemli etkileyicilerinin ise eyleme geçme ve motivasyon (umut düzeyini yüksek tutmak, iyimserlik vb.) olduğu belirlenmiştir (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Benlik kavramı Super'e göre, kişinin kendisini nasıl gördüğü ile ilişkilidir. Ayrıca benlik tasarımı, kişinin kendisiyle ilgili, doğrudan şekilde edinilen algıların birbirleriyle anlamlı bütün oluşturmaları ile ortaya çıkmaktadır. Birey yaşamı boyunca farklı rollere bürünmektedirler. Yaşamı boyunca yeteneklerini keşfetme, başkalarının durumunu değerlendirme, başarılarını değerlendirme, birçok konuyu iyi bir şekilde yaptığını fark etmekte ve bunların sonucunda kişisel bir doyum elde etmektedir. Birey edindiği deneyimlerle kendisine dair bir kanıya ulaşmaktadır. Bireyin amacı, kendi benlik tasarımını korumaktır. Ayrıca tüm davranışlarını benlik tasarımı çerçevesinde biçimlenmektedir (Kuzgun, 1991).

2.6.2. Sosyal Destek

Birçok çalışmada sosyal ilişkilerin mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğu desteklenmektedir. Mutluluk düzeyinin farklılık gösterdiği kişilerle gerçekleştirilen çalışmalarda üst seviyede mutluluk ifade eden katılımcıların bulunduğu grubun ortalama bir seviyede mutlu olan grupla kıyaslandığında daha fazla oranda doyum verici sosyal ilişkisi olduğu görülmüştür. Belirtilen kişiler aynı zamanda tek başına geçirdikleri vaktin daha az, herhangi bir sosyal mekanda geçirdikleri vaktin daha fazla olduğunu belirten katılımcılardır (Bayram, 2016).

Bazı araştırma sonuçlarına göre sosyal desteği kuvvetli kişilerin zayıf bir sosyal destek sistemi olan kişilerle karşılaştırıldığında stres verici yaşam durumlarıyla görece daha kolay başa çıkabildiği belirtilmektedir (Torun, 1995). Aynı zamanda kişinin aile ve arkadaş ile olan ilişkilerinde sorunlarla başa çıkabilmesi çevreye adapte olması ve psikolojik yönden sağlığını sürdürebilmesi amacıyla sosyal destek vazgeçilmeyecek önemli gereksinimler arasındadır (Saygın, 2008).

Doğan (2013) tarafından öznel iyi oluş düzeyi ile kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını araştırarak bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda dışadönüklük ve nevrozizm öznel iyi oluş düzeyini anlamlı şekilde yordayan kişilik özellikleri olarak belirlenmiştir. Sosyal destek sistemi güçlü, dışadönük kişilik özelliğine sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu; nevrozik kişilik özelliği ile öznel iyi oluş düzeyi arasında ise negatif anlamlı ilişki olduğu ifade edilmektedir.

Sosyal destek ve iyi oluş düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Sosyal destek kavramının temel boyutlarından olan yakınlık ve sevgi

hissi bireyde güvene dayalı bir ilişki atmosferi meydana getirmektedir. Bu bağlamda sosyal destek, ait olma, kabul görme, önemsenme ve sevilme gereksinimlerinin doyurulmasına katkıda bulunmaktadır. Ayrıca sosyal destek stres yaratan çeşitli yaşam durumlarına karşı insanların kendilerini koruyabileceği bir kalkan görevi görmektedir. Bu sayede kişiler algılamış oldukları yoğun stres ve baskıdan kendilerini koruma altına alarak düşük düzeyde gerginlik hali ve tükenmişlik duygusu yaşamakta ve olağan seyirdeki gelişimlerini koruma altına alabilmektedirler (Bayram, 2016).

Bireylere sağlanan sosyal destek, onların psikolojik sağlamlığı ve genel anlamda iyi oluşuna doğrudan yarar etkisiyle stresin yüksek olduğu durumlarda bireye destek sunmaktadır. Sosyal destek doğrudan etkiye göre, kişinin ruh yapısında bozulma yaşama riskinin önüne geçerek ve psikolojik iyi oluşun artmasını sağlayarak sağlık üzerinde olumlu bir etki gösterebilmektedir. Buna dayanarak, yüksek sosyal desteğe sahip kişilerin, daha fazla oranda önemsenme ve hoşlanılma duygularına sahip olması ve bu durumun kişinin psikolojik sağlığında devamlı ve pozitif olarak etki yaratması beklenmektedir (Saygın, 2008).

Bireyin çevresi tarafından sağlanan veya bireyin algıladığı sosyal destek, yalnızca olumsuz yaşam olaylarını iyileştirmekle kalmadığı, bunun yanında bir bütün olarak ruh sağlığı üzerinde pozitif etki sağladığı gözlenmektedir. Kabul edilmiş bir başka kanıya göre sosyal destek, stres doğuran yaşam durumlarının üstesinden başarılı şekilde gelme noktasında büyük role sahiptir. Bu gibi benzeri durumlarda sosyal desteğin eksikliği fiziksel rahatsızlıklar ve psikopatoloji ile ilişkilendirilmektedir (Bayram, 2016). Genel anlamda sosyal desteğin kişilerin stres seviyesi, depresif duygudurumları ve anksiyete durumlarının önüne geçerek ya da azalmasını sağlayarak ruh sağlığına etki ettiği belirtilmektedir.

2.6.3. Sosyal Yeterlik ve Sosyal Beceri

Birçok araştırmacı tarafından sosyal yeterlik kavramı incelendiğinde bu konuda çeşitli fikirler ortaya attığı fakat ortak bir noktada buluşamadıkları görülmektedir. Baker (Akt. Baytemir, 2014)'in görüşüne göre sosyal yeterlik, belirli bir alanda uzmanlık gösterilen yetenekten ziyade kişinin etrafındaki sosyal çevresiyle başa çıkabilme kabiliyetidir. Sosyal yeterlik kavramı ona göre öncelikle uygun bir davranış geliştirmek için bilgi yeterliliğine sahip olabilmeyi ve sürekli bir değişim

halinde olan sosyal çevrede hedeflerine uygun olacak biçimde onları kullanabilmeyi içerir.

Wright (1980) sosyal yeterliliği, bireyin sosyal uyum sağlama yeteneği şeklinde ifade etmiştir. Sosyal yeterlik kavramı ona göre, sosyal hedefleri gerçekleştirmede güçlü bir iletişim kurma, bununla birlikte nitelikli sosyal etkileşimi başlatma şeklinde tanımlanabilir. Bir başka söylemle sosyal yeterlik, kişinin adapte olabilmesindeki sosyal etkililik olarak ifade edilebilir (Akt. Baytemir, 2014).

Günlük hayatta kişiler kendilerini açıkça ifade etme, çevresindeki kişileri doğru anlayabilme, karşılaştıkları problemlere çözüm üretme, doğru ve etkili kararlar alma, bunun dışında sosyalleşme gereksiniminin doğal bir sonucu olarak çevre onayı alma ihtiyacı içerisindeyler. Bu gereksinimlerin karşılanması için birtakım becerilere ihtiyaç duyarlar. Başka bir ifadeyle bireyin çevresindeki insanlarla karşılıklı biçimde sağlıklı bir ilişki için gerekli olan, diğerlerinin olumlu bir şekilde tepki vermesini sağlayabilecek ve olumsuz tepkilere engel olabilecek, diğerleriyle etkileşim kurmasına imkan sağlayacak sosyal yönden onay alabilecek davranışlara, yani sosyal becerilere gereksinim duyarlar (Canbay, 2010).

Kelly (1982), sosyal becerileri, kişilerarası ilişkilerde kullanılarak iletişime geçilen karşıdaki bireyden olumlu pekiştireç alınmasını sağlayan öğrenilmiş davranışlar bütünü olarak tanımlamaktadır. Aynı zamanda birey için sosyal becerileri, hedeflere ulaşmaya yardımcı olan bir köprü olarak görmektedir. Bu davranışlar, yeni insanlarla kolayca tanışabilmeyi, arkadaş edinebilmeyi ve diğer insanlarla rahat bir şekilde iletişim kurmayı içerir. Sosyal beceri, belirli bir ortamda, hem kişinin kendisi hem de karşıdaki birey için yararlı olacak şekilde davranabilme ve toplum tarafından kabul görme becerisidir. Bireyin çeşitli etkinliklere katılmasına, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ve açık bir şekilde ifade edebilmesine, sonuç olarak kişinin hedeflediği duruma daha çabuk ulaşmasına, fırsatları değerlendirmesine ve başarılı olmasına katkı sunar.

İnsan sosyal bir varlık olarak yaşamını sürdürmektedir ve bu sayede toplumsal düzen sağlanmaktadır. Kişinin ruhsal sağlığına fayda sağlayan sosyal beceriler, yaşamda davranışlar olarak yansımakta ve bireyler arasındaki ilişkilerde kilit bir rol oynamaktadır. Bunun yanında sosyal beceriler diğer bireylerin onayladığı davranışları kapsar. Yani iletişim ve etkileşimi sürdürmeye yöneliktirler (Bacanlı,

1999). Sosyal beceri kavramı için alanyazında farklı tanımlar karşımıza çıkmaktadır. Bunlardan ilki, sosyal beceri kavramını, diğerlerinin olumlu tepki verip olumsuz tepkilerine engel olacak; diğerleriyle iletişimi mümkün hale getirecek, çevre tarafından onaylanan öğrenilmiş davranışların bir bütünü olarak tanımlamaktadır. Farklı bir tanıma göre bireyin çevresinde etki bırakan belirli bir amaca yönelik davranışlar sosyal beceriyi ifade etmektedir.. Bir başka tanımda içinde bulunulan duruma göre ve sosyal kapsama göre değişim gösteren davranışlar olduğu belirtilmektedir. (Canbay, 2010).

2.6.4. Spor

Spor, geçmişten bugüne süregelen farklı uygulamalarla değişim göstermiş ve günümüze gelindiğinde eğitimin her seviyesi için gerekli bir unsur olmuştur. Kişinin sağlıklı bir gelişime sahip olmasında oldukça önem arz eden beden eğitimi ve spor aktiviteleri, duygusal ve sosyal alandaki ilerleme açısından da önemli görülmektedir. Spor aktiviteleri, liderlik, yaratıcı olma vb. yetenekleri geliştirmekte; azimli, uyum gösteren, kararlı, iş birliğine yatkın, gayretli ve çalışkan olmak gibi birçok kişilik özelliğinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır (Terzi, 2005).

Beden eğitimi ve spor, yaş ve cinsiyet fark etmeksizin her bireyin çeşitli ihtiyaçlarını karşılayacak özellik ve güçtedir. Sporun kişilere sunduğu alternatiflere bakıldığında; zorlayıcı ya da basit olma, araç gereç kullanılarak veya kullanılmadan yapılabilme, iş birliği veya rekabeti ön planda tutma, belirli bir süre veya süresiz yapılabilme gibi oldukça fazla çeşitlilik ve değişkenlik göstermektedir. Ayrıca sporun birleştirici ve yapıcı özelliği de bulunmaktadır (Öztürk, Hanbay ve Kaya, 2003).

Düzenli spor yapmanın kalp rahatsızlıkları, obezite, şeker hastalığı ve birçok rahatsızlığa karşı azaltıcı ve önleyici yönü olduğu bilinmektedir. Ayrıca bunlar dışında sporun ruh ve beden sağlığına da katkıda bulunmasıyla birlikte aynı zamanda da ruhsal hastalıklarda uğraşı tedavileri arasında yer almaktadır. Sporun rekabetin olmadığı bir ortamda haz duyarak yapılması da yine hem ruh hem de beden sağlığına daha fazla katkıda bulunacaktır. Spor yaptıktan sonra bireyin hissettiği dinç ve zinde olma durumu kişiye fayda sağladığını kanıtlar niteliktedir (Tarhan, 2005).

Sporun kişinin beden sağlığındaki etkisine bakıldığında beyin ve sinir sistemine fayda sağlamakla birlikte vücutta bulunan stres hormonunun üretiminin

yavaşlamasına ve bu şekilde kaygı ve depresyon belirtilerinin azalmasını sağlamaktadır. Ayrıca spor yapmak beynin serotonin hormonunun üretimini arttırarak bireyin mutlu hissetmesini sağladığı gibi düzenli uyku içinde pozitif bir etkiye neden olmakta, uyku kalitesini arttırmakta, kesintisiz ve dinlendirici hale gelmektedir. Birey kendisini mutlu, huzurlu ve zinde hissetmektedir (Tokdemir, 2015).

Bunlara ek olarak spor korku, kızgınlık gibi coşkun duyguların normal seyirde ilerlemesine imkan sağlayan bir güce sahiptir. Kişinin ruhsal hayatına engel koyan yorgun bitkinlik gibi olumsuz durumları giderir. Spor, karakterini biçimlendirir, kişiye işbirlikçi hareket etmeyi, disiplinli olmayı, mücadele etmeyi aşılır; kişinin cesaretini yükseltir. Yüceltme savunma mekanizmasıyla toplum tarafından normal şartlarda hoş karşılanmayacak davranışları toplumsal kurallar çerçevesinde hatta takdir görerek uygun şekilde dışa aktarmasına fırsat sunar (Oda, 2014). Toplumsal açıdan bireyler aynı anda farklı rollere sahip olabilir. Örneğin birey hem öğrenci hem de sporcu role sahip olabilir gerekirse üniversitede okuyan bir profesyonel sporcu, sporcu rolü ile birlikte öğrenci rolüne de sahiptir (Koca, 2012).

Ailenin ve çevrenin sporun özendirilmesinde önemli bir etkisi vardır. Birey akranları sayesinde spor yoluyla sosyalleşme sağlayabilmektedir. Sosyal medya, televizyon gibi araçlarla kişiler sporcuları rol model alabilmekte, böylece spora yakınlık duyabilmektedir (Şahan, 2008).

2.6.5. Kişiler Arası İlişkiler

Kişiler arası ilişkiler, bireylerin hem başkaları hem de kendilerini anlamak için etkileşime dayalı, sürekli, değişim ve gelişim gösteren paylaşımları ifade eder. İnsanlar bazen ihtiyaçlarını karşılayabilmek bazen de toplumla uyum sağlayabilmek için hemen hemen yaşamın her anında, çeşitli biçimde kişiler arası ilişki kurmaktadır. Diğer insanlar ile etkileşime geçerek bilgi, nesne, duygu, düşünce gibi alışverişlerle, bireyler sosyalleşme, ait olma, bütünleşme gereksinimlerini karşılamaktadırlar. Bireyler bir bakımdan da kişiler arası ilişkilerle devamlı olarak gelişmekte tekrar tanımlanmaktadır (Bayram, 2018).

Dengeli ve sağlıklı bir iletişim kuran kişiler; kendisini daha güvende hissedip, yaşadıkları durumları ve olayları daha iyi değerlendirebilmekte, çevresindeki diğer bireylerin ve kendisinin gelişimine katkı sunabilmektedir. Kişiler arası ilişkilerin

sağlıklı olması bireylerin yaşadığı duyguları sağlıklı biçimde yansıtabilmesini ve kontrol altında tutma becerisi kazanmasını sağlamaktadır. Kişinin düşünce ve duygularına yönelik farkındalık düzeyi ve iletişim içerisinde olduğu bireylerin kendisine yönelik düşünce, davranış ve tutumlarını nasıl anlamlandırdığı doyum sağlayıcı ve destekleyici ilişkinin devam ettirilmesinde oldukça önemli bir rolü bulunmaktadır (Uğur, 2013).

Kişi kendisini, etrafını ve etrafındakilerle ilişkisini anlamlandırmalar yaparak tanımlamaktadır. Hatta birey davranış şekillerini geliştirirken, kişinin gelişim süresi boyunca kendisine nasıl davranıldığı, çevresinde bulunan bireylerin ne şekilde algıladığının incelenmesi önem taşımaktadır. Fakat kişiler arası ilişkinin başlaması, gelişim göstermesi ve sürdürülmesi sürecinde iletişimin algılanması, yorumlanması ve değerlendirilmesinin yanında bireyin kendisini algılayışı, iletişime geçen kişilerin birbirinden karşılıklı beklentileri önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. (Bayram, 2018).

Kişiler arası ilişkiler, bireylerin sağlıklı oluşu üzerinde etkiliyken; kişinin sağlıklı oluşu da benzer biçimde kişiler arası ilişkileri etkilemektedir. Derin ve anlamlı bir ilişki bireyin mutluluğuna katkı sunmakta; mutlu bireylerde mutluluk düzeyi daha düşük olan bireylere göre daha çok sayıda ve kaliteli ilişkiler içerisinde olmaktadır. Yani bu noktada mutluluk ile iyi ilişki arasında karşılıklı bir belirleyicilik olduğu gözlenmektedir (İmamoğlu, 2008).

Malone, Cohen, Liu, Vaillant ve Waldinger (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada bireylerin yaşam alanları incelenmiş; doyum sağlayıcı, destekleyici bir ilişkiye sahip bireylerin hem bedensel olarak daha sağlıklı olduğu hem de öznel iyi oluş düzeylerinin bu tarz ilişkilere sahip olmayan bireylere göre daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir.

Kişiler arası ilişkilerin niteliği, kişinin ilişkide bulunduğu çevrede kabul edilme veya reddedilme durumu, daha önceki tecrübeleri, gözlemleri aracılığı ile şekillenmektedir. İletişim kurarken bireyler düşünce, duygu ve arzularını farklı iletişim şekilleriyle ortaya koymakta, isteklerine ulaşabilmek için bazen karşısındaki kişiyi küçümseme, kırma davranışları gerçekleştirmektedir. Bazı bireylerde çekingen olma özelliğinden ötürü isteklerini gerçekleştirmekte zorluk yaşamaktadır (Voltan, 1980). Kişilerin diğer bireylerle ilişkilerinde yaşadığı düşünce, duygu ve davranış

şekillerinin ifadesinde; ilişkilerinde kullandığı eğilimler için kişiler arası ilişki tarzları terimi ortaya atılmıştır (Saymaz, 2003).

Kişiler arası ilişki tarzı bireylerin birbirleri ile kurmuş oldukları ilişkide ne şekilde etkileşime geçtiklerini yansıtmaktadır. Bireyin sahip olduğu kişilik, değerler ve yaşanılan çevre, etkileşim kurulan kişilerin benimsedikleri tarzlardan etkilenmekte, ayrıca kişiler arası ilişkilere etki etmektedir. Kişiler çevreleriyle kurdukları ilişkilerde, çeşitli ilişki tarzlarını kullanarak farkında olmadan karşılıklı tamamlayıcı kişiler arası ilişki tarzları kullanmaktadırlar (Sadler, 2001).

2.6.6. Drama Çalışmaları

Çağımızın devamlı olarak yenilenmesi, değişim göstermesiyle birlikte yetiştirilen çocukların bu değişimlerle başa çıkabilmesi, içinde yaşanılan topluma uyum sağlayabilmesi için çocuklara sunulan eğitimin de yenilikçi tarzda olması gerekir. Okullarda benimsenen bu eğitimle öğrencilerin salt bilgiyi olduğu gibi almalarından ziyade öz güven, yaratıcılık, sorunlarla baş edebilme, belirli sorumlulukları alma becerilerini geliştirebilmesi önemlidir. Bu durumu oluşturabilmek için de klasik yöntemle düz anlatım ve tek taraflı dinlemenin olduğu geleneksel çalışmalardan ziyade öğrencilerin sahip olduğu zekâ alanlarına uygun olarak verilen eğitim yaparak yaşayarak öğrenme gibi tekniklerden faydalanılmalıdır (Paylan, 2013).

Eğitim sistemlerinde günümüzde, yaratıcı, yapıcı, yaşantılara açık, dürüst bir şekilde kendini ifade edebilen, edindiği yeni bilgiyi bilişsel alanda üst düzey becerilere sahip kişiler yetiştirilmesi amaçlanmaktadır. Drama, bahsi geçen eğitim sistemlerinde öğretim süreci için oldukça önemli bir yere sahiptir (Kandır, 2003). Drama tekniği, üyelerin ve liderin uygun bir ortamda doğaçlama, rol oynama yöntemleriyle bir anının, konunun, düşüncenin ya da olayın canlandırılmasıdır. Bunu yapmaktaki temel hedeflerden bir tanesi üyelerin kendisini bir başkasının yerine koyarak empati sağlayabilmesi, bu şekilde kendisini ve etrafındakileri daha iyi anlayabilmesi ve tanıyabilmesidir (Akyol, 2003).

Yapılan çalışmalar göstermektedir ki okullarda drama çalışmalarının yapılması hem erkek hem de kız öğrencilerin iyi oluş düzeylerinde pozitif bir etkiye sahiptir. Öğrenciler girdikleri diğer derslerinde pasif kalma, çekingenlik gibi davranışlar sergilerken yapılan drama çalışmasında kendini gösterebilme imkânı

sağlayabilmekte, daha atılgan olabilmekte ve gönüllü katılım gösterebilmektedirler. (Okvuran, 2001; San, 1995; Pinciotti, 1993). Paylan'ın (2013) drama çalışmasından sonra katılım gösteren öğrencilerin daha mutlu, hareketli ve sıcakkanlı şekilde güne devam ettikleri kanısına varılmıştır. Aynı zamanda sınıfta kendisini gösterme, grup içerisinde yer alma, canlandırma yapma fırsatı bulan öğrencilerin öz güvenli bir şekilde sınıftaki diğer çalışmalara katılma eğilimi gösterdiği gözlenmiştir.

Son yıllarda eğitim sisteminde drama çalışmalarının zaman zaman kullanılması öğrencilerin empati becerilerini geliştirmekte, onlarda yaparak yaşayarak öğrenme yoluyla olumlu sonuçlar doğuran tecrübeler edinmelerine katkıda bulunduğu gözlenmektedir.

2.6.7. Din

Din, bireylerin iç dünyalarına etki eden bir varoluşsal çözümlemeye ve yaşamı anlamlı kılmaya katkı sağlayan kuvvetli bir olgudur. Bunu kabullenen bireyin ihtiyaç duyduğu bir güce inanması beklenmektedir. Böylesine bir gücü de genellikle bireyin iç dünyasına etki eden, kişinin yaşamına anlam katan bir olgu olarak din ortaya koymaktadır (Karacoşkun, 1998; Acaboğa, 2007). Dinin tanımlanmasında bazı İslam bilginleri, insanlar için dinin mutluluğa ulaşma yolunda rehberlik eden, yol gösterici ilahi kanundur tanımını kullanmışlardır. İslamiyet de diğer dinler gibi temelde insanların mutlu olmasını gaye edinmektedir (Altıntaş, 1999).

Kula (2002)'nın yürüttüğü bir çalışmaya göre dini pratikler bireylere, ortak değerleri taşıyan bir grup içerisinde yer alma ve o gruba dahil olma fırsatı sağlar. Kişinin kendisine toplum içinde yer edindiği ve burada anlam bulduğu düşüncesini verir. Böylece bireyde güven duygusu oluşmasını sağlar. Oluşan bu güvenle birlikte kararların bilinçli olarak alınabilmesine ve kişinin kendisi gibi davranabilmesine zemin hazırlar.

Yürütülen başka bir çalışmada din eğitimi almış kişilerin pek çok konuda acılarının daha kolay üstesinden gelebildikleri, yaşadıkları olayları çevresindeki bireylere göre basit bir ifadeyle yorumladıkları gözlenmiştir. Aynı zamanda sabır, affedicilik, hoşgörülü olma sevgi vb. belli başlı temel duyguları ve değerleri içselleştirdikleri kanısına varılmıştır. Böylece mutlu olmalarını engelleyecek anksiyete ve bunalımları daha hızlı atlattıkları sonucuna ulaşılmıştır (Özdoğan, 2004).

Görüldüğü gibi bireylerin mutluluğa ulaşabilme sürecinde birçok faktör etkili olmaktadır. Bunlardan bir tanesi de insanlara dünyada ve ahirette huzurlu olma vaadinde bulunan din olabilir. İnsanların hem ruhsal hem de bedensel ihtiyaçlarının belirli bir ölçüde karşılanması, bu iki ihtiyaç arasındaki uyum ve dengenin sağlanması, sağlıklı bir toplum ve mutlu bireylerin ortaya çıkmasında önemlidir ve bu süreçte dinin de etkili olduğu düşünülmektedir (Yıldız, 1997).

2.6.8. Affedicilik

Son zamanlarda özellikle pozitif psikolojinin gelişim göstermesiyle, affedicilik kavramıyla da daha fazla ilgilenilmeye başlanmıştır. Genellikle din ve felsefe üzerine araştırmalarda karşılaşılsa da sosyal psikolojide son yıllarda popülaritesi artan pozitif psikoloji ve benlik psikolojisi alanlarında incelenmeye başlanmıştır (Sarıçam ve Akın, 2013). Affetme, kişinin önemli derecede haksız duruma düşmesine, karşı tarafın yaptığı bir hata olmasına karşın, karşıdaki bireyi olumsuz biçimde değerlendirme, kin gütmeye, küsmeye, onunla iletişimi kesme veya suç işlemiş bireye sevgi besleme, merhamet etme, şefkatli olma vb. pozitif duygulara yönelerek bireye bir armağan sunmak olarak ifade edilir (Baskin ve Enright, 2004; Enright, Freedman ve Rique, 1998; Musekura, 2010; Worthington, 1998).

Affedicilik, kişinin olumsuz duyguları yaşamından uzak tutmasını, tarafsız veya pozitif bir duyguyla yer değiştirmesine yardımcı bir kavramdır. Yapılan bir çalışmaya göre psikolojik refah ile affetme yönelimi arasındaki ilişkiye bakıldığında bu ilişkinin pozitif yönlü ve yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Affetme, durumu kabul etmeyi, bireyin benliği kabul edip bitirilmemiş işlerini tamamlamasına fayda sağlayan bir durumdur (Çolak ve Koç, 2016).

Kişilerin içsel dünyalarında meydana gelen davranışsal ve bilişsel yönleri olmasıyla birlikte affedicilik bireyin eylemlerine yansıyan duygusal bir boyut olduğu düşünülmektedir. Affetmenin sözlü bir şekilde gerçekleşmesi de gerekmemektedir. Kişi sessiz bir affedicilik yaşayarak bu durumu sözel olarak ifade etmese de affetme eyleminde bulunabilir (Baumeister, Exline ve Sommer, 1998).

Çocuklar için affediciliğin bilişsel açıdan ne zaman ve nasıl geliştiği gelişim psikologlarının inceleme alanlarından bir tanesidir. Çocukların affediciliği üzerinde zararın karşılanması, doğru olmayan davranışın bilerek ve isteyerek yapılması, hatayı yapan kişiyle olan ilişkinin samimiyet düzeyi önemli belirleyicilerdir. Ayrıca

akran ve ailenin affetmeye teşvik etmesi, hatalının özür dilemesi de affedicilik için önemli faktörlerdir (Girard ve Mullet, 2012).

Ayrıca yapılan bir araştırma göstermektedir ki bireylerin affedicilik düzeyleri ile babadan ziyade annelerinin affedicilik düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Denham, Neal, Wilson, Pickering ve Boyatzis, 2015). Yapılan başka çalışmada affediciliğin fiziksel, duygusal ve kişiler arası ilişkilerde pozitif etkilere sahip olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle affedicilik odaklı terapiler ve psikoeğitimler geliştirilip uygulanmaya başlanmıştır (Aydın, 2017).

Bireylerin duygulanımlarındaki değişimin fizyolojik etkilere de neden olduğu bilinmektedir. Kişinin karşısındaki bireyi affetmesi ya da kendisinin affedilmesiyle beden ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Toussaint, Worthington ve Williams, 2015). Kişiler arası ilişkilerde affetmenin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği bir başka çalışmada, affetmekle kaygı, TSSB ve depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki; affetmekle, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu arasında ise pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir (Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham, 2004).

Alanyazında yakın çevre ile olan ilişkilerde affetmenin oldukça gerekli bir durum olduğu hem affedilen hem de affeden birey için iyileştirici bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Kara, 2009). Bireylerde ortaya çıkan negatif düşünce, duygulanım ve eylemlerin yerine pozitif his ve eylemler ortaya çıkarması, affedicilik teriminin iyileştirici etkisini ifade etmektedir (Erarslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Affedici olmak psikolojik açıdan birçok durumdan etkilenmektedir. Bireyin kişilik özelliği, yapılan yanlışlara yönelik farkındalık düzeyi, daha önce çevresindeki insanlar tarafından affedilen konumunda olma durumu affetme olgusunu etkileyen durumlar olarak gösterilebilir (Eke, 2018). Affedicilik kişinin iyi oluşu üzerinde etkili olduğu gibi toplumsal iyi oluş içinde pozitif bir etkiye sahiptir. Bireyin kişiler arası bir ilişkide affedici davranması; önemseydiği, değer verdiği kişilerle iletişimin devam etmesini, böylece sosyal destek sisteminin güçlü olmasına olanak sağlayan sosyal bir eylem olarak görülebilir. (Karremans ve Van Lange, 2004).

Ayrıca affedilen birey yaşadığı deneyimden ders çıkararak fayda sağlayabilir. Daha önceki iletişimi doğru analiz ederek değerlendirmek gelecek kurulacak iletişime pozitif etki sağlayabilir. Hatta affeden kişiyle iletişiminin geçmiştekenden

daha sağlıklı ve iyi olmaya doğru ilerlediği gözlemlenen bir durum olarak ifade edilmektedir (Hall ve Fincham, 2005).

2.6.9. Duyguları Yönetme

Bireylerin yaşamış olduğu duygular, bu duyguların nasıl sınıflandırıldığı ile ilgili süreç içerisinde farklı tanımlamalar yapılmıştır. Duygu kavramı canlılara ait olan his ve bu his ile bağlantılı biyolojik temelli psikolojik durumlar ile fikirlere bağlı birtakım hareket eğilimi olarak tanımlanmıştır (Frijda, 1988; Izard, 1992; Kozan, Kesici ve Baloğlu, 2017). Duygular, kişinin, çevresinde neler olduğuna bağlı ortaya çıkan duyuşsal cevaplarla kişinin durumu nasıl anlamlandırdığı bağlamında oluşan bilişsel temsilleri barındıran yapılar olarak karşımıza çıkmaktadır (Frijda ve Mesquita, 1994).

Duyguların ifade edilip, kontrol edilebilmesinde bireyin motivasyonu ve psikolojik gereksinimlerinin önemli olduğu ifade edilmektedir (Kesici, 2015; Cihangir Çankaya, 2016). Yapılan bir çalışmada motivasyon ve öznel iyi oluşu arttırma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiş, bu ilişkinin anlamlı olduğu ortaya konulmuştur (Eryılmaz, 2010). Aynı zamanda farklı çalışmalarda motivasyonun; bireyin duygusu, duyguya bağlı davranışları ve değerleri ile de yakın ilişki halinde olduğu belirtilmektedir (Weiner, 1985; Kesici, 2015; Kozan vd., 2017).

Duygularını yönetme becerisine sahip kişiler duygu deneyimlerine göre hangi duyguyu yaşadıklarını anlaması konusunda daha başarılıdır. Aynı zamanda bu beceri kişilerin kontrol altında tutamadığı için duyguları altında ezilmesi ve kaybolması yerine hissettiği duyguları karşısındaki bireye doğru şekilde yansıtabilme ve düzenleme fırsatı sunar. Ayrıca bireyin hem tutarlı hem de dürüst davranışlar sergilemesi, yaşamdaki değişimler için kendisini kontrol edebilmesine olanak tanır (Erdoğan, 2008). Yapılan bir çalışmada bireyin duygularını yönetme becerisine sahip olmaması durumunda anksiyete yaşadığı durumlarda davranışsal problemler yaşadığı ve yaşamın ilerleyen dönemleri adına bir risk oluşturduğu belirtilmektedir (McCraty, Atkinson, Tomasino, Goelitz ve Mayrovitz, 1999).

Duyguları yönetme konusu gruplandırılarak ele alındığında; karşıdaki kişinin duygularını kodlama ve çözme yaparak bu ifadelere uyacak duygusal cümleler kurabilmek bir yöntem olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir diğer yöntemde karşıdaki bireyin duygulanımsal ifadeleri karşısında uygun olan tepkileri verme, kurulan

iletişimde duygu ifadelerinin temelindeki sebepleri ve iletişimin sonuçlarını anlamlandırmaktır. İfade edilen son yöntem de bireyin daha önceki duygusal tecrübelerinden faydalanarak duygu ifadelerini uygun şekilde düzenleyebilmesidir (Shipman, Zeman, Penza ve Champion, 2000; Kozan vd., 2017). Ayrıca bunların yanında duyguları yönetme becerisini bir süreç olarak ele alan bir çalışmada bu süreç; fizyolojik tepkilerin farkına varılarak duyguların etiketlenmesi sonrasında da uygun bir biçimde duygunun ifade edilmesi ve bu şekilde duyguyla başa çıkılması olarak ifade edilmiştir (Lewiss, 1993).

Genel olarak bakıldığında duyguları düzenleyebilme, kontrol edebilme ve yönetme becerisine sahip olmanın bireyin psikolojik sağlamlığını ve öznel iyi oluşuna katkıda bulunduğu, kişiler arasındaki iletişimde oldukça etkili bir olgu olduğu kanısına varılmıştır.

2.6.10. Minnettarlık

Pozitif duyguların yaşamımızda oldukça önemli bir yer kapladığı, negatif duyguları azaltmak ve etkilerini ortadan kaldırmak kadar pozitif duyguları arttırmanın da yaşam kalitesi için önemli olduğu düşünülmektedir. Son dönemlerde psikoloji alanında bu düşüncenin gelişmesiyle birçok kavram daha önemli hale gelmiş ve araştırma konusu olmuştur. Pozitif duygulara yoğunlaşmaya başlanması ile pozitif duyguların bir tanesi olan minnettarlık psikoloji alanındaki çalışmalarda ortaya çıkmaya başlamıştır (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003; Peterson ve Seligman, 2003).

Aynı zamanda minnettarlık kavramı bir değer, erdem ya da duygu durum olarak ifade edilebilir. Minnettarlık bir olay karşısında ortaya çıkan durumun olumlu olarak algılanması ve ortaya çıkan bu olumlu sonucun bireyin kendisinden başka bir kaynağında etkili olduğunu düşünmesi sonucunda beliren bir duygudur. Yani birey ortaya çıkan olumlu sonuç üzerinde etkisi olduğunu düşündüğü kaynağa minnettarlık hissetmektedir (Froh, Sefick, Emmons, 2008).

Graham ve Weiner (1986) pozitif duygulardan biri olan minnettarlığın mutluluktan iki süreçte ayrıştığını ifade etmektedir. Bu süreçte önce kişiler olumlu sonuçlar elde ettiklerinde mutlu olmakta, sonrasında mutluluklarını, kendisi dışında bir durumdan kaynaklandıkları şeklinde yorumlarsa yaşanan mutluluk, minnettarlık duygusuyla etiketlenir. Yapılan bir çalışmada çocukların minnettarlık duygusunu

ayırt edebilme yetisinin yaşları ile beraber arttığının görülmesi, temel duygulara göre daha sonra ortaya çıkan karmaşık bir duygu olduğu fikrini desteklemektedir (Akt. Erdugan, 2016).

2.7. Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar

Bu bölümde öznel iyi oluş ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan araştırma ve yayınlar özetlenmiştir.

2.7.1. Öznel iyi oluş ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar

Öznel iyi oluş ile ilgili yurtiçinde yapılan araştırmalar incelendiğinde deneysel desende daha önce sadece bir çalışmanın gerçekleştirildiği bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak için hazırlanan program deney grubuna uygulanarak programın etkililiğinin incelendiği gözlenmektedir. Ayrıca öznel iyi oluş ile ilgili ilkökul yaş düzeyinde çalışma gerçekleştirilmediği gözlenmektedir. Öznel iyi oluş kavramıyla ilgili yurtiçi çalışmalar daha çok ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin saptanarak cinsiyet, yaş, kişilik, sosyo-ekonomik durum, sınıf düzeyi, okunulan bölüm gibi değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği veya yaşam amaçları, anne-baba tutumu, kültür gibi kavramlarla olan ilişkisinin incelenmesi üzerine gerçekleştirilmiştir.

Tuzgöl Dost (2004) tarafından üniversitede öğrenim gören 700 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmada öznel iyi oluş düzeyinin; cinsiyete, okunulan fakülteye, okunulan bölümden memnuniyete, akademik başarıya, fiziksel sağlık durumuna, fiziksel görünüşten memnuniyete, dini inanç ve denetim odağına ve akademik başarı değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve fiziksel sağlık durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Okuduğu bölümden memnun olan ve olmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri incelendiğinde bölümünden memnun olan öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu ifade edilmektedir. Akademik başarıya göre de başarılı öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu ayrıca algılanan ekonomik durumda da ekonomik durumunu orta ve üst olarak algılayan öğrencilerin ekonomik durumu alt olarak algılayan öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu ifade edilmektedir. Fiziksel görünüşünden memnun olan öğrencilerin, fiziksel görünüşünden memnun olmayan öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu

belirtilmektedir. Dini inanç bakımından da dini inancının güçlü olduğunu ve dini inancı olan ancak yaşamında önemli bir yer tutmayan öğrencilerin dini inancı olmayan öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı şekilde yüksek olduğu belirtilmektedir. Ayrıca okunulan fakülteye göre de öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı ifade edilmektedir.

Özen (2005)'in yapmış olduğu bir çalışmada ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin, sınıf düzeyi, cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan akademik başarı, anne ve babanın öğrenim durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışma için lisede öğrenim gören 393 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve babanın öğrenim durumuna bağlı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği fakat öznel iyi oluş düzeylerinin algılanan akademik başarı ve algılanan ekonomik duruma bağlı olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği ifade edilmektedir.

Yavuz (2006) tarafından sözel ve sayısal ağırlıklı eğitim veren bölümlerle Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü öğrencilerinin benlik saygısı ve empatik eğilimlerin belirlenmesi ve bu kavramların öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi ve bölümler arasında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla 463 öğrenciden veri toplanarak çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma sonucunda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü öğrencilerin empatik eğilimlerinin Mühendislik Bölümü öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirtilmektedir. Yapılan analizlerde benlik saygısının bireylerdeki olumlu duyguları, psikiyatrik belirtilerin olumsuz duyguları, empatik eğilimin bireylerin yaşam doyumlarını en yüksek düzeyde yordayan değişkenler olarak tespit edildiği ifade edilmektedir.

Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik ve öznel iyi oluşlarının nevrotizm, dışadönüklük, boş zaman etkinlikleri, kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, akademik durumlarına ilişkin memnuniyet düzeyleri, sosyo-ekonomik statü ve cinsiyet gibi değişkenler tarafından ne oranda yordandığını belirlemeyi amaçlamışlardır. 17-28 yaşları arasında yer alan toplam 500 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada çeşitli

envanterler kullanılmış; aşamalı regresyon analizi sonucunda da arkadaşlarla olan ilişkilerden algılanan memnuniyetin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı; fakat diğer değişkenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan memnuniyetin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Malkoç (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen deneysel bir araştırmada deney grubundaki öğrencilere program uygulanmış ve etkililiği test edilmiştir. Yapılan çalışmada deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin son-test öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıktığı ($U=8.00$; $z=-3.69$; $p<.001$); kontrol grubunun ön-test ve son-test öznel iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık olmadığı ($z=-1.472$; $p>.05$) ifade edilmektedir. Bu sonuçlara göre deney grubuna uygulanan programın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yükselttiği belirtilmektedir.

Özdemir (2012) tarafından 643 ergenlik dönemindeki bireyden veri toplanarak gerçekleştirilen çalışmada, öznel iyi oluşun boyutlarından olumlu duyguyu anne-baba sevgisinin yordadığını, anne-baba kontrolünün ise olumlu duyguyu yordadığını ifade etmişlerdir. Öznel iyi oluşun diğer bir boyutu olan olumsuz duygu ise anne-baba kabul/ilgisi ve baba kontrolü tarafından yordandığı belirtilmektedir.

Şahin, Aydın ve Sarı (2012) tarafından 285 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada yaşamda anlamın boyutlarından anlam arayışı ve anlamın varlığı kavramlarının öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu ifade etmiş ve öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermezken, sınıf düzeyine göre öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarında anlamlı farklılaşmanın olduğunu ifade etmişlerdir.

Türkmen (2012) tarafından 369 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışmada, öznel iyi oluş düzeyinin anne-baba tutumu, sosyal destek ve özsaygı kavramları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda öznel iyi oluşun algılanan sosyal destek ve özsaygı ile ilişkili olduğu, bunun yanında anne-baba tutumlarının da doğrudan özsaygı ve algılanan sosyal destek ile bağlantılı olduğu ifade edilmektedir.

Nigar (2014) tarafından 476 ortaokul öğrencisinden veri toplanarak gerçekleştirilen çalışmada öznel iyi oluş ile yatılı kalma durumu, cinsiyet ve sınıf

düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Analizler sonucunda diğer araştırmaların aksine kız öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu yani öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşıldığı belirtilmektedir. Benzer biçimde yatılı kalmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi puanlarının yatılı kalan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ancak öznel iyi oluş düzeyi puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ifade edilmektedir.

2.7.2. Öznel iyi oluş ile ilgili yurtdışında yapılan araştırmalar

Öznel iyi oluşla ilgili yurtdışında gerçekleştirilen çalışmalar incelendiğinde genel olarak araştırmaların öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve öznel iyi oluşu artırma ve uygulanan müdahale programlarının etkililiğini inceleme üzerine gerçekleştirildiği gözlenmektedir. Hazırlanan programların ortak noktasının genel olarak Bilişsel Davranışçı Terapi ve Pozitif Psikoloji temelli olduğu dikkat çekmektedir.

Billings ve Moos (1984) tarafından gerçekleştirilen nitel bir araştırmada stresle başa çıkma becerisinin yüksek olmasıyla öznel iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Diener ve Lucas (2000) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada öznel iyi oluş düzeyi demografik değişkenlerle incelenmiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet açısından kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirtilmiştir. Bunun yanında ekonomik durum, fiziksel çekicilik, sağlık ve zekanın çok az etkisi bulunduğu ifade edilmektedir.

King (2001) tarafından gerçekleştirilmiş ve iyimserliğin öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Yapılan benzer bir araştırmada Seligman (2002) tarafından gerçekleştirilmiş, araştırma sonucuna göre iyimserliğin öznel iyi oluşu etkileyen bir kavram olduğu belirtilmiştir.

Watkins, Grimm ve Kolts (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda minnettarlığın öznel iyi oluş kavramını etkileyen bir değişken olduğu ifade edilmektedir. Biswas-Diener, Diener ve Tamir (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da güvenli ve yakın sosyal ilişkilere sahip olmamanın mutluluk için önemli olduğu ifade edilmektedir. Mutlu insanlar daha az mutlu insanlarla karşılaştırıldığında arkadaşlık ilişkileri ve aile desteği açısından mutlu olduğunu belirten insanların daha iyi ilişkileri olduğu belirtilmektedir.

Gable, Reis, Asher ve Impett (2004) tarafından 154 birey ile gerçekleştirilen çalışmada olumlu kişiler arası ilişkiler üzerine odaklanılmıştır. Araştırma sonucunda olumlu yaşam olaylarını yakın çevre ile paylaşmanın günlük yaşam stresini azalttığı ve öznel iyi oluş düzeyini yükselttiği ifade edilmektedir. Yani olumlu kişiler arası ilişkilere sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu ifade edilmektedir.

Fava, Ruini, Rafanelli, Finos, Salmaso, Mangelli ve Sirigatti (2005) tarafından yaygın anksiyete bozukluğu olan 20 hasta ile gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada bireylere 8 oturum bilişsel davranışçı terapi yaklaşımıyla hazırlanmış program ya da 4 oturum bilişsel davranışçı terapi programının ardından 4 oturum pozitif psikoterapi yaklaşımıyla hazırlanmış programın uygulandığı sıralı program uygulanmıştır. Araştırma sonucunda sıralı terapi programının yalnızca bilişsel davranışçı terapi programına göre öznel iyi oluş üzerinde çok daha etkili olduğu, 1 yıllık izleme çalışmalarında her iki gruptaki bireylerde de iyileşmenin devam ettiği ifade edilmiştir.

Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada öznel iyi oluşun 3 ana faktör tarafından yönetildiği ifade edilmektedir. Bu faktörler genetik yatkınlık, çevresel faktörler ve mutlulukla ilgili faaliyet ve uygulamalar olarak ifade edilmektedir. Harris ve Thoresen (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da affetme kavramı incelenmiş ve öznel iyi oluş ile arasında anlamlı ilişki tespit edildiği belirtilmiştir.

Seligman, Rashid ve Parks (2006) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada pozitif psikoterapi yaklaşımıyla hazırlanan programın, plasebo ve kontrol grubunun aksine öznel iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık ortaya çıkardığı sonucuna ulaşılmıştır. Plasebo grubunun etkilerine oranla müdahale programın uygulandığı deney grubunun 6 ay gibi çok daha uzun süreli bir öznel iyi oluş sağladığının gözlemlendiği belirtilmektedir. Yapılan bir yıllık izleme çalışmalarında da programın hafif-orta şiddetteki depresyonu azalttığı ifade edilmektedir.

Sheldon ve Lyubomirsky (2007) tarafından gerçekleştirilen deneysel bir çalışmada bireylere 4 haftalık minnettarlık ve benlik güçlendirme programı uygulanmış ve programın etkililiği incelenmiştir. Programda yer alan egzersizlerin bireyler tarafından evde de uygulanması istenmiş sürecin sonunda öznel iyi oluş düzeyinin yükseldiği, pozitif duygulanımın artırılması ve sürdürülmesinde programın etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ruini ve Fava (2009) tarafından öznel iyi oluş ile ilgili gerçekleştirilen çalışmada olumlu düşünmenin öznel iyi oluşu etkileyen bir diğer kavram olduğu ifade edilmektedir.

Sin ve Lyubomirsky (2009) tarafından yapılan bir meta analiz çalışması incelendiğinde pozitif psikoloji müdahale programı uygulanarak kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada bu programın etkililiği hakkında ayrıntılı bir inceleme yapmak amaçlanmıştır. Araştırmacılar 1977-2008 yılları arasında yürütülen araştırmaları çeşitli arama stratejileri kullanarak incelemişlerdir. Müdahale, depresyon, pozitif etki, pozitif psikoloji, pozitif psikoterapi, öznel iyi oluş gibi anahtar kelimelerin kombinasyonlarını kullanarak çevrimiçi bir veri tabanında araştırma yapmışlar ve ulaştıkları 51 araştırmanın meta analizini gerçekleştirmişlerdir. Sonuçlar, pozitif psikoloji müdahalelerinin geçekten de refahı önemli bir düzeyde attırdığı ve depresif semptomları azalttığını ortaya koymuştur. Buna ek olarak, pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiğini etkileyen, katılımcıların depresyon durumu, kendi seçimleri ve yaşlarının yanı sıra müdahalelerin formatı ve süresi gibi çeşitli faktörlerin de bulunduğunu tespit etmişlerdir.

3.YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın çalışma grubu, kontrol ve deney gruplarının oluşturulması, veri toplama araçları, araştırmanın modeli, verilerin analizi, Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı ve eğitimin uygulanması ile ilgili bilgiler ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.1. Çalışma Grubu

Araştırmada yer alacak bireylerin belirlenmesi için, Ankara ili Nallıhan ilçesinde öğrenim gören 4, 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerine “İlköğretim öğrencileri için öznel okulda öznel iyi oluş ölçeği” uygulanmıştır. Ölçeğin uygulanmasından sonra 10 haftalık öznel iyi oluşu arttırma programına katılacak öğrenciler belirlenmiştir.

Çalışma grubunu Ankara ili Nallıhan ilçesine bağlı bir ilkokula 4. sınıfta eğitim gören 14’ü kontrol 14’ü deney grubunda bulunan 28 öğrenci oluşturmaktadır.

3.1.1.Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Bu araştırma ile İlkokul Öğrencileri İçin Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının, bireyin öznel iyi oluş düzeyini yükseltmekte etkili olup olmadığını saptamak amaçlanmaktadır. Bu nedenle öncelikle “İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği” 4. Sınıf 62 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırma gruplarının oluşturulması için yapılan ön testten en düşük puanı alan 4. sınıf 28 öğrenci tespit edilmiştir. Bireyler, ölçekten aldıkları puan dikkate alınarak bire bir eşleştirme yöntemi ile ikisi de 14 bireyden oluşan biri deney diğeri kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Belirlenen grup üyelerinin yaşının küçük olması nedeni ile bireyle birlikte veli/vasi ile bilgilendirme amaçlı ön görüşme gerçekleştirilmiş ve Bilgilendirilmiş Onam Formu alınmıştır.

Tablo 3.1. Öznel iyi oluş ölçeği ön test tanımlayıcı istatistik verileri

Sınıf						
Düzeıı	$\bar{x}$	Min	Max	Kız	Erkek	Toplam
4. Sınıf	138.68	79	193	33	29	62

Deney ve kontrol grubunda yer alan bireyler belirlendikten sonra bu iki grubun İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği ön-testinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann Whitney U-Testi ile test edilmiştir. Analize ait sonuçlar ile ilgili istatistiksel değerler Tablo 3.2’de belirtilmiştir.

Tablo 3.2. Deney ve kontrol gruplarının okulda öznel iyi oluş düzeyi ön-test toplam puanlarının karşılaştırılması

Grup	N	$\bar{x}$	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu	14	82.86	12.57	176.00	71.00	.227
Kontrol Grubu	14	91.21	16.43	230.00		

Tablo 3.2. incelendiğinde deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin, öznel iyi oluş düzeyi ön-test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (U=71,00, P>.05). Bu sonuçlara göre deney ve kontrol grupları denk gruplar olarak kabul edilebilir.

3.1.2. Çalışma Grubunun Demografik Özellikleri

Deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin tamamı ilkokul 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Her iki grupta da 7 kız 7 erkek öğrenci bulunmaktadır. Çalışma grubuna ait demografik özellikler Tablo 3.3’te verilmiştir.

Tablo 3.3. Çalışma grubunun demografik özellikleri

	Kız	Erkek	Toplam
Deney Grubu	7	7	14
Kontrol Grubu	7	7	14
Toplam	14	14	28

3.2. Araştırmanın Deseni

Gerçekleştirilen çalışmada kontrol gruplu ön-test ve son-test modele dayalı yarı deneysel desen kullanılmıştır. Sosyal bilimlerde tüm değişkenlerin kontrol altında tutulmaması nedeni ile yarı deneysel çalışmalara oldukça sık rastlanılmaktadır. Ayrıca deneysel çalışmalarda iç güvenilirliği güvence altında tutmakta kontrol gruplu

ön-test ve son test modelinin en etkili desenlerden bir tanesi olduğu kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2019).

Araştırmanın deseni Tablo 3.4’te gösterilmiştir.

Tablo 3.4. Araştırma deseni

Grup	Ön-Test	İşlem	Son-Test
Deney Grubu	İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği Uygulanması	Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı	İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği Uygulanması
Kontrol Grubu	İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği Uygulanması		İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği Uygulanması

Araştırmanın bağımsız değişkeni İlkokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş düzeylerinin arttırılması için hazırlanmış eğitim programı, bağımlı değişkeni ise bireylerin öznel iyi oluş düzeyleridir. Araştırmanın deney grubu ile Öznel İyi Oluşu Arttırma programı haftada bir gün olacak şekilde her hafta 40-50 dakikalık oturumlar şeklinde 10 oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Bu zaman diliminde kontrol grubu ile hiçbir çalışma gerçekleştirilmemiştir. Araştırmanın sonunda İlkokul Öğrencileri İçin Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının deney grubunda öznel iyi oluş düzeyini arttırıp arttırmadığını ortaya çıkarmak amacıyla 10 hafta gerçekleştirilen grup rehberliği süreci sonunda deney ve kontrol gruplarına tekrar “İlkokul Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği” son-test olarak uygulanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin Öznel İyi Oluş düzeylerinin ölçülmesi için Bozgün ve Akın Kösterelioğlu (2020)’nun geliştirdiği “İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form araştırma kapsamına alınan bireylerin araştırmanın amacına uygun olup olmadıklarının belirlenmesi ve deney ve kontrol gruplarının cinsiyet, yaş değişkenleri gibi özelliklerin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.3.2. İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği

Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek için Liu, Tian, Huebner, Zheng ve Li (2015) tarafından geliştirilen Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Bozgün ve Akın Kösterelioğlu (2020) tarafından Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Ölçeğin okul doyumu alt ölçeğinde 23 madde, okulda olumlu duygular alt ölçeğinde 5 madde, okulda olumsuz duygular alt ölçeğinde 5 madde olmak üzere toplam 33 madde, üç alt ölçekten oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçekte iki farklı Likert tipi derecelendirme şekli bulunmaktadır. Okul doyumu alt ölçeği katılım derecesine göre beşli Likert şeklinde; okulda olumlu duygular ve okulda olumsuz duygular alt ölçekleri de sıklık derecesine göre altılı Likert şeklinde cevaplandırılmaktadır.

Ölçeğin Liu, Tian, Huebner, Zheng ve Li (2015) tarafından geliştirilen orijinal formunun güvenirlik çalışmaları için belirlenmiş olan Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları okul doyumu alt ölçeğinde .90; okulda olumlu duygular alt ölçeğinde .85; okulda olumsuz duygular alt ölçeğinde .85 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin Bozgün ve Akın Kösterelioğlu (2020) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında Türkçe formunun analizlerinde Cronbach alfa güvenirlik katsayıları okul doyumu alt ölçeği için .91; okulda olumsuz duygular alt ölçeği için .86 ve okulda olumsuz duygular alt ölçeği için .87 olarak belirlenmiştir. Ayrıca yine uyarlama çalışmasında yapılan analizlerde ölçeğin yapı geçerliliği ve ölçüt geçerliliğinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma kapsamında İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmaya konu olan veriler Ankara ili Nallıhan ilçesinde 4, 5, 6, 7 ve 8. sınıflarda öğrenim gören ilkokul ve ortaokul öğrencilerinden 2022 yılında toplanmıştır. Araştırma gerçekleştirilmeden önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli izinler alınmıştır (Karar no: 2022-114). Sonrasında Ankara Valiliği ve Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulama için gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca bireyler ölçek çalışmasına ve deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programına katılmadan önce araştırmaya katılımın gönüllü olduğu, verdikleri cevapların gizli kalacağı, araştırma sürecinden istedikleri zaman herhangi bir yaptırıma maruz kalmadan araştırmadan ayrılacakları hakkında

bilgilendirilmiş ve öğrencilerin yaşının küçük olması nedeniyle veli/vasiler ile görüşme gerçekleştirerek yazılı onamları alınmıştır. Araştırmaya katılmayı reddeden birey olmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS 26.0 programı kullanılmıştır.

Yapılan araştırmada İlkokul öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu arttırma programının bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla oluşturulan kontrol ve deney gruplarına İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeğinden alacakları ön-test ve son-test puanları araştırmanın denencelerini test edecek şekilde düzenlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, kontrol ve deney gruplarında yer alan öğrenci sayısının az olması nedeniyle parametrik olmayan analiz yöntemleri ile değerlendirilmiştir.

Öznel İyi Oluş Arttırma Programının ilkokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi için deney ve kontrol gruplarının başlangıçtaki öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık olup olmadığının tespit edilmesi ve gruplarda yer alacak bireylerin eşleştirilmesi amacıyla Mann-Whitney U-Testi kullanılarak gruplar arası karşılaştırma yapılmıştır. Bu şekilde deney grubuna yapılacak çalışmadan önce deney ve kontrol grubunda yer alan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin başlangıçta anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Yapılan analiz, iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir şekilde farklılık olup olmadığını test etmektedir (Büyüköztürk 2019). Öznel İyi Oluşu Arttırma Programına katılan ve katılmayan bireylerin öntest ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla; ikili iki örneklem puanlarının dağılımlarının birbirinden anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test edilmesinde kullanılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2019). Araştırma sürecinde kullanılan istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

3.6. İlkokul Öğrencileri İçin Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı

İlkokul öğrencileri için öznel iyi oluşu arttırma programı literatür incelenerek öğrencilerin öznel iyi oluşunu arttırmak amacıyla çeşitli becerilerin öğrencilere kazandırılması temel alınarak araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir eğitim programıdır.

Program deney grubunda yer alan öğrenciler için 10 hafta olarak düzenlenmiş ve bireylerin gelişim özellikleri ve göz önünde bulundurularak ortalama 40-50 dakika olarak planlamıştır. Öğrencilerin uygulanan eğitim programına düzenli katılım göstermelerine özen gösterilmiştir, uygulama sırasında öğrencilerin birbiriyle ve grup lideriyle rahat şekilde iletişim kurabileceği, etkinlikler sırasında yapılacak drama çalışmalarına uygun oturma biçimi sağlanmıştır.

Öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin artırılması amacıyla aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir.

1. Öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını etkileyen kişisel, sosyal ve çevresel dinamikler hakkında iç görüş kazanmalarını sağlamak.
2. Öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını arttıran etmenleri kendi kendilerine sağlayacak beceriler geliştirmelerine yardımcı olmak.
3. Öğrencilerinin karşılaştıkları stresli ve olumsuz yaşam olayları karşısında öznel iyi oluşlarını koruyarak duygularını kontrol edebilme davranışı kazanmalarına katkı sağlamak.
4. Öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına pozitif katkısı olan güvenli kişilerarası ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olmak.
5. Öğrencilerinin mutsuzluk ile baş etmelerini sağlayacak koruyucu beceriler geliştirmelerini sağlamak.
6. Öğrencilerinin mevcut öznel iyi oluşları yeterli ve kendilerini tatmin edecek seviyede ise bunu korumalarını sağlamak.
7. Öğrencilerinin artan öznel iyi oluşları aracılığıyla kendini gerçekleştirmeye istekli, hazır ve kendini gerçekleştirme becerisine sahip bireyler olmasına katkıda bulunmak.
8. Öğrencilerinin içinde bulunduğu andaki mutlulukları ile geleceğe uygun şekilde hazırlanmalarını ve gelecekte de mutlu olma fırsatlarını değerlendirebilecek seviyeye gelmelerine yardımcı olmak.
9. Öğrencilerinin yaşam boyu iyilik hali, ruhsal sağlık ve öznel iyi oluşlarının sürekliliğini sağlayarak başta kendilerine ve sorumlu olduğu topluma karşı görevlerini yerine getiren ve böylece bütünsel bir gelişimi karşılayan bireyler olmalarını sağlamak.

3.6.1. Birinci Oturum

Amaç: Grup üyelerinin birbirini tanıması, grup kurallarının tanıtılması, gruptan beklentilerin gözden geçirilmesi.

Hedefler:

1. Grup etkileşimi sonucunda ulaşılması hedeflenen amacı kavrar.
2. Grup üyeleri ve lideri birbirlerini tanır.
3. Grup sürecinde uyulması gereken kuralları bilir.

İşlem:

1. Grup lideri grup üyelerine kendini tanıtır ve grubun oluşturulma amacını açıklar.
2. Grup lideri oturumun sonunda yer alan Şekil 3.4.'te belirtilen tanışma kartlarını öğrencilere dağıtır. Öğrencilerin bu kartlara Ad- Soyad ve kendileriyle ilgili sevdikleri özellik, yemek, oyun, oyuncak vs. yazmasını ister ve kendisi de örnek bir kart hazırlar.
3. Kartını hazırlayan üyeler tanışma kartını sesli bir şekilde okur sonra torbaya atar.
4. Üyelere 1'den 14'e kadar birer numara verilir. Üyeler halka oluşturur ve numaralarına göre sırayla torbadan bir kart çekip sesli şekilde okur ve kartın sahibini bulur ve kart sahibi kartı yakasına asar. (Oturum sonuna kadar kart yakasında durur.)
5. Grup lideri grup üyelerine grup sürecinin nasıl işleyeceği hakkında bilgi verir.
6. Grup kuralları oluşturulur ve oturum sonunda panoya asılır (Grup kuralları örnekleri oturumun sonunda Şekil 3.5.'te belirtilmiştir.)
7. Gönüllü bir üye grup kurallarını sesli bir şekilde okur.
8. Üyelerden grup kurallarına uymaları istenir ve oturum sonlandırılır.

Materyaller

1. Tanışma kartı
2. Kartların konulacağı bir torba.

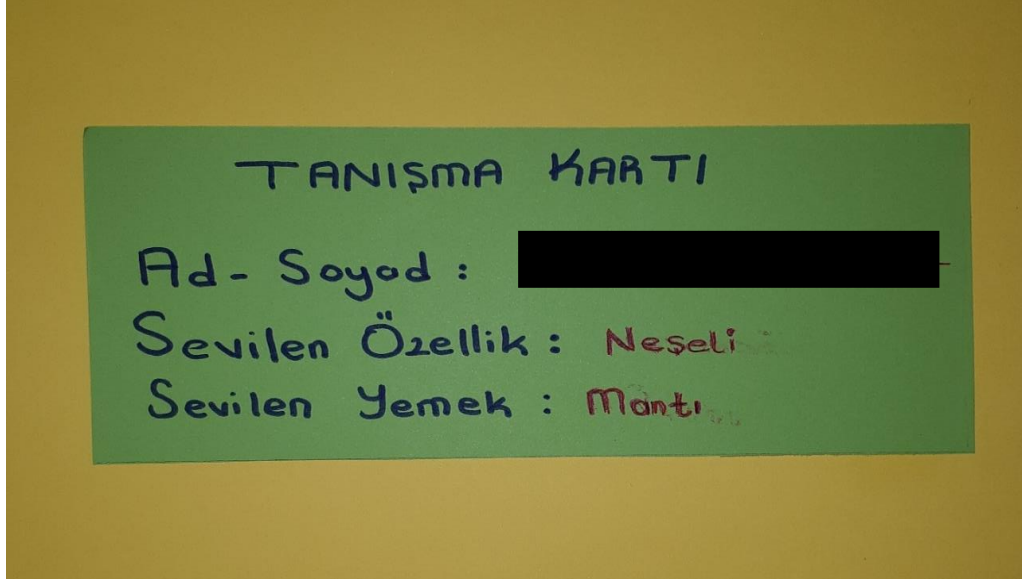
3. Grupta belirlenen kuralların yazılı oluğu bir liste. (Renkli, büyük bir fon kartonuna yazılır ve oturma salonundaki panoya asılır.)

Birinci Oturumun Özeti

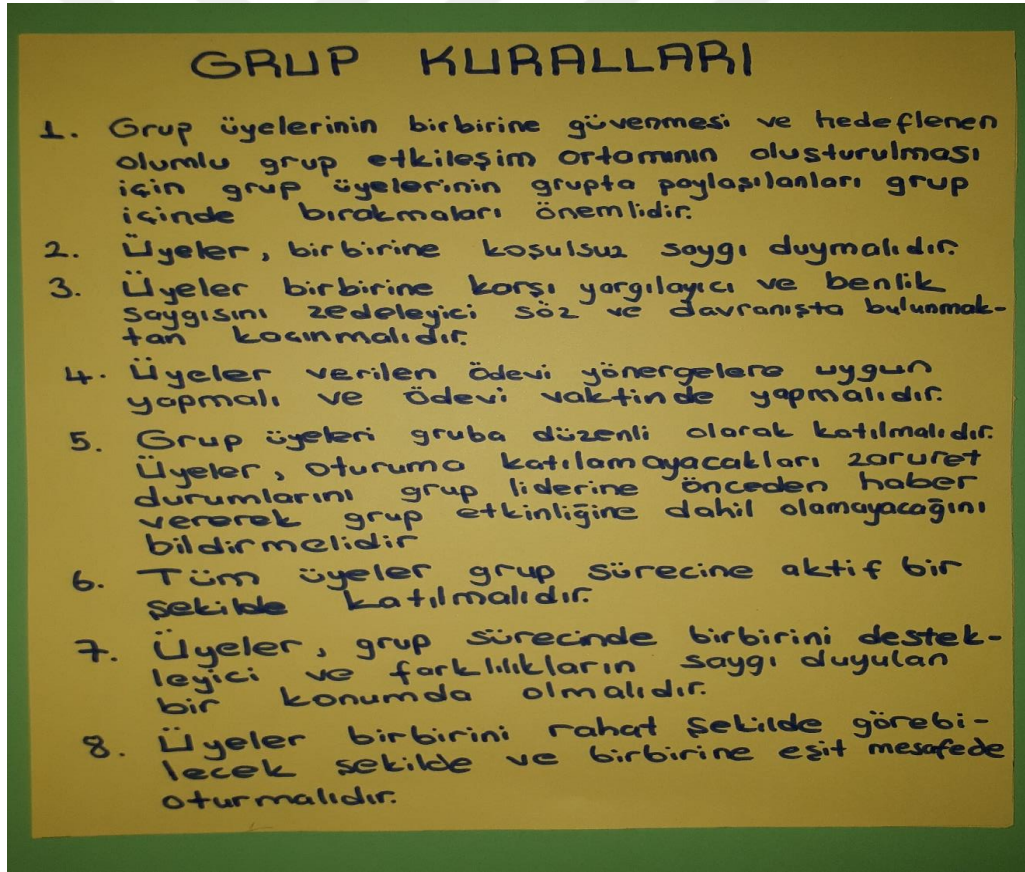
Birinci oturuma bireylerle duygu durum kontrolü yapılarak başlandı. Gruptaki bireyler mutluluk, heyecan, tedirginlik, merak gibi duygular yaşadıklarını belirtti. Grupta bazı öğrencilerin birbirini tanımamalarından kaynaklı olarak gruba uyum sağlamakta zorlanmasını ve dışlanma kaygısı yaşamasını engellemek için tanışma etkinliğine geçildi. Yapılan etkinlikte, öğrencilerin eğlendiğı, gruba hızla uyum sağladığı ve oluşturulan gruba katılım konusunda oldukça istekli oldukları gözlenmiştir. Gruptaki kuralların öğrencilerin gelişim düzeyine uygun biçimde, öğrencilerde korku veya endişe yaratmayacak şekilde kavranması sağlanmaya çalışılmıştır.

Tanışma kartları hazırlanırken kendilerinde sevdikleri özelliğı ve yemeğı yazarken bireylerin eğlendikleri ve kendilerine yönelik farkındalıklarının arttığı gözlenmiştir. Bazı bireyler daha önce hiç kendilerinde sevdikleri özellik üzerinde düşünmedikleri ancak bundan sonra hangi özelliklerini sevip sevmedikleri üzerine zaman zaman düşüneceklerini belirttiler.

Oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden gruba katılımlarına yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenmiş, oturumu değerlendirirken üyeler ilk başta bilmedikleri bir ortamda olmanın kendilerinde kaygı oluşturduğunu ancak oturumun sonunda bu kaygıyı aşarak oldukça rahatladıklarını ve mutlu olduklarını ifade ettiler. Daha sonra araştırmacı da sürece ve oturuma yönelik duygu ve düşüncelerini ifade ederek oturum sonlandırılmıştır.



Şekil 3.1. Örnek tanışma kartları



Şekil 3.2. Grup kuralları örnekleri

3.6.2. İkinci Oturum

Amaç: Öğrencilerin yaşadığı veya yaşayabileceği durumlar sonucunda hissetmiş oldukları duyguları tanıması, olumlu duygular gibi olumsuz duygularında hissedilmesinin normal bir durum olduğunu fark etmesi.

Hedefler

1. Olumlu ve olumsuz duyguları ayırt eder.
2. Mutluluğu pozitif yönde etkileyecek olumlu duygular hakkında bilgi edinir.

İşlem

1. Grup lideri, üye sayısı kadar duygu kartını (Oturumların sonunda Şekil 3.6.'da örneği verilmiştir) sınıf tahtasının çevresine asar, olumlu ve olumsuz duygular torbasını masaya koyarak etkinliği başlatır.
2. Üyelere materyaller kısmında belirtilen video izletilir.
3. Üyelere izlenilen videodaki duyguların neler olduğu sorularak gönüllü öğrencilerden cevap alınır. Ve öğrencilerin ifade ettikleri duyguları yaşamayı sağlar. (Lider: “Haydi hep birlikte şaşıralım, mutlu olalım, üzülelim...” şeklindeki telkinlerle öğrencilere rehberlik eder.)
4. Üyelerden videodaki duyguları olumlu ve olumsuz olacak şekilde ayırt etmesi istenir.
5. Üyelerin her biri ayırımına vardığı duygulardan hareketle sınıf tahtasının yanına asılmış duygu kartlarından olumlu olanları olumlu duygular torbasına, olumsuz olanları da olumsuz duygular torbasına koyar ve etkinlik tamamlanır.

Materyaller

1. Gruptaki üye sayısı kadar duygu kartları.
2. İzletilecek video “Duygularla ilgili animasyon videosu” (<https://youtu.be/htYwmo3Eoq8>)
3. Olumlu duygular torbası, olumsuz duygular torbası.

İkinci Oturumun Özeti

İkinci oturum başladığında bireylerin oldukça mutlu ve hevesli oldukları dikkat çekmiştir. Duygu durum kontrolü yapılırken geçen hafta tanışırken kullanılan isim kartlarında yer alan arkadaşlarının sevdiği yemekler gibi bazı bilgilerin hâlâ hatırlandığı ve konuşulduğu gözlemlendi.

İlk oturumda görece çekingen ve endişeli oldukları gözlenen öğrencilerinde daha rahat ve istekli oldukları gözlenmiştir. Öğrencilerden duygu kavramını tanımlamaları istenmiş ve genel olarak yaşanan olaydan sonra içten gelen, yaşanan his olarak tanımladıkları görülmüştür.

Öğrencilerden gün içinde yaşadıkları bazı duygulara örnek vermeleri istenmiş, öğrenciler mutluluk, üzölmek, korkmak, şaşırma, pişmanlık, utanmak, kaygılanmak, iğrenmek, öfkelenmek, hayal kırıklığı, sevmek vb. duyguları sıralanmışlardır. Genel olarak bu duyguları ne zaman yaşadıkları ve herkesin yaşadığı bir duygu mu olduğu üzerine konuşulmuş, olumlu ya da olumsuz her duygunun herkes tarafından hayatının bir anında mutlaka yaşandığı mutlu olmak, sevmek gibi duyguların yanında üzülmek, pişman olmanın son derece normal duygular olduğu bu duyguları yaşamamanın kötü bir durum olmadığı üzerine konuşulmuştur. Bu konuşmadan sonra öğrencilerin yaşadıkları olumsuz duyguları da daha kolay ve sık ifade edebildikleri gözlenmiştir.

Öğrenciler duyguları sınıflandırmada duygu kartlarını olumlu ve olumsuz duygular torbalarına koymada başarılı olmuşlardır. Şaşırtma duygusunun arkasından gelen olaya bağılı olduğunu, yani duyguların olay bağlamında değişebileceğini ifade etmişlerdir.

Oturumun sonunda öğrencilerden bir sonraki haftaya kadar yaşadıkları baskın duyguları ve bu duyguları hangi olay karşısında yaşadıklarını not etmeleri ödev olarak verilmiş ve bu haftaki grup etkinliğine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenmiş, araştırmacının da oturuma yönelik duygu düşüncelerini ifade etmesiyle oturum sonlandırılmıştır.



Şekil 3.3. Örnek duygu kartları

3.6.3. Üçüncü Oturum

Amaç : Öğrencilerin önceki oturumda işlenen duyguları hatırlaması ve duygularımızı kontrol edebilmenin iletişim kurmadaki rolünü fark etmesi, karşımızdaki bireylerle etkili iletişimin nasıl kurulabileceğinin öğrenilmesi hedeflenmektedir.

Hedefler

1. Duyguları kontrol etmenin insanlarla iletişimi olumlu yönde etkilediğini bilir.
2. İnsanlarla olumlu iletişimin mutluluğu arttırdığını kavrar.

İşlem

1. Grup lideri sınıf sayısı kadar kağıt ve kalemle gelerek oturumu başlatır. Materyaller kısmındaki hikayeyi okur.
2. Grup lideri öğrencilere hikayedekine benzer duyguları yönetip yönetemedikleri ile ilgili sorular sorar. (Örneğin; bu duyguları siz yaşadınız mı? Siz neler yapmıştınız? vb.)
3. Grup liderinin sorduğu sorulara gönüllü öğrenciler cevap verir.

4. Grup lideri herkese bir öğrenciye iki duyguyu yazabilecek kadar büyüklükteki kağıtları dağıtır ve bu kağıtlara daha önce yönetmiş oldukları iki duyguyu yazmalarını ister.
5. Üyelere dağıtılan kağıtlardaki duyguları nasıl yaşadıkları ve onları nasıl yönettikleri ile ilgili konuşur. Daha sonra kağıtlar sıra arkadaşıyla değiştirilerek o duygular yaşanmışsa onlar üzerinde konuşularak oturum sonlandırılır.

Materyal

1. Duyguları yönetme ile ilgili hikâye.
2. Kâğıt, kalem.

(Duyguları Yönetme ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiyi Anlatan Hikaye)

Duygular Benim Duygularımı Yönetebilirim

Zeynep, ilkokul 4. Sınıfa giden 10 yaşında bir öğrencidir. Zeynep'in annesi Zeynep'in okuduğu okulda Psikolojik Danışmanlık, babası ise Okul Müdürlüğü yapmaktadır. Zeynep okula anne ve babasıyla beraber gelmekte ve okuduğu okulu çok sevmektedir. Zeynep derslerine çalışan ve görevlerini zamanında yapan başarılı bir öğrencidir.

Günlerden bir gün öğretmenleri Zeynep'i ve tüm sınıf arkadaşlarını pikniğe götürmüş. Zeynep ve arkadaşları piknikte kendilerine lazım olacak malzemeleri getirmek için sözleşmiş ve piknik günü bu malzemeleri piknik alanına getirmişler. Yalnız Akif, getirmek için söz verdiği salata tabağını getirmeyi unutmuş. Arkadaşları Akif ile alay ederek: "Sen zaten her şeyi unutursun! Keşke sen gelmeseydin pikniğe" demişler. Akif çok üzölmüş ama arkadaşlarına karşılık vermemiş. Zeynep, arkadaşlarının Akif'e karşı hoş olmayan bu davranışını fark etmiş aynı zamanda da Akif'in neden hiçbir şey söylemediğini merak etmiş. Zeynep, Akif'i teselli etmek için yanına gittiğinde Zeynep ve Akif arasında şöyle bir diyalog geçmiştir:

Zeynep: Akif üzöldün değil mi?

Akif: Hı hı...

Zeynep: Üzöldün ama kimseye neden kızmadın?

Akif: Kızmadım çünkü eğer kızarsam benimle birlikte öğretmenim de üzülecekti. Hem belki kavga bile edebilirdik arkadaşlarımla.

Zeynep: Bu yüzden mi sustun?

Akif: Evet. Çünkü insanlar öfkelerini kontrol ederlerse mutlu olurlarmış annem öyle dedi.

Zeynep: Bir kere de ben çok sinirlenmiştim ama hiç kimseye zarar vermedim biliyor musun?

Akif: Ne zaman?

Zeynep: Evde annemin en sevdiği vazoyu kırmıştım. Ağabeyim bana dikkatsiz demiş ve beni itmişti. Ben de çok kırıldım ve öfkelendim ama onun gibi yapmadım, ona zarar vermedim.

Akif: Sonra ne oldu peki?

Zeynep: Annem geldi ve böyle şeylerin olabileceğini önemli olanın bana bir şey olmaması olduğunu söyledi.

Akif: Ağabeyin ne dedi o zaman?

Zeynep: Ağabeyim benim yanıma geldi ve özür diledi. Sonra sarıldık.

Akif: Ne güzel...

Zeynep: Ben de ağabeyime bağırıyordum, itseydim hem onunla tartışabilirdik hem de annem üzülürdü. Hem de ikinci kez üzülürdü. Birincisi vazosunu kırdığım için, ikincisi de ağabeyimle tartıştığımız için.

Akif: Sen öfkелendiğinde, ona zarar vermediğinde her şey çok güzel olmuş Zeynep.

Zeynep: Evet.

Bu diyalog geçerken öğretmenleri yanlarına yaklaşır ve Akif'e salatayı koymak için plastik tabak alması için para verir. Akif tabağı alıp getirir ve salatayı ona koyarlar. Arkadaşları Akif'e söylediklerinin doğru olmadığını anlayıp ondan özür dilerler. Öğretmenleri de şu açıklamayı yapar:

-İnsanlar bazen görevlerini unutabilirler. Unutmak insanların kötü biri olduklarını göstermez. Eğer Akif, böyle biri olsaydı siz onu eleştirdiğinizde size bağırabilirdi ama öyle yapmadı. Şimdi ise tabak ihtiyacımızı giderdik. Eğer duygularımızı kontrol

etmeyi bilirsek hepimiz çok daha mutlu oluruz çocuklar! (**Yukarıda paylaşımda öğrencilerin gerçek isimleri kullanılmamıştır**).

Bu konuşmadan sonra çocuklar, öfkeli anlarında kendilerini tutmanın, üzüldüklerinde başlarını kırmamanın yani duygularını kontrol etmenin önemini anlamış olarak güzel bir piknik geçirirler.

Üçüncü Oturumun Özeti

Üçüncü oturuma duygu durum kontrolü yapıldıktan sonra öğrencilere geçen hafta bahsedilen duygular hatırlatılarak başlandı önceki hafta üyelerle birlikte özetlendi. Geçen hafta verilen ödevde hangi olaydan sonra hangi duygunun yaşandığının not edilmesinin istendiği hatırlatıldı ve paylaşmak isteyen gönüllü öğrencilerden not aldıkları olay ve duyguyu paylaşması istendi. Üyelerden bir tanesi sınavdan aldığı nattan dolayı öğretmenin kendisini tebrik ettiğini bu durumun kendisini çok mutlu hissettirdiğini ifade etti. Bir diğer üye hafta sonu doğum günü olduğunu ailesinin kendisine sürpriz yaptığını bu durumun kendisini şaşırttığını ve doğum gününün kutlanmasının kendisini mutlu ettiğini değerli hissettini ifade etti. Bir diğer üye arkadaşlarının kendisini teneffüste oynadıkları futbol oyununa almadıklarını bu durumun kendisini üzdüğünü arkadaşlarına öfkelenildiğini ifade etti. Bireylere bugün yine duygularla ilgili çalışma yapılacağı bu tarz öfke durumlarında neler yapılabileceği üzerine konuşulacağı belirtildi.

Hikaye okunup, kâğıt kalem dağıtıldıktan sonra gönüllü öğrencilerden kâğıtlarında yazan duyguyu yaşadıklarında neler yaptıkları, duyguyu nasıl yönettikleri gibi sorularla etkileşim devam ettirildi. Öfke duygusunun yönetimi konusunda öğrencilerin fikirleri de alınarak konuşulduktan sonra duygularımızla düşüncelerimizin birbiriyle bağlantılı olduğu ifade edildi ve oturumun başında oyuna alınmadığı için üzüldüğünü ve öfkelenildiğini ifade eden grup üyesinin yaşadığı olay üzerinden duyguları yönetme konusu işlendi. Öğrenciye arkadaşlarına karşı yaşadığı öfkenin arkasında nasıl bir düşüncenin yatıyor olabileceği soruldu. Birey kendisini oyuna almadıklarında yalnız hissettiğini, o an kendinin arkadaşları tarafından seilmeyen, değersiz biri olarak düşündüğünü bu nedenle öfkelenildiğini ifade etti. Grup üyelerine böyle bir durumla nasıl başa çıkabilecekleri soruldu. Üyelerle bu durum konuşulduktan sonra, böyle durumlarda karşımızdaki kişiye sözel ve fiziksel zarar vermeden, olayın önce kendilerinde hissettirdiği duyguyu ifade etmeleri

ardından mevcut durumda karşı taraftan ne istediklerini açık ve uygun şekilde söylemeleri istendi. Öğrencilere nefes egzersizleri hakkında bilgi verildi.

Oturum sonunda önce öğrencilerden bu haftaki oturuma yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenmiş, daha sonra araştırmacı da oturuma yönelik duygu ve düşüncelerini ifade ederek oturum sonlandırılmıştır.

3.6.4. Dördüncü Oturum

Amaç: Grup üyelerinin sportif etkinlikleri tanınması, bu etkinlikleri yapmanın mutluluk düzeyine yapacağı etkiyi fark etmesi ve yapmak için motivasyon sağlaması.

Hedefler

1. Sportif etkinliklerin türlerini bilir.
2. Spor yapmanın fiziksel ve duygusal yönden yararlarını fark eder.
3. Spor yapmanın mutluluk üzerinde pozitif bir etkisinin olduğunu açıklar.

İşlem:

1. Üyelere materyaller kısmındaki video izletilir.
2. Video izletildikten sonra sınıftaki üyelere aşağıdaki sorular yönlendirilir.
 - İzlediğiniz videoya göre sporun faydaları nelerdir?
 - İzlediğiniz videoda hangi spor türleri bulunuyordu?
 - Siz de günlük hayatınızda spor yapıyor musunuz?
 - Spor yaptığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
 - Spor yaptığımızda sizce neden mutlu oluyoruz?
3. Gönüllü üyelere soruların cevapları alınır.
4. Üyelere videodaki hareketler sıra ile sınıf tahtasının önüne geçerek gösterilir (örnek: ayaklar omuz hizasında açılır kollar iki yana uzatılır ve daha sonra iki kol yukarı kaldırılarak baş kısmına yerleştirilir ve sıra ile sağ sol hareketi yapılır).
5. Hareketler üyelere gösterildikten sonra her grup üyesinin ayağa kalkması istenir ve liderin talimatları ile hareketler yapılır.
6. Hareketlerin yapılmasının ardından üyelere yerine oturması söylenir.

7. Üyelerin sırayla etkinlik sonundaki düşünce ve duygularını dile getirmeleri istenir.

8. Gönüllü üyelerin paylaşımlarının ardından sporun faydaları anlatılarak etkinlik sonlandırılır.

Materyal

1. Çocuklarda spor bilinci oluşturma ile ilgili kısa film
(<https://youtu.be/oP8niW4ai-4>)

Dördüncü Oturumun Özeti

Dördüncü oturuma öğrencilerle önceki oturumda bahsedilen duygu kontrolü üzerine konuşularak başlanmıştır. Öğrenciler iletişimde duygu, düşünce ve isteklerini ifade etmeye daha fazla dikkat ettiklerini ve bu durumun iletişimde oldukça etkili olduğunu fark ettiklerini belirttiler.

Oturumda öğrencilerin mevcut durumda hangi sporları bildikleri, ilgilendikleri ve yaptıkları üzerine konuşulmuş futbol, voleybol, basketbol, teakwondo ve güreş alanlarıyla ilgilendiklerini belirtmişlerdir. Sporun fiziksel ve ruhsal faydaları ifade edilmiş, izlenen video ile ilgili değerlendirmelerde bulunulmuştur.

Oturumun sonunda bireylere haftaya kadar yaptıkları veya izledikleri sporları bir kâğıda not etmesi istenmiş, haftaya grupta bu bilgilerin paylaşılacağı söylenmiştir. Daha sonra öğrencilerden bu haftaki grup deneyimlerine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenmiş, sonrasında araştırmacı da oturuma yönelik kendi duygu ve düşüncelerini ifade ederek oturum sonlandırılmıştır.

3.6.5. Beşinci Oturum

Amaç: Grup üyelerinin herkesin hata yapabileceğini fark etmesi, affetmenin veya özür dilemenin de önemli bir erdem olduğunu kavraması hedeflenmektedir.

Hedefler

1. Affedicilik kavramının ne anlama geldiğini bilir.
2. Affedicilik ile mutluluk arasındaki pozitif ilişkiyi değerlendirir.

İşlem:

1. Üyelere materyaller kısmındaki "Affetmek" ile ilgili hikâye okunur.
2. Hikâye okunduktan sonra hikâyede ne anlatılmak istendiği sorularak gönüllü üyelere cevaplar alınır.
3. Üyelere aşağıdaki sorular yöneltilir:
 - Sizin affetmediğiniz kişiler var mı?
 - Bu kişiler sizce hikâyedeki patateslere benziyor olabilir mi?
 - Affetmediğimiz zaman ne olur?
 - Affettiğimiz zaman neden mutlu oluruz?
4. Yukarıdaki sorulara cevap vermek isteyen gönüllü üyelere söz hakkı verilir.
5. Üyelere materyallerde yer alan boşluk doldurma formu dağıtılır.
6. Herkesin formu doldurmasının ardından üyeler sırayla yazdıklarını okur.
7. Üyelere affetmenin ne demek olduğu ve affetmenin kişinin mutluluğunu arttırdığına yönelik bilgiler verilerek etkinlik tamamlanır.

Materyal:

1. Affetmek adlı hikâye (Hikaye ve form aşağıda verilmiştir).
2. Boşluk doldurma formu.

Affetmek ile ilgili hikâye

İlkokulda bir sınıf öğretmeni derse geldiği zaman öğrencilere bir teklif sunar: “Benimle birlikte güzel bir yaşam deneyimine katılmaya ne dersiniz?” der. Öğrencileri tarafından çok sevilen öğretmenin telifi öğrenciler tarafından hemen kabul edilir. Öğretmen madem öyle bu süreçte ne söylersem elinizden geldiğince yapmaya çalışacağınıza söz verin der. Öğrencileri bunu da hemen kabul ederler. Daha sonra öğretmen öğrencilerden ertesi gün her birinin bir büyük bir torba ve 5'er kilo da patates getirmelerini ister. Öğrenciler bunlarla ne yapacaklarını anlamasalarda ertesi gün okula gelirken hepsi istenilenleri getirir ve sırasının üzerine koyar. Öğrenciler öğretmenlerine meraklı gözlerle bunları ne yapacaklarını sorarcasına bakarlar. Öğretmen: “Sizlerden şimdi, bugüne kadar affetmek istemediğiniz her bir kişi için bir patates almanızı affetmek istemediğiniz kişinin adını patatesin üzerine yazarak torbanıza koymanızı istiyorum” der. Öğrencilerden

bazıları üç beş tane patatesi torbasına koyarken, bazı öğrencilerin torbası ise neredeyse tamamen dolmak üzeredir. Öğrenciler öğretmenlerine şimdi ne yapacaklarını sorarlar. Öğretmende nereye giderlerse gitsinler bu torbaları bir hafta boyunca sürekli yanlarında taşıyacaklarını, yatarken, otobüse bindiklerinde, okulda sıralarının üzerinde yani her zaman her ortamda yanlarından ayırmayacaklarını söyler. Öğrenciler zorlansa da bir hafta boyunca söylenileni yaparlar.

Ertesi hafta öğretmen sınıfa girdiğinde öğrenciler hemen şikayet etmeye başlarlar: “Öğretmenim bu torba çok ağır, her yerde yanımızda taşıması da çok zor” derler. Bazıları da patateslerin kokmaya başlamasından, durumun çok yorucu ve sıkıcı olmaya başlamasından şikâyetçilerdir. Bu deneyimden sonra öğretmen öğrencilere gülümseyerek şöyle der: “Gördüğünüz gibi arkadaşlar, karşıımızdaki kişiyi affetmediğimizde asıl ona değil kendimize ceza veriyoruz. Affetmediğimiz her bir kişi için ruhumuzda ağır yükler yüklüyoruz. Birini affettiğimizde ona iyilik yaptığımızı düşünmekteyiz, oysaki birisini affetmek öncelikle kendimize için yaptığımız bir iyiliktir.

Boşluk Doldurma Formu

Aşağıdaki eksik cümleleri kendi duygu ve düşüncelerinize göre doldurunuz.

1. Arkadaşımın kalbini kırdığımda beni affetmesini isterim çünkü.....
2. Arkadaşım benim kalbimi kırdığında onu affederim çünkü
3. Arkadaşlarımı affettiğim zaman hissederim.
4. Arkadaşımı üzdüğümde beni affetmediği zaman hissederim ve beni affetmesini isterim çünkü.....
5. Annemi üzdüğüm zaman beni affettiğinde hissederim.
6. İnsanlar hata yaptığıında özür dileyebilmelidir çünkü.....
7. İnsanlar benden özür dilediğinde onları affedebilirim çünkü.....

Beşinci Oturumun Özeti

Beşinci oturuma duygu durum kontrolü yapılarak başlanmış, öğrenciler duygularını mutlu, heyecanlı, meraklı, sakin ve şaşkın olarak tanımlamışlardır. Öğrencilerle birlikte önceki haftanın özeti yapılmıştır. Daha sonra önceki haftanın özeti yapılmış, öğrencilerin bir haftalık süreçte hangi spor alanlarıyla ilgilendiği üzerine konuşulmuş önceki haftaya göre daha çeşitli spor dalları ifade ettikleri gözlenmiştir.

Oturumda öğrencilerin affetmekle ilgili okunan hikayeden çok etkilendikleri gözlenmiştir. Hikayenin ardından doldurulan formda genel olarak kendileri affedildikten veya başkalarını affettikten sonra mutlu hissedeceklerini ifade etmişlerdir. Daha sonrasında şu anda küs oldukları, konuşmadıkları arkadaşları veya arkadaş gruplarıyla iletişime geçerek gerekliyse özür dileyerek onları affedeceklerini, okunan hikayeye paralel olarak sürekli yanlarında taşıdıkları patateslerin ağırlığını hafifleteceklerini belirttiler. Etkinlik tamamlandıktan sonra affetmenin ve özür dilemenin büyük bir erdem olduğu öğrencilerle çift yönlü bir iletişim kurularak vurgulanmıştır.

Öğrencilerden okunan hikayeye ve grup deneyimlerine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenmiş, sonrasında araştırmacı da oturuma yönelik kendi duygu ve düşüncelerini paylaşarak oturum sonlandırılmıştır.

3.6.6. Altıncı Oturum

Amaç: Grup üyelerinin yapılan canlandırma aracılığı ile yardımlaşmanın önemi kavraması, empati duygusunun geliştirilmesi ve öneminin fark edilmesi hedeflenmektedir.

Hedefler

1. İnsanlara yardım etmenin kişiler arası ilişkilere olumlu etkileri olduğunu fark eder.
2. Kişiler arası olumlu ilişkilerin mutluluk üzerindeki önemini kavrar.
3. İnsanlara karşı empati anlayışına sahip olmanın yardım etme üzerinde olumlu bir ilişkisi olduğunu bilir.

İşlem:

1. Grup lideri oturuma bandaj, değnek, (1. Senaryo için kullanılacak) tabak, bardak ve sünger, (2. Senaryo için kullanılacak) bez torba (3. Senaryo için kullanılacak), 2 adet ağaç dalı, çöp kutusu, karton ve poşet (4. Senaryo için kullanılacak), kedi maskesini (5. Senaryo için kullanılacak) temin ederek oturuma gelir. Senaryolar (materyaller kısmında belirtilmiştir), grupta belirlenen kurallar listesi (oturumların sonunda Şekil 3.7.'de belirtilmiştir) oturumun başında üyelere okur ve oturumu başlatır.
2. Grup lideri oturumun amacını açıklar.
3. Daha sonra grup lideri sınıfta oynanacak olan materyaller kısmının altında verilen senaryolar hakkında takımlara bilgi verir.
4. Oyunun canlandırılması için sınıftan gönüllü 10 üye seçilir. Seçilen üyeler 2'şer kişilik 5 gruba ayrılır.
5. 2'şer kişilik takım oluşturan üyeler kendi aralarında bir lider seçerler (Kura çekimi için).
6. Grup lideri senaryoları elindeki torbaya koyar. Ardından takım liderlerini kendi senaryolarını çekmesi için sırasıyla çağırır ve torbadan bir tane seçmelerini ister.
7. Grup lideri takımlara seçtikleri senaryolarda kullanacakları materyalleri verir (Materyaller bölümünde açıklanmıştır).
8. Etkinlik için lider tarafından sınıf düzeni daire biçimine getirilir.
9. Grup lideri üyelere uyulması gereken kurallar hakkında bilgi verir.
10. Kurallar okunduktan sonra grup lideri tarafından sırasıyla takımlar çağırılarak oyunlara geçilir.
11. Son takımında oyununu canlandırmasından sonra grup lideri tarafından sınıftaki üyelere şu sorular yöneltilir:
 - Burada canlandırılan oyunların ana teması nedir?
 - Sizin de günlük hayatta buna benzer davranışlar yaşadığınız oldu mu?
 - Bu oyunlar oynanırken neler hissettiniz?
 - Bu olaylar sizin başınıza gelse siz ne yapardınız?

12. Son olarak lider tarafından üyelere soracakları ve söyleyecekleri bir şey olup olmadığı sorulur ardından oturum sonlandırılır.

Materyaller

1. Bandaj ve değnek (1. Senaryo için kullanılacak)
2. Tabak, bardak ve sünger (2. Senaryo için kullanılacak)
3. Bez torba (3. Senaryo için kullanılacak)
4. 2 adet ağaç dalı, çöp kutusu, karton ve poşet (4. Senaryo için kullanılacak)
5. Kedi maskesi (5. Senaryo için kullanılacak)
6. Senaryolar
7. Grupta belirlenen kurallar (Oturumun başında üyelere okunur).

Senaryolar

Grup lideri her takıma seçtiği senaryoyu verir. Sonra kendi senaryolarına hazırlanmaları için her takıma oyuna başlamadan iki dakika verilir. Bu iki dakikada üyelere senaryolarını okuyarak hazırlanmalarını ister.

Grup lideri oyunlara olabildiğince çok üyeleri dahil etmek için üyelere trafik ışığı, yaya geçidi, ağaç, araba, yolun karşısında bekleyen kişi, durak vb. rollere girmesi için üyeleri cesaretlendirir.

Grup lideri bu aşamanın sonunda oyunu oynayacak takım üyelerine bazı bilgilendirmeler yapar. Bunlar:

- Oynayacağınız karakteri içtenlikle gayret ediniz.
- Mükemmel olmaya çalışmayınız.
- İş birliği içinde olmanız oyuna kendinizi daha iyi vermenizi sağlar.
- Başka üyelerin oyunlarındaki davranışlarını taklit etmeyip olduğunuz gibi oynamanız daha iyi oynamanızı sağlar.

Senaryo 1 (Görme engelli birey-Görme engeli olmayan birey)

Üyelerden birinin görme engelli rolüne girmesi için seçilir ve gözleri bandajla bağlanır. Ardından yürütmesine yardımcı olması için eline değnek verilir. Normal birey görme engelli bireyi karşıdan karşıya geçirmek için onun koluna girer.

Ardından grup lideri oyun öncesinde gönüllü iki öğrenciye trafik ışığı olmaları için görevlendirir. Üyelerin yürümesi önceden hazırlanan yaya yolu çizgileri oyun alanına konulur. Gönüllü öğrencilerden ilki kırmızı kartonu kaldırır ve bu noktada takım oyuncuları durur. Yeşil ışığı temsil eden diğer gönüllü öğrencinin kaldırmasıyla öğrenciler yaya yolundan geçerler. Son aşamada normal birey görme engelli bireyi sınıfın etrafında biraz dolaştırarak eski noktaya geri gelir ve oyun sona erer. Oyun sonunda grup lideri sırasıyla önce takım üyelerine sonra sınıftaki diğer üyelere bazı sorular yöneltir.

Takım üyelerine sorulacak sorular şunlardır:

- Bu oyunu oynarken neler hissettiniz?
- Siz de günlük yaşamınızda buna benzer bir davranış sergilediniz mi?

Sınıftaki üyelere sorulacak sorular şunlardır:

- Bu oyunda neler anlatılmak istenmiş olabilir?
- Çevrenizde buna benzer bir davranışa denk geldiniz mi?

Grup lideri ve sınıftaki üyelere sorulan sorulardan sonra 2. Oyuna geçilir.

Senaryo 2 (Anne-Çocuk)

Üyelerden biri anne diğeri de çocuk rolüne girer. Anne rolündeki üye süngerle bardak ve tabakları yıkamaktadır. Çocuk rolündeki birey annesine yardım ederek temizlenen bardak ve tabakları kenarda biriktirir. Çocuk annesine bu konuda yardım ettikten sonra takım oyunu sona erer. Grup lideri ardından önce oyunu oynayan takım üyelerine sonra da sınıftaki diğer üyelere bazı sorular yöneltir.

Takım üyelerine sorulacak sorular şunlardır:

- Bu oyunu oynarken neler hissettiniz?
- Sizde evde annenize buna benzer yardımda bulunuyor musunuz?

Sınıftaki üyelere sorulacak sorular şunlardır:

- Sizde evdeyken aile üyelerine benzer davranışlarda yardım ediyor musunuz?
- Böyle davrandıktan sonra nasıl duygular içinde oluyorsunuz?

Grup lideri ve sınıftaki üyelere sorulan sorulardan sonra 3. Oyuna geçilir.

Senaryo 3 (Yaşlı birey-Genç birey)

Takım üyelerinden biri yaşlı diğeri de genç rolüne girer. Yaşlı rolünü canlandıran üye elinde bez torba ile alışverişten dönmektedir. Genç rolünü oynayan üye yaşlı adama torbasını taşıması yönünde ondan alarak yardım eder. Bu davranış grup liderinin belirlediği bir noktadan başlar. Üyeler yine bu davranışı biraz devam ettirirler ve eski noktalarına gelirler ve oyun sona erer. Etkinlik sonunda grup lideri sırasıyla önce takım üyelerine sonra da sınıftaki üyeleri bazı sorular yöneltir.

Takım üyelerine sorulacak sorular şunlardır:

- Bu davranışı sergilerken neler hissettiniz?
- Siz de çevrenizdeki insanlara böyle yardımlarda bulunuyor musunuz?

Sınıftaki üyelere sorulacak sorular şunlardır:

- İnsanlara böyle yardım etmek neden önemlidir?
- Siz de insanlara bir şeylerini taşıırken yardımcı oluyor musunuz?
- Böyle davranmak size nasıl hissettiriyor?

Senaryo 4 (Ağaç-çocuk)

Takım üyelerinden biri çevreyi temsil etmek için ağaç rolüne girer. Elinde bulunan iki tane ağaç dalını kaldırır. Ağacın etrafında çevreye kirlilik vermek amaçlı çöp kartonlar ve poşetler bırakılır. Ardından oradan geçen çocuk oradaki çöpleri toplayarak çöp kutusuna atar ve ağacın etrafını temizler. Etkinlik sonlandırılır. Sırasıyla önce takım üyelerine sonrada sınıftaki üyelere bazı sorular yöneltir.

Takım üyelerine sorulacak sorular şunlardır:

- Etrafı temizlediğiniz zaman neler hissettiniz?
- Siz günlük hayatta etrafı temiz tutmak için böyle davranışlarda bulunuyor musunuz?

Sınıftaki üyelere sorulacak sorular şunlardır:

- Siz günlük hayatta çevreyi temiz tutmak için ne gibi davranışlarda bulunuyorsunuz?
- Bu davranışları sergilerken neler hissediyorsunuz?

Senaryo 5 (Kedi-çocuk)

Takım üyelerinden biri kedi rolüne girer. Bu rolü canlandırması için kedi maskesini takar. Diğer takım üyesi onun karnını doyurmak içinde avucunda mama varmış gibi yaparak yedirir ve oyun sona erer. Ardından sırasıyla takım üyelerine sonrada sınıftaki üyelere bazı sorular.

Takım üyelerine sorulacak sorular şunlardır:

- Bu rolleri canlandırırken neler hissettiniz?
- Hayvanlara karşı bunun gibi davranışlar sergiliyor musunuz?

Sınıftaki üyelere sorulacak sorular şunlardır:

- Siz günlük hayatta hangi hayvanlara yardım ediyorsunuz?
- Yardım ederken nasıl hissediyorsunuz?

Altıncı Oturumun Özeti

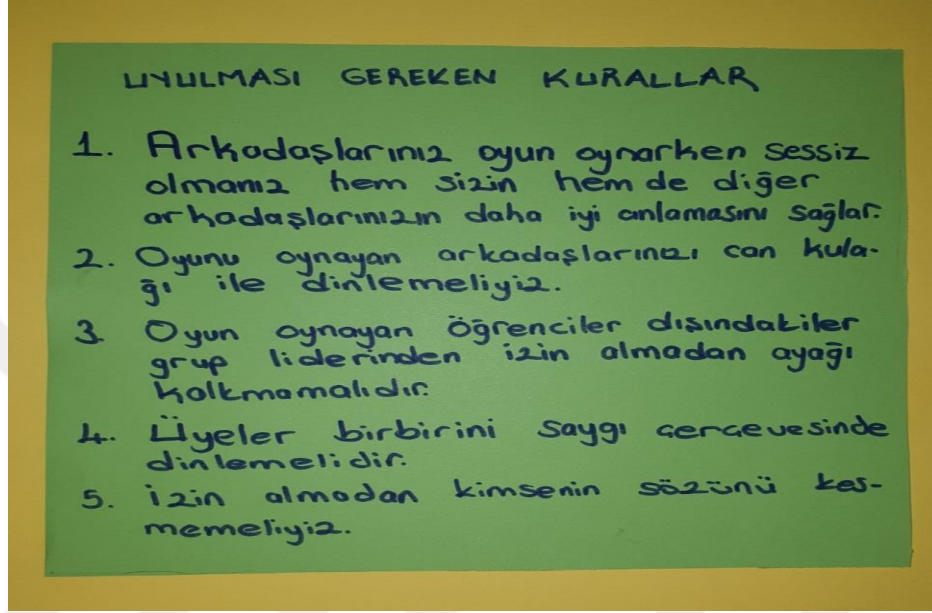
Altıncı oturuma duygu durum kontrolü yapılarak başlanmıştır. Bireyler duygularını, mutlu, heyecanlı, meraklı ve üzgün olarak tanımlamıştır. Üzgün olan birey duygusunun nedenini hasta olması ve bu nedenle okulda oynanan oyunlara katılamaması olarak belirtmiştir. Öğrencilerle bir önceki haftanın özeti yapılmıştır.

Öğrenciler sınıfa getirilen, oturumda kullanılacak malzemeleri meraklı gözlerle incelemiş ve hevesle bu hafta neler yapılacağını sormuşlardır. Öğrencilere yapılacak olan etkinlik anlatılmış herkesin katılmak için parmak kaldırdığı iki öğrencinin çekingen davranışlar sergilediği gözlenmiştir. Bunun üzerine canlandırmalar yapılırken uyulacak kurallar öğrencilere okunmuş, artık kendine has özellikleri olan samimi bir grup ortamı oluştuğu, canlandırmalar yapılırken asla dalga geçilmeyeceği, oturum sürecinin eğlenceli geçeceği düşüncesi paylaşılarak etkinliğe geçilmiştir.

Canlandırmalar boyunca bireylerin oldukça eğlendiği (özellikle yaşlı birey- genç birey canlandırmasında), eğlenirken farkındalıklarının da arttığı gözlenmiştir. Bireylerin etkinliği değerlendirirken yaptıkları paylaşımlardan, yardımlaşmanın bireyin ruhsal durumuna olan katkısını ve olumlu iletişimin kişiler arası ilişkilerdeki önemini kavradıkları kanısına varılmıştır. Bireyler çevresinde yardıma ihtiyacı olduğunu düşündükleri insanlarla zaman zaman karşılaştıklarını ve bundan sonra onlara karşı daha yardımsever davranacaklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında sokak

hayvanlarına ve doğayı temiz tutma konusunda da daha duyarlı ve dikkatli olacaklarını ifade etmişlerdir.

Öğrencilerden yapılan canlandırma etkinliği ve grup deneyimlerine yönelik duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiş, daha sonra araştırmacı da oturuma yönelik kendi duygu ve düşüncelerini paylaşarak oturum sonlandırılmıştır.



Şekil 3.4. Drama çalışmasında uyulacak kurallar

3.6.7. Yedinci Oturum

Amaç: Grup üyelerinin yardım faaliyetlerinin iletişime olan etkisini fark etmesi, çevresine karşı duyarlı davranışlarda bulunması hedeflenmektedir.

Hedefler

1. Çevresinde olan olaylara karşı duyarlı davranışlar sergilemenin etkilerini fark eder.
2. Kişilerarası ilişkilerini geliştirecek yardım faaliyetlerinde bulunur.
3. Yardım faaliyetlerinde bulunmanın mutluluğu arttırdığını kavrar.

İşlem:

1. Grup lideri, kişilerarası ilişki fişini sınıf sayısı kadar hazırlayıp, fişleri koyabileceği torba ile oturma gelir, materyaller kısmındaki kısa filmi sınıfa izleterek etkileşimi başlatır.

2. Kısa film ile ilgili aşağıdaki soruları üyelere yöneltir:

- İzlediğiniz kısa filmde kişinin çevreye yardım etmemesi diğer insanları nasıl etkilemektedir?
- Sizce yardım edilmeyen insanlar nasıl hissetmektedirler?
- Kısa filmdeki kişi çevresine yardım etmeye başladıktan sonra kendi hayatı ve diğerlerinin hayatı bu durumdan nasıl etkilenmiştir?
- Sizce yardım edilen insanlar nasıl hissetmektedir?
- Siz çevrenizdeki insanlara hangi konularda yardım ediyorsunuz?
- Çevrenizdekilere yardım ettiğiniz zaman neden mutlu hissedersiniz?

3.Grup lideri kişilerarası ilişkileri geliştirecek faaliyetlerin yazılı olduğu materyaller bölümünde yer alan fişlerden her öğrenciye bir tane çektirir.

4.Üyeler çektikleri fişlerde yazan kişilerarası ilişki uygulamalarını içinde bulundukları dersin teneffüsünde uygulurlar.

5.Grup lideri, fişlerde yazan her bir faaliyeti gerçekleştiren üyelere etkinliğe dair izlenimlerini alır (Bu beceriyi yaparken ne hissettin?)

6.Grup lideri etkinlik sonunda kişiler arası ilişkilerde duyarlı olmanın mutluluğu arttırdığını vurgular ve oturum sonlandırılır.

Materyal

1. Kişilerarası ilişkiler ile ilgili kısa film “Yardımseverlikle ilgili animasyon” (<https://www.youtube.com/watch?v=S2aUuwKMYvo>)

2. Sınıf mevcudu kadar kişilerarası ilişki fişi.

3. Fişleri koymak için torba.

Kişiler Arası İlişkiler İçin Yazılabilecek Maddeler

- Zor durumda kalmış bir öğrenci arkadaşına yardım et (Örneğin düşmüşse kaldır, ağlıyorsa teselli et vb.)
- Bir arkadaşınla teneffüste aldığın yiyecek ya da içeceğini paylaş.

- Okul bahçesindeki nöbetçi öğretmene bir çiçek ver (Grup lideri çiçek verecek öğrenciye bir dal çiçek getirir.)
- Tanımadığın bir öğrenciyle iletişim kur (Merhaba, nasılsın? Vb.)
- Okuldaki temizlik personelinin adını öğren ve işlerinde kolaylıklar dile.
- Elinde eşyalarla sınıfa giden bir öğretmene elindekileri taşımasına yardım ederek sınıfa kadar eşlik et.
- Okul memurunun odasına gidip hal hatır sor.
- Okul müdürüne bir bardak çay götür (Çay parasını öğretmen verir.)
- Kantin sorumlusuna bir ürünü satmasında yardım et.
- Kütüphane sorumlusunun alınan iki kitabı kaydetmesine yardım et.

Yedinci Oturumun Özeti

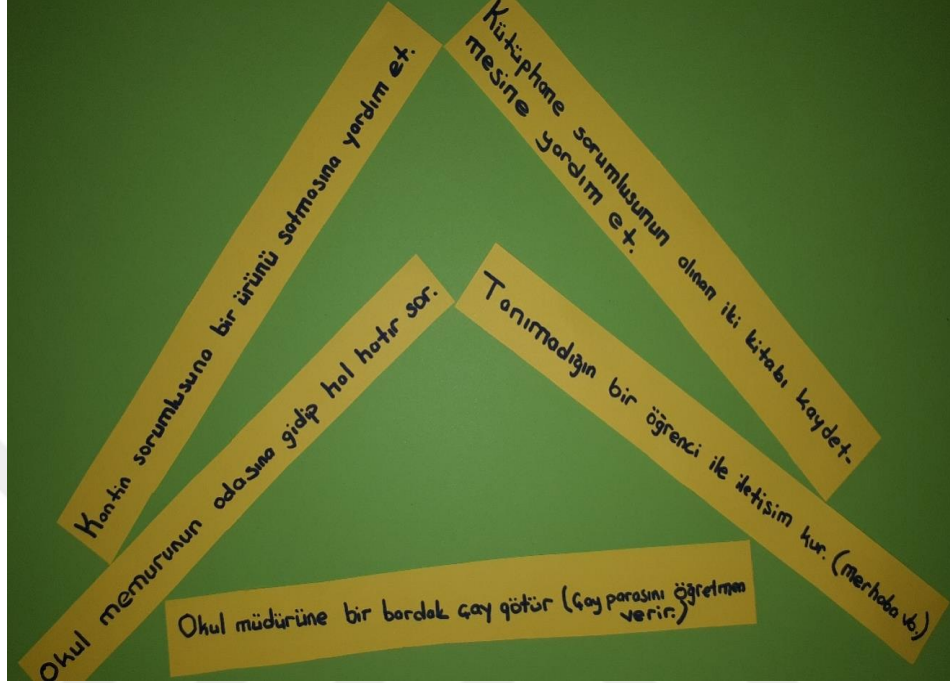
Yedinci oturuma duygu durum kontrolü ile başlanmıştır. Öğrenciler duygularını mutlu, heyecanlı, meraklı, sakin olarak tanımlamışlardır. Ardından yardımseverlikle ilgili kısa film izletilmiştir, öğrenciler başkalarına yardım etmenin hem karşı tarafa hem de yardım eden kişiye mutluluk verici olduğunu düşündükleri konusunda hem fikir olarak düşüncelerini belirtmişlerdir.

Öğrencilere torbadaki kişiler arası ilişki fişlerinden bir tanesini çekmeleri teneffüste gerçekleştirmeleri teneffüsün ardından bu deneyimlerle ilgili konuşmak üzere grubun yeniden toplanacağı belirtilmiştir. Çekingen davranışlar sergileyen öğrencilerin olduğu gözlenmiş ve izlenen video öğrencilere hatırlatılarak yardımlaşmanın kişiler arası ilişkilere katkısı ve öğrencilerinde daha önce belirttiği gibi ortaya çıkaracağı mutluluk duygusu vurgulanarak grup üyeleri cesaretlendirilmiştir.

Teneffüsten sonra öğrenciler yaptıkları davranıştan sonra oldukça mutlu olduklarını, davranışı gerçekleştirdikleri bireylerden olumlu dönütler aldıkları bu durumda ayrıyeten hoşlarına gittiğini ve mutlu ettiğini belirtmişlerdir. Yardımlaşmanın önemi öğrencilerin deneyimlerinden yola çıkılarak vurgulanmıştır.

Öğrencilerden yaptıkları çalışmaya ve grup deneyimlerine yönelik duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiş, gönüllü öğrenciler paylaşımda bulunduktan

sonra araştırmacı da oturuma yönelik kendi duygu ve düşüncelerini paylaşarak oturum sonlandırılmıştır.



Şekil 3.5. Örnek kişiler arası ilişki fişleri

3.6.8. Sekizinci Oturum

Amaç : Grup üyelerinin paylaşmanın önemi fark etmesi, çevresindeki insanlarla paylaşım içinde olarak mutluluklarına katkı sağlaması hedeflenir.

Hedefler

1. Paylaşmanın kişiler arası ilişkilere olumlu etkisini fark eder.
2. Paylaşmanın mutluluk üzerindeki önemini bilir.

İşlem:

1. Grup lideri önceden hazırladığı üye sayısının yarısı kadar sandviç ile oturuma gelir ve üyelere materyaller kısmında belirtilen videoyu izletir.
2. Video sınıfta izletildikten sonra üyelere aşağıdaki sorular sorulur.
 - Videodaki çocuklar yiyeceklerini paylaşırken neler hissetmiş olabilirler?

- Siz arkadaşlarınızla nelerinizi paylaşırsınız?
 - Siz bir şey paylaşıırken neler hissediyorsunuz?
3. Ardından grup lideri tarafından o gün sınıfa getirilen sandviçler üyelere verilir (Her masaya bir tane olacak şekilde dağıtılır).
 4. Grup lideri üyelere dönerek şu soruyu yöneltir. “Arkadaşlar sizde önünüzdeki sandviçi sıra arkadaşınızla paylaşmak ister misiniz?”
 5. Üyeler önlerindeki sandviçi paylaşıp birlikte yedikten sonra grup lideri tarafından üyelere aşağıdaki sorular sorulur.
 - Önünüzdeki yiyeceği arkadaşlarınızla paylaşınca neler hissettiniz?
 - Paylaşma davranışını sergilerken arkadaşınız nasıl tepki verdi?
 - Günlük hayatta paylaşmak önemli midir? Neden?
 6. Sırasıyla bugünkü etkinlikle ilgili yukarıdaki sorulara cevap vermek isteyen gönüllü üyelerin cevapları alınır.
 7. Üyelerin paylaşımlarından sonra grup lideri paylaşmanın mutluluk üzerindeki önemini anlatarak etkinliği sonlandırır.

Materyal

1. Paylaşmak ile ilgili kısa film
(<https://www.youtube.com/watch?v=YX23SX9abM4>).
2. Üye sayısının yarısı kadar sandviç.

Sekizinci Oturumun Özeti

Sekizinci oturuma duygu durum kontrolü yapılarak başlandı. Bireyler duygularını mutlu, meraklı, heyecanlı, sabırsız, şaşkın olarak tanımladılar. Bireyler bugün ne yapacaklarını çok merak ettiklerini ve etkinliğe başlamak için sabırsızlandıklarını dile getirdiler.

Bugünkü oturuma geçilmeden önce, önceki haftanın özeti yapıldı. Öğrenciler önceki hafta kişiler arası ilişki fişinde yazan görevlere benzer davranışları hafta içerisinde zaman zaman aile üyelerine yakın akraba ve arkadaşlarına karşı gerçekleştirdiklerini bu durumun hem karşılarındaki kişinin hem de kendilerinin daha

iyi ve mutlu hissetmesini sağladığını belirttiler. Üyelerden bir tanesi bu değişimi ailesinin fark ettiğini ve kendisini takdir ettiğini, bununda kendisinin çok hoşuna gittiğini ifade etti. Yaşları göz önünde bulundurularak, öğrencilere benzer davranışları herkese karşı sergileyemeyeceğimiz ifade edildi, yapılan etkinlikteki kişilerin de tanıdığımız kişiler olduğu hatırlatıldı, tanımadığımız yabancı kişilere karşı davranış şekilleri ile ilgili kısaca konuşularak yeni konuya geçildi.

Paylaşmakla ilgili video öğrencilere izletildi. Öğrenciler birkaç kişi dışında genelde oyuncaklarını kardeşleriyle paylaşmakta sorun yaşadıklarını ancak arkadaşlarıyla daha kolay paylaştıklarını ifade etti. Daha sonra sandviç paylaşma etkinliği gerçekleştirildi. Öğrenciler paylaştıktan sonra çok mutlu olduklarını paylaşmanın gerçekten kendilerini daha iyi ve değerli hissettirdiğini ifade ettiler. Sürecin sonunda öğrencilerin paylaşmakla ilgili daha istekli oldukları gözlemlendi, öğrenciler kişiler arası ilişkiler için de paylaşmanın önemli bir durum olduğu ifade etti.

Üyelerden yapılan etkinliğe ve bugünkü grup deneyimlerine yönelik duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiş, gönüllü öğrenciler paylaşımda bulunduktan sonra araştırmacı da oturuma yönelik kendi duygu ve düşüncelerini paylaşarak oturum sonlandırılmıştır.

3.6.9. Dokuzuncu Oturum

Amaç: Grup üyeleri bireyler arası farklılıklar olabileceğini ve bunlara saygı gösterilmesi gerektiğini kavrar. Kendi yetenek ve ilgilerini kabul ederek yaşamının mutluluğa olan etkisini fark etmesi hedeflenir.

Hedefler

1. İnsanların ilgi ve becerilerinin farklı olabileceğini fark eder.
2. Grup üyeleri kendi becerilerini kabul eder.
3. Üyeler kendi becerilerini kabul etmenin mutlulukla ilişkisini değerlendirir.

İşlem:

1. Grup lideri oturumun başında üyelere birer A4 kağıdı dağıtır.
2. Üyelere materyaller kısmında belirtilen video izlettirilir. Daha sonra aşağıdaki sorular üyelere sorulur.

- Videoda anlatılmak istenen düşünce neydi?
 - İnsanların kendi mesleği ile alakalı ne gibi becerileri olabilir?
 - Sizce sadece çok şey bilmek mutlu olmak için yeterli midir?
 - Sizin nelere karşı ilgi, beceri veya yeteneğiniz olduğunu düşünüyorsunuz?
3. Öğrencilerden ellerindeki A4 kâğıdına ileri de kendilerinin yapmak istedikleri, o işi yaparken mutlu olacaklarını düşündükleri işi yaparken hayal etmeleri ve nasıl bir ortamda olduklarını, o an neler yaptıklarını betimlemesi istenir.
4. Yazma işleminin ardından gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.
5. Mesleklerin kendine özgü beceriler gerektiği video ile bağlantı kurularak (örneğin; bilim adamı için farklı diller önemliyken, kayıkçı için yüzmenin daha işlevsel olduğu) öğrencilere anlatılır. Aynı zamanda herhangi bir mesleğin ya da becerinin en az diğer beceri ve meslek kadar önemli olduğu vurgulanarak oturum sonlandırılır.
6. Üyelere gelecek oturumun son olacağına ilişkin bilgi verir.

Materyal

1. Farklı becerilerin işlevselliği ile ilgili video

(<https://www.youtube.com/watch?v=HegJFdh7PpQ>).

3. Üye sayısı kadar A4 kâğıdı

Dokuzuncu Oturumun Özeti

Dokuzuncu oturuma duygu durum kontrolü yapılarak başlandı. Bireyler duygularını mutlu, sakin, heyecanlı, meraklı olarak tanımladılar. Bireylerle önce geçen haftanın özeti yapıldı, paylaşmanın önemi ve kişiler arası ilişkilere etkisi üzerine konuşuldu. Öğrenciler arkadaşlarıyla, kardeşleriyle oyuncakları, okula getirdikleri beslenmeleri gibi birçok şeyi daha çok paylaşmalarını ifade etti, bu konuda öğrenciler davranışın kalıcı hale gelmesi amacıyla cesaretlendirildi.

Üyelerle birlikte video izlenmiş ve planlanan sorular sorularak etkileşim süreci başlatılmıştır. Öğrenciler hayal ettikleri meslekleri polis, öğretmen, asker, doktor olarak ifade etmişlerdir. Öğrencilerden kendilerini hayal ettikleri mesleği yaparlarken

düşünceleri ve hayallerinde etraflarının nasıl olduğunu betimlemeleri istenmiştir, öğrenciler bu süreçte hem eğlenmiş hem de istekli davranışlar sergilemişlerdir.

Öncelikle ifade edilen meslekler için hangi becerilere sahip olunması gerektiği üzerine konuşulmuş daha sonra farklı meslekler için farklı becerilere sahip olunması gerektiği öğrencilerle birlikte keşfedilerek vurgulanmıştır. Bu becerilerin hepsinin birbirinden bağımsız oldukça değerli beceriler olduğu üzerinde durularak verilen mesajın algılanması sağlanmıştır.

Bireylerden bugünkü grup deneyimlerine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenmiş, gönüllü öğrenciler paylaşımda bulunduktan sonra araştırmacı da oturuma yönelik kendi duygu ve düşüncelerini paylaşarak oturum sonlandırılmıştır.

3.6.10. Onuncu Oturum

Amaç: Grup üyelerinin ilk oturumdan beri kazandığı becerileri değerlendirmesi, üyelerin grup sürecinde varsa tamamlanmamış işlerinin tamamlanması, üyelerin değişim için desteklenmesi, güzel dilek ve temennilerle grup sürecinin sonlandırılması.

Hedefler

1. Oturumlar boyunca hangi becerileri kazandığını değerlendirir.
2. Yaşamda daha mutlu hale gelebilmek için neler yapabileceğini kavrar.
3. Grup üyeleri mutluluğunu arttırmak için geleceğe yönelik plan yapar.

İşlem:

1. Grup lideri fiyonk şeklinde kurdeleler ve İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği ile oturuma gelir.
2. Grup lideri oturumun içeriği hakkında grup üyelerini bilgilendirir.
3. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Oturumlarımız sonlanıyor bu konuda ne hissediyorsunuz?
 - Grup sürecindeki etkinliklerin size nasıl katkıları oldu?
 - Burada öğrendiğiniz becerileri günlük hayatınızda da uygulayabileceğinizi düşünüyor musunuz?

- Gelecekte mutsuz hissettiğiniz zaman neler yapmayı planlıyorsunuz?
4. Grup lideri tüm üyelere sırasıyla cevapları alır.
 5. Grup lideri şu ana kadar yapılan oturumların kısaca özetini yapar.
 6. Grup üyelerine yapılan programın ne kadar etkili olduğunu tespit edebilmek için kullanılan İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği dağıtılır.
 7. Üyelere daha sonra geri bildirim vermek koşulu ile üyelere formu doldurmaları istenir.
 8. Grup lideri dağıtılan formları üyelere toplar.
 9. Grup lideri üyelerin katılımlarından dolayı onları sırasıyla tebrik ederek her grup üyesine fiyonk şeklinde olan kurdeleler verilir.
 10. Grupta oturumlar boyunca kazanılan becerilerin neler olduğu ve gelecekte öznel iyi oluşu arttırmak için bu becerilerin günlük yaşamda nasıl kullanılacağı grup üyelerine vurgulanır ve oturum grup lideri tarafından sonlandırılır.

Materyal

1. İlköğretim Öğrencileri İçin Öznel İyi Oluş Ölçeği
2. Fiyonk şeklinde olan kurdeleler.

Onuncu Oturumun Özeti

Onuncu oturuma duygu durum kontrolü yapılarak başlanmıştır. Bireyler duygularını mutlu, stresli, üzgün, meraklı, tedirgin olarak tanımlamışlardır. Üzüntü, stres ve tedirginliklerinin nedenini bu oturumun son olması ve bir daha üyelerle ve grup lideri ile görüşemeyecek olunması olarak ifade edilmiştir. Üyelerden süreci genel olarak değerlendirmeleri istenmiştir.

Üyelerle birlikte süreç özetlenmiştir. Üyeler bu süreçte birlikte birçok deneyime katıldıklarını bu deneyimler sırasında hem eğlendiklerini hem de birçok konuda farkındalık kazandıklarını ifade etmişlerdir. Sıra ile düşüncelerini ifade etmeleri istenmiştir. Üyeler en çok etkilendikleri oturumun canlandırmalar yaparak yardımlaşmanın önemini vurgulandığı altıncı oturum olduğunu ifade ederken, affetmekle ilgili hikayenin paylaşıldığı beşinci oturum ve sandviçlerini arkadaşlarıyla

paylaştıkları sekizinci oturumun en çok etkilenilen oturumlar olduğu ifade edilmiştir. Bireylerle diğer oturumlar da özetlenmiş ilk oturumlarda ele alınan duygular ve duyguların kontrolü üzerinde durulmuştur. Daha sonra sporun hayatımıza etkisi ve önemi; kişiler arası iletişimi etkileyen faktörler ve bu iletişimlerde dikkat edilmesi gereken noktalar üzerine konuşulmuştur. Önceki hafta ele alınan ilgi ve beceriler konusu da özetlenerek bireylerden tüm grup süreci boyunca grup üyelerine ve lidere karşı ifade edemedikleri, kafalarına takılan ama açıkça dile getiremedikleri herhangi bir duygu ya da düşüncelerinin olup olmadığı varsa bu yarım kalmış işin tamamlanması için uygun zaman olduğu ifade edilmiştir. Üyeler böyle bir durumun olmadığını belirtmişlerdir.

Üyelere yapılan programın etkili olup olmadığının tespit edilebilmesi amacıyla kullanılan İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği deney grubu için son test olarak kullanılmak üzere dağıtılmış, gerekli açıklamalar yapılarak doldurulması istenmiştir.

Daha sonra üyelere katılımlarından dolayı kurdele takılmış öğrencilerin oldukça mutlu oldukları gözlenmiştir. Öğrencilere grup sürecine ve içinde bulunulan ana dair duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenmiş, gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenmiştir. Üyeler genel olarak sürecin sona ermesinden dolayı üzgün olduklarını ama gruba katılımlarından dolayı oldukça mutlu olduklarını ifade etmişler, içinde bulunulan an içinde gururlu olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmacı da oturuma ve sürece yönelik kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmış ve oturum sonlandırılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek amacıyla yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Denencelerin incelenmesinde, her katılımcı için “İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği”nden elde edilen toplam puanlar ele alınmış; Mann Whitney U-Testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılarak denencelere uygun karşılaştırmalar yapılmıştır. İstatistiksel analiz sonucu elde edilen bulgular aşağıda denence sırasına göre incelenmiştir.

4.1.Denence 1. Öznel İyi Oluşu Arttırma programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri son test puanları, bu eğitime katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri son test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmanın birinci denencesinin sınanması amacıyla deney ve kontrol grubunun “İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği”nden almış oldukları öznel iyi oluş düzeyi son-test toplam puanlarına ilişkin Mann Whitney U-Testi sonuçları Tablo 4.1.’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş düzeyi son-test toplam puanlarının karşılaştırılması

Grup	N	$\bar{x}$	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney Grubu Son-Test	14	144.07	18.29	256.00	45.00	.01*
Kontrol Grubu Son-Test	14	129.29	10.71	150.00		

* P= .01 ; P<.05

Tablo 4.1.’de görüldüğü gibi deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi son-test puan ortalaması 144.07, kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi son-test puan ortalaması 129.29 olarak gözlenmektedir. İlkokul Öğrencileri İçin Öznel İyi Oluşu Arttırma programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi toplam puanları ile, programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin

öznel iyi oluş düzeyi toplam puanları arasında .05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($U=45.00$, $P<.05$). Bu sonuç, deney grubuna uygulanan “İlkokul öğrencileri için geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyini arttırdığını göstermektedir.

Analiz sonucu, araştırmanın 1. denencesini desteklemektedir.

4.1. Denence 2. Öznel İyi Oluşu Arttırma Programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi son-test toplam puanları, öznel iyi oluş düzeyi ön-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmanın ikinci denencesinin sınanması amacıyla deney grubunun “İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği”nden almış oldukları öznel iyi oluş düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 4.2.’te verilmiştir.

Tablo 4.2. Deney grubunun öznel iyi oluş düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarının karşılaştırılması

Deney Grubu Ön Test-Son Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	0	.0	.0	-3.30	.00
Pozitif Sıra	14	7.5	105.00		

$P=.00$; $P<.05$

Tablo 4.2. incelendiğinde, deney grubundaki tüm öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarında programın uygulanmasından sonra bir artış gözlemlendiği, negatif sıra bulunmadığı yani öznel iyi oluş puanı program uygulandıktan sonra düşen öğrencinin olmadığı gözlenmektedir. İlkokul öğrencileri için geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programına katılan deney grubunun öznel iyi oluş düzeyi ön-test, son-test toplam puanları arasında son-test puanları lehine (pozitif sıralar) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu gözlenmektedir ($Z=-3.30$, $P<.00$). Bu sonuç, ilkokul öğrencileri için geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığını göstermektedir.

Analiz sonucu, araştırmanın 2. denencesini desteklemektedir.

4.2. Denence 3. Öznel İyi Oluşu Arttırma programına katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi son-test toplam puanları ile öznel iyi oluş düzeyi ön-test toplam puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Araştırmanın üçüncü denencesinin sınanması için ilkokul öğrencileri için geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı uygulanmayan kontrol grubunun “İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği”nden almış olduğu öznel iyi oluş düzeyi son-test ve ön-test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 4.3.’te verilmiştir.

Tablo 4.3. Kontrol grubunun öznel iyi oluş düzeyi ön-test, son-test toplam puanlarının karşılaştırılması

Kontrol Grubu Ön Test-Son Test Puanları	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	Z	P
Negatif Sıra	4	9.50	38.0	-.91	.36
Pozitif Sıra	10	6.70	67.00		

P=.36; P>.05

Tablo 4.3. incelendiğinde, kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarında ön-test ile son-test puanları karşılaştırıldığında 4 öğrencinin öznel iyi oluş puanında düşüş olduğu, 10 öğrencinin ise öznel iyi oluş puanında artış olduğu gözlenmektedir. Kontrol grubunun öznel iyi oluş düzeyi ön-test, son-test toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığı gözlenmektedir (Z=-.91, P>.05). Bu sonuç, ilkokul öğrencileri için geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programına katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucunu göstermektedir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmadığından bu sonuç beklenen yöndedir.

Analiz sonucu, araştırmanın 3. denencesini desteklemektedir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde ilkokul öğrencileri için geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma programının etkililiğinin incelenmesi üzerine yapılan uygulamalı çalışmadan toplanan verilerden elde edilen bulguların sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırma konusu ile ilgili literatürde yer alan çalışmaların sonuçları kuramsal çerçeve bölümünde incelenmiştir. Bu bölümde sonuçlar tartışılmış; bu doğrultuda öneriler sunulmuştur.

5.1. Sonuç ve Tartışma

İlkokul öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu arttırma programı ilkokul 4. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır. Çalışmanın iç geçerliliğinin sağlanmasında önemli bir nokta deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında yansız olunmasıdır. Deney ve kontrol grubunun “İlköğretim öğrencileri için okulda öznel iyi oluş ölçeğinden” almış oldukları ön-test puanları incelenmiş ve gruplar arasında fark olmadığı yöntem bölümünde sunulmuştur.

Deney grubuna uygulanan program ve veri toplama aracı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş, veri toplama aracı deney ve kontrol grubuna yakın zamanlarda uygulanmış böylece karıştırıcı değişkenlerin en aza indirgenmesi amaçlanmıştır.

Elde edilen bulgular “Öznel İyi Oluşu Arttırma programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri son test puanları, bu eğitime katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri son test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir.” denencesini desteklemektedir. Kontrol ve deney grubunun “İlkokul öğrencileri için okulda öznel iyi oluş ölçeğinden” aldığı son-test puan ortalamaları karşılaştırılmış puanlar arasında ortaya çıkan farkın anlamlı düzeyde deney grubu lehine yüksek olduğu bulunmuştur.

Ortaya çıkan bu durumla birlikte, Öznel İyi Oluşu Arttırma Programına katılan ilkokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı artış sağladığı kanısına varılmaktadır.

Öznel İyi Oluşu Arttırma Programına katılmayan kontrol grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ortalamalarının da artış gösterdiği ancak bu artışın yapılan analizlerde anlamlı bir farklılık ortaya koymadığı gözlenmektedir. Kontrol grubunda oluşan bu artışın nedeninin öğrencilerin pandemi sürecinden çıkılarak, normalleşme

sürecinde okullara geri dönölmesfiyle, havaların ısınması ve okulda gerçekleştirilen spor turnuvalarının etkisiyle gerçekleştiğı düşünölmektedir.

Toplumun eğitim gereksinimlerini gidermek, kişinin davranışlarında değışiklik oluşturmak için eğitim ortamı gereklidir (Uluğ, 1999). Bu bakış açısına göre okul ortamları kişileri mesleğe ve üst öğrenime hazırlamakla birlikte içinde yaşadıkları



toplumla uyumlu bir hale getirmektedir. Bireyleri hayatın tüm yönlerine hazırlamayı amaçlayan okullar, yaşamın ve içinde bulunulan toplumun mikro bir ölçeğini temsil eder şekilde işlev görmelidir. Bu nedenle bireyler bulundukları toplum içerisinde iyilik halleri yüksek, gizil güçlerinin farkında ve bu gücü işlevsel olarak kullanabilir durumda, yaşamdan doyum alan, mutlu, kaliteli bir hayat sürdürebilen niteliklerde yetişmeleri son derece önemli görülmektedir. Pozitif psikoloji uygulamaları yoluyla bireylerin sahip olması gereken özellikler okullarda verilecek eğitimlerle kazandırılabilir. Bu uygulamalar sonucunda bireylerin eğitim-öğretim süreçlerine akademik açıdan doğrudan katkı sağlanabileceği gibi sahip olacakları pozitif bakış açısı ve iyilik halleri ile dolaylı olarak da katkı da bulunulacaktır (Demir ve Türk, 2020).

Yapılan literatür taramasında ülkemizde ilkökul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı kullanılarak, programın ilkökul düzeyi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyine etkisini inceleyen deneysel desende yapılmış bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Daha önce öznel iyi oluş üzerine ülkemizde deneysel desen kullanılarak yürütülen tek çalışmada, üniversite öğrencilerine 11 oturumluk program uygulanarak öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeyi puanları incelenmiştir. Uygulanan programın etkili olup olmadığının tespit edilmesi için yapılan analizlerde deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş düzeyleri son-test puanlarında deney grubu lehine anlamlı farklılık olduğu belirtilirken, stresle başa çıkma boyutunda ise ölçeğin sadece sosyal destek alt boyutunda anlamlı farklılık ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Malkoç, 2011).

Araştırma kapsamında hazırlanan öznel iyi oluşu artırma programı ilkökul çağı öğrencilerinin duyguları tanıma, düzenleme ve kontrol edebilme becerilerinin geliştirilmesi ile duygusal farkındalık düzeylerini artırma, iyimserlik düzeyini artırma, affetme ve kişiler arası ilişki becerilerini geliştirmeye yönelik kazanımlar barındırmaktadır. Bu kapsamda eğitim programında, öznel iyi oluş düzeylerinin artırılması amacıyla literatürde öznel iyi oluşu etkilediği ifade edilen kavramlar üzerinde durulmuştur.

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş düzeyini etkileyen faktörlerin neler olduğunu belirlemek için çalışmalar gerçekleştirildiği gözlenmektedir. Bu çalışmalarda öznel iyi oluş düzeyini etkileyen bazı etmenler; iyimserlik (Segerstrom,

2001; Seligman, 2002; King, 2001), minnettarlık (Watkins, Grimm ve Kolts, 2004; Emmons ve McCullough, 2003) ve affetme (Harris ve Thoresen, 2006) olarak belirtilmektedir. Yapılan farklı çalışmalarda da ayrıca olumlu kişiler arası ilişkiler (Baumeister ve Leary, 1995; Gable, Reis, Asher ve Impett, 2004), olumlu düşünme (Fava vd. 2005; Goodhart, 1985) ve stresle başa çıkma becerisi (Billings ve Moos, 1984) yine öznel iyi oluşu etkileyen faktörler olarak ifade edilmektedir.

Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin belirtilen faktörlerden etkilendiğinin ifade edilmesiyle beraber, müdahale programları geliştirilerek öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etkililikleri incelenmiştir (Hilpert, 2008; Fava ve Ruini, 2005; Tkach ve Lyubomirsky, 2006; Seligman vd., 2005).

Geliştirilen müdahale programlarının önemli ortak noktalarından bir tanesi bilişsel davranışçı yaklaşım temelli olmalarıdır. Yapılan çalışmalar sonucunda programların bireyin güçlü yönlerini keşfetmesini sağladığı, olumlu davranış değişiklikleri ortaya çıkardığı ve bu sayede öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı ifade edilmektedir (Seligman vd., 2005).

Genel olarak bakıldığında yurt dışında yapılan çalışmalarda hangi faktörlerin öznel iyi oluş düzeyini etkilediği, öznel iyi oluş düzeyinde bireyin kültürüne göre ortaya çıkan farklılıkların incelendiği ve öznel iyi oluş düzeyinin artırılmasına yönelik müdahale programlarının etkililiğinin test edildiği görülmektedir. Ülkemizde ise öznel iyi oluş üzerine çok az sayıda çalışma yapıldığı (Tuzgöl Dost, 2004; Yavuz, 2006; Cenkseven, 2004; Özen, 2005), yapılan çalışmaların genellikle öznel iyi oluşu etkileyen etmenlerin incelendiği betimsel çalışmalardan veya ergen ve yetişkin bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini saptamaya yönelik çalışmalardan oluştuğu gözlenmiştir.

Ayrıca yapılan çalışmalarda duyguları yönetme becerisi ön plana çıkan bir noktadır. Bireyin duygularının; bilişsel ve davranışsal tepkiler üzerinde etkili olduğu, bu nedenle de yaşamın erken dönemlerinde duyguları yönetme becerisini öğrenmenin önemli olduğu belirtilmektedir (McCarty vd., 1999).

Bireylerin yaşantı yoluyla duygularının etkisini anlamlandırması; duygusal farkındalığın artması ile de daha fazla olumlu, daha az olumsuz duygu yaşama, yaşadığı olumsuz durumlar karşısında baş etme becerisi kazanabilme ve duygularını kontrol edebilmesine katkı sağlanmıştır. Bireylerin kazanmış oldukları bu becerilerle iletişim becerilerini de geliştirmesi, kişiler arası ilişkilerde kendilerini daha iyi ifade

ederek, karşısındaki bireye tam ve doğru mesaj vermesi yoluyla çevresi tarafından sevilen, kabul gören bireyler olmaları bu durumun öznel iyi oluşlarına katkı sağlayacağı öngörülmüştür.

Belirtilen becerilerin bireylere kazandırılması amacıyla program 10 oturum olarak planlanmıştır. Programın etkililiğinin artmasında rol oynayan önemli etkenlerden birinin pozitif psikoloji müdahale programlarının süresi olduğu görülmektedir. Kimi araştırmacı gerek kısa süreli gerek uzun süreli müdahale programlarının öznel iyi oluşun artması yönünde katkı sağlayacağını ifade etmektedir (Lyubomirsky, Sheldon, Schkade, 2005; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Fakat yapılan farklı araştırmaların sonucuna göre oturum sayısının fazla olduğu müdahalelerin programlarının daha uzun süreli etki sağladığı, kişilerin sürecin uzun olmasından kaynaklı olarak elde etmiş oldukları kazanımlar ve öğrendikleri etkinlikleri alışkanlık haline getirmelerine imkan tanınmasından dolayı kişilerin bu programlardan daha fazla fayda sağladığı öne sürülmektedir (Seligman, Rashid ve Parks, 2006; Ruini ve Fava, 2009).

Araştırmanın “Öznel iyi oluşu arttırma programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi son-test toplam puanları, öznel iyi oluş düzeyi ön-test toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir” denencesinin de analizlerle desteklendiği, programa katılan ve deney grubunda yer alan tüm bireylerin öznel iyi oluş düzeyi son-test puanlarında, ön-test puanlarına göre artış gerçekleştiği ve bu farklılığın anlamlı düzeyde olduğu gözlenmektedir. Ulaşılan bu sonuçla artışın gerçekleşmesinde deney grubuna uygulanan İlkokul öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu arttırma programının etkili olduğu kanısına varılmıştır.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinde problem ortaya çıkmadan durum öngörülerek ortaya çıkabilecek problemlerin engellenmesi rehberlik hizmetlerinin önleyicilik boyutunu ifade etmektedir (Şahin, 2009). Eğitim kurumlarında önleyici işlevli yerine getirilen çalışmalar, ortaya çıkabilecek problemler daha ortaya çıkmadan engellenmesine imkan sağlamakta ve yararlı olabilmektedirler. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yürütülmesinde günümüzde kullanılan kapsayıcı ve gelişimsel yaklaşımda önleyici faaliyetler önemli bir yere sahiptir. Bu bağlam çerçevesinde pozitif psikolojinin bireyin iyi oluş düzeyini arttırarak daha problem ortaya çıkmadan önleme düşüncesi ile psikolojik

danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin amaçlarının uyumlu ve tutarlı olduğu düşünülmektedir (Demir ve Türk, 2020).

Duygusal bir özellik veya olgu olarak olumlu bir duygu olan minnettarlık kavramının açık bir şekilde bireyin öznel iyi oluşu ile bağlantılı olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Minnettarlık hayattaki pozitif gelişmelerin büyümesine, bireyin öznel iyi oluşunun artmasına, kişinin diğer bireylerle olan iletişiminin olumlu etkilenmesine neden olmaktadır. Aynı zamanda iyimserliği, diğerleriyle olan bağlılığı, motivasyonel eylemi, empati kurabilmeyi, stratejik planlama becerisini, manevi yapıyı güçlendirir ve problemlerle başa çıkabilmeyi kolaylaştırır (Ventura ve Boss, 1983; Emmons ve Shelton, 2002; Emmons ve Crumpler 2000; Kashdan, Uswatte, Julian, 2006; Miley ve Spinella, 2006; McCullough ve Hoyt, 2002).

Araştırmanın son denencesi olan “Öznel iyi oluşu artırma programına katılmayan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi son-test puanları ile öznel iyi oluş düzeyi ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur” denencesinin analizi ile öznel iyi oluş düzeyindeki artışın sadece deney grubunda mı yoksa karıştırıcı bir değişken sebebiyle genel olarak tüm bireylerde mi olduğu sınanmış, programa katılmayan kontrol grubunun öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık gerçekleşmediği 4 öğrencinin puanlarında düşüş yaşanırken 10 öğrencinin öznel iyi oluş düzeyi puanlarında artış olduğu fakat bu değişimin anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında yakın çevre ile olan ilişkilerde affetmenin oldukça gerekli bir durum olduğu hem affedilen hem de affeden birey için iyileştirici bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Kara, 2009). Bireylerde ortaya çıkan negatif düşünce, duygulanım ve eylemlerin yerine pozitif his ve eylemler ortaya çıkarması, affetme teriminin iyileştirici etkisini ifade etmektedir (Erarslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Kişiler arası ilişkilerde affetmenin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği bir başka çalışmada, affetmekle kaygı, TSSB ve depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki; affetmekle, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu arasında ise pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ifade edilmiştir (Witvliet vd., 2004).

Programın uygulanması sürecinde bireylerin aktif olmaları sağlanmaya çalışılmış daha önce kuramsal çerçeve bölümünde değinildiği gibi başlı başına öznel iyi oluş düzeyine katkıda bulunan drama çalışmaları gerçekleştirilmiştir.

Yapılan araştırmanın bulguları sonucunda; hazırlanan öznel iyi oluşu arttırma programının ilkökul çağı öğrencilerinin öznel iyi oluşunun arttırılmasında etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlkokul öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu arttırma programının yarı deneysel yöntemle incelendiği çalışmanın Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanına katkı sunacağı düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre araştırmacılara fikir sağlaması amacıyla aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- İlkokul öğrencileri için öznel iyi oluşu arttırma programı, ilkökul çağındaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin arttırılmasında etkili olmuştur. Kazanılan beceriler sadece bu gelişim dönemi için ilerleyen dönemler içinde işlevsel ve faydalı olacaktır. Benzer programların okul kademelerine uygun olarak hazırlanarak uygulanılması öğrencilere yarar sağlayabilir.
- Gerçekleştirilen çalışmada hiçbir uygulamanın gerçekleştirilmediği kontrol grubu yer almakla beraber plasebo etkisinin test edilebileceği öznel iyi oluş düzeyini arttırmaya yönelik olmayan farklı bir eğitim programı araştırma modeline dâhil edilerek etkililiği incelenebilir.
- Yapılan çalışmada deney ve kontrol gruplarından programdan önce ve sonra olmak üzere 2 defa veri toplanmış, öğrenciler mezun olduğu için ilerleyen dönemde izleme çalışması gerçekleştirilmemiştir. Farklı çalışmalarda izleme verisi de toplanarak boyamsal araştırmalar yapılabilir.
- Araştırmada yer alan Öznel İyi Oluşu Arttırma Programı öğrencilere Covid-19 salgınının devam ettiği okulların yeni açıldığı dönemde, Ankara ili Nallıhan ilçesindeki öğrencilere uygulanmıştır. Salgın hastalık süreci, bulunan ortamdaki imkanlar, demografik yapı vb. konular öznel iyi oluş düzeyi üzerinde karıştırıcı bir değişken olarak yer alabilir. Araştırmanın farklı zaman dilimlerindeki sonuçlarının incelenmesi için benzer çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Çalışma ilkökul öğrencileri için öznel iyi oluş düzeyi üzerinde yürütülmüştür. Etkisi araştırılacak konuya uygun programlar hazırlanarak öğretmenler veya diğer meslek grupları çalışanları için yaşam doyumu üzerine gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Acaboğa, A. (2007). *Din-Mutluluk ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Akyol, A. K. (2003). Drama ve dramanın önemi. *Türk eğitim bilimleri dergisi*, 1(2).
- Altıntaş, H., (1999). *İslam Ahlakı*. Ankara: Akçağ Yayıncılık.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. (Doktora tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Bacanlı, H. (1999). *Sosyal Beceri Eğitimi. İlköğretimde Rehberlik*. Kuzgun, Y. (Ed.) Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bagav, M. (2018). *Sınav kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of counseling & Development*, 82(1), 79-90.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J., & Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 1, 79-104.
- Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Bayram, E. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin mutluluğunun yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve öz-yeterlik*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bayram, E. (2018). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Baytemir, K. (2014). *Ergenlikte ebeveyn ve akrana bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kişilerarası yeterliğin aracılığı*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 887-891.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., ve Tamir, M. (2004). The psychology of subjectivewellbeing. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Bodur Ş. ve Üneri Ö.Ş. (2008). Çocuk ve ergenlerde majör depresif bozukluk: Bir gözden geçirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 105-110.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak E., Akgün, Ö.E., Karadeniz Ş. ve Demiral F. (2019). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. İstanbul:Pegem Akademi.
- Bozgün K. ve Akın Kösterelioğlu M. (2020). İlköğretim öğrencileri için okulda öznel iyi oluş ölçeğini türkçeye uyarlama çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 9(2), 884-897.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65.
- Cevizci, A. (2002). *Felsefe sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cihangir Çankaya, Z., (2016). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: Öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31
- Çakıcı, S. (2015). *Kutadgu Bilig’de mutluluk ile ahlak ilişkisi (psikososyal bir analiz)*. (Yüksek Lisans Tezi). Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Çolak, T. S., & Koç, M. (2016). Forgiveness flexibility. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 3(1), 14-30.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Denham, S. A., Neal, K., Wilson, B. J., Pickering, S. & Boyatzis, C. J. (2015). *Emotional development and forgiveness in children: Emerging evidence*. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*, 127-142. New York, NY: Routledge
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in social levels of happiness: relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 47-78.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14 (1), 56-64.
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale University Journal of Education*, 33(1), 107-117.
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope, and coping styles in subjective well-being*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, Ankara.
- Eke, A. (2018). *Beliren yetişkinlerde aile ortamı algısı ve affedicilik özelliklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Emmons, R. A. ve Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19: 56-69.

- Emmons, R. A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Enright, R.D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). *The Psychology of Interpersonal Forgiveness*. In R.D. Enright, J. North (Eds), *Exploring Forgiveness* (s. 46- 62). Madison: University of Wisconsin Press.
- Erarslan Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik, *e-International Journal of Educational Research*, 5, 70-82.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Erdugan, C. (2016). *Yakın Arkadaşlık İlişkisinde Minnettarlık Eğiliminin Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Göstergeleri*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ertürk, Y.D. ve Gül, A.A. (2006). *Çocuğunuzu televizyona teslim etmeyin*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(24), 93-102.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Fava, G. A. & Ruini, C. (2005). What is the optimal treatment of mood and anxiety disorders? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 92-96.
- Fava, G. A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., ve Sirigatti, S. (2005). Well-Being Therapy of Generalized Anxiety Disorder, *Psychotherapy and Psychosomatics*. 74 (1), 26-30.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fordyce, M.W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. ve Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2): 365-76.
- Fridja, N. & Mesquita, B. (1994). *The social roles and functions of emotions*. S. Kitayama ve H. R. Markus (eds.) içinde, *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (ss. 51-87). Washington, DC: American Psychological Association
- Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349-358. doi: 10.1037/0003-066X.43.5.349
- Froh, J. J., Sefick, W. J. & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.

- Fromm, E. (1995). *Erdem ve Mutluluk*, Çev. Ayda Yörükân, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Gable, L.S., Reis, H.T., Asher, E.R., and Impett, E.A. (2004). What do you do when things go right?: The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.
- Girard, M., & Mullet, E. (2012). Development of the forgiveness schema in adolescence. *Universitas Psychologica*, 11(4), 1235-1244.
- Goodhart, E.D. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: was pollyanna right? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 216-232.
- Gomez, V. and Krings, F. ve Bangerter, A. ve Grob, A. (2009). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality*. 43(3), 345-354.
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological reports*, 105(1), 205- 231.
- Hall, J. H., and Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Harris, A.H.S., and Thoresen, C.E. (2006). Extending the influence of positive psychology interventions into health care settings: Lessons from selfefficacy and forgiveness. *Journal of Positive Psychology*, 1, 27-36.
- Hilpert, P. (2008). *A positive psychology intervention: Improving strategies for sustainable positive change in significant everyday situations*. Unpublished master thesis, University of Zurich.
- Hoy, W. K. and Miskel, C. G. (2010). *Eğitim yönetimi* (Çev. Edit. S. Turan). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Izard, C.E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion cognition relations. *Psychological Review*, 99, 561-565. doi: 10.1037/0033- 295X.99.3.561
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kandır, A. (2003). *Yaratıcı dramının okul öncesi eğitim programlarındaki yeri ve hedefleri. Okul öncesi eğitimde drama teoriden uygulamaya*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Kara, E. (2009). Dini ve psikolojik açıdan bağışlayıcılığın terapötik değeri, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 221-229.
- Karacoşkun, M. (1998). *Psiko Sosyal Açısından İman-Amel İlişkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karremans, J. C., & Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34(2), 207-227.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177-199. <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.01.005>.
- Kelly, J.A.(1982), *Social Skills Training A Practical Guide For Interventions*, New York, Springer Publishing Company.

- Kesici, S. (2015). Psychological needs as predictors of human values in high school students. *The Anthropologist*, 19(2), 499-506.
- King, L.A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Koca C, (2012). *Sporda Sosyo-Kültürel Boyutlar, Spor Bilimlerine Giriş*, Ed: Hayri Ertan, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Kozan, H. İ. Ö., Kesici, Ş., ve Baloğlu, M. (2017). Affedicilik ve duyguları yönetme becerisi arasındaki çoklu ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 15(34), 193-215.
- Kula, N., (2002). “Gençlik Döneminde Kimlik ve Din”, *Gençlik, Din ve Değerler Psikolojisi*, Der.: H. Hökelekli, Ankara Okulu Yay., Ankara, ss. 31- 70.
- Kuzgun, Y. (1991). *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. (2. Baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Lewis, M. (1993). *Self conscious emotions: Embarrassment, pride, shame and guilt*. M., Lewis & M.J., Haviland (eds) içinde, *Handbook of emotions* (ss.563- 575). New York: The Guilford Press.
- Lilienfeld, S. O., Lynn, S.J., Namy, L. L., & Woolf, N. J. (2009). *Psychology: From inquiry to understanding (1st Edition)*. New York: Pearson Education, Inc.
- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S. & Wood, A.M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-36.
- Luthans, F., (2002). “Positive Organizational Behaviour: Developing and Managing Psychological Strengths”, *Academy of Management Executive*, 16, pp. 57-72.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111- 131.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Malone, J.C., Cohen, S., Liu, S.R., Vaillant, G.E. and Waldinger, R.J. (2013). *Personality and individual Differences*, 55 , 85-89.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk paradoksu*. (S. Çağlayan, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi. (Eserin aslı 2003’te yayımlanmıştır).
- McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., Goelitz, J. & Mayrovitz, H. N. (1999). The impact of an emotional self-management skills course on psychosocial functioning and autonomic recovery to stress in middle school children. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 34(4), 246-268.
- McCullough, M. E., & Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 1556–1573. doi:10.1037/0022- 3514.28.9.1556.
- Miley, W. M., & Spinella, M. (2006). Correlations among measures of executive function and positive psychological attributes in college students. *The Journal of General Psychology*, 133(2), 175–182. doi:10.3200/GENP.133.2.175-182.
- Musekura, C. (2010). *An Assessment of Contemporary Models of Forgiveness*. New York: Peter Lang Publishing.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Oda, B. (2014). *11-13 Yaş grubundaki spor yapan ve yapmayan öğrencilerin iyimserlik ile saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Okvuran, A. (2001). Okulöncesi Dönemde Yaratıcı Drama. *Çoluk Çocuk Dergisi*, 3:22-25.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Cihangir Çankaya, Z., (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Özdemir, Y. (2012). Ergenlerde öznel iyi oluşunun demografik değişkenler, ana- baba kontrolü ve ana- baba kabul/ ilgisi açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 37 (165), 20- 33.
- Özdoğan, Ö. (2004). İnsan-kutsal kitap ilişkisi. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 41(1), 293-308.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgen, M.K., (1997). *Farabi 'de Mutluluk ve Ahlak İlişkisi*. İstanbul: İnsan Yayınları, 104 s.
- Öztürk, E., Hanbay, E., Kaya, B. (2003), Sabah Sporlarına Katılan Ev Hanımlarının Spor Konusundaki Bilgiler, İlgiler ve Görüşlerinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi. *Spor Bilim Dergisi*, s.151-156.
- Paylan, N. (2013). *İlkokulda yapılan yaratıcı drama etkinliklerinin öğrencilerin özgüven gelişimine etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-45.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14(4), 381-384.
- Pinciotti, P (1993). Creative drama and young children: The dramatic learning connection. *Arts Education Policy Review*, 94, 24. doi:10.1080/10632913.1993.9936938
- Ruini, C. & Fava, G. A. (2009), Well-being therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 510-519.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166
- 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, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Sadler, P. (2001). *Complementarity in social interaction: interpersonal style and mutual influence in mdcad-sexdyads*. Unpublished doctorate thesis. University of Waterloo, Ontario.
- San, İ. (1995). *Sanatta Yaratıcılık Oyun Drama*. Yaratıcılık ve Eğitim Semineri. Ankara: TED Yayınları. s.71- 103.
- Sarıçam, H., ve Akın, A. (2013). Affedicilik ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 37-46.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Saygın, Y. ve Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Saymaz, İ. (2003). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişkileri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seegerstrom, S. C. (2001). Optimism, goal conflict, and stressor-related immune change. *Journal of Behavioral Medicine*, 24, 441-467.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P. (2007). *Gerçek mutluluk* (S. Kunt, Çev.). Ankara: HYB Yayınları.
- Seligman, M.E.P., Rashid, T. and Parks, C.A. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*, 774-788.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Simonds, M.G. (2004). *Optimism: A comprehensive psycho-educational program design*. Unpublished doctoral dissertation, Carlos Albuji University, Florida.
- Sin, L.N. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 73-82.
- Shipman, K., Zeman, J., Penza, S., and Champion, K. (2000). Emotion management skills in sexually maltreated and nonmaltreated girls: A developmental psychopathology perspective. *Development and Psychopathology*, 12(1), 47-62
- Şahan H, (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü, *KMU İİBF Dergisi*, 10(15).
- Şahin, C. (2009). *Eğitim sürecinde öğrenci kişilik hizmetleri ve rehberlik*. İçinde M. Güven (Ed.). Psikolojik Danışma ve Rehberlik. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Şahin, M., Aydın, B. ve Sarı, S. V. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşam anlamının rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827- 836.
- Tarhan, N. (2013). *Orhan Gümüşel ve Aynur Sayım, Pozitif Psikoloji*, 2. Baskı, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk Psikolojisi*, İstanbul: Timaş Yayınları.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tkach, C. and Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Tokat, L. (2006). Farabi felsefesinde mutluluğun araştırılması. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 6(2), 133-157.
- Tokdemir, C. (2015). *Spor ve Mutluluk*, <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk/> Erişim Tarihi:23.10.2022
- Toros, F. (2002). Çocukluk çağı ve ergenlik dönemi depresyonlarında risk etmenleri. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 3(2), 75-79.

- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, İstanbul.
- Toussaint, L.L., Worthington, E.L., and Williams, D.R. (2015). *Forgiveness and health: Scientific evidence and theories relating forgiveness to better health*. Dordrecht: Springe
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite Öğrencilerinde Temel İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin Öznel İyi Oluş Düzeyini Yordamadaki Rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve ana- baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5 (1), 41- 73.
- Uğur, E. (2013). *Lise Öğrencilerinin Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları ve Saldırganlık Tepkileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Uluğ, F. (1999). *Eğitimde grup süreçleri*. Ankara: TODAİE.
- Ventura, J. N., and Boss, P. G. (1983). The family coping inventory applied to parents with new babies. *Journal of Marriage and the Family*, 45(4), 867-875. doi:10.2307/351799.
- Voltan, N. (1980). Rathus atılganlık envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10,23-25.
- Watkins, P.C., Grimm, D.L., and Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality and Social*, 23, 52-67.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92(4), 548-573. doi: 10.1037/0033-295X.92.4.548
- Witvliet, C.V.O., Phipps, K.A., Feldman, M.E. and Beckham, J.C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 269-273.
- Worthington, E.L. (1998). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations about Unforgiveness and the Promotion Of Forgiveness. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimension of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 107-137). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (2010). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri* (1. Basım). İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldız, H. (1997). *Kur'an'da Mutluluk*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

(EK 1) Araştırma İzni



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-14588481-605.99-47995620

18.04.2022

Konu : Araştırma İzni

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 04.04.2022 tarihli ve 228745 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Cemalettin YİĞİT'in "**İlkokul Öğrencileri İçin Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi**" konulu çalışması kapsamında İlimiz Nallıhan İlçesine bağlı ilkokullar ve ortaokullarda uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Harun FATSA
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek: Uygulama Araçları

Dağıtım:

Gereği:

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Bilgi:

Nallıhan İlçe MEM

(EK 2) Etik Kurul Onayı



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
25.02.2022	2	2022-114

KARAR NO: Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Cemalettin YİĞİT 'in Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında “ İlkokul Öğrencileri İçin Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek çalışmasını içeren 51819 sayılı dilekçesi okunarak görüşüldü.

2022-114

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Cemalettin YİĞİT 'in Prof. Dr. Hatice KUMCAĞIZ danışmanlığında “ İlkokul Öğrencileri İçin Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Arttırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi” isimli yüksek lisans tezine ilişkin ölçek çalışmasının kabulüne oy birliği ile karar verildi.

(EK 3) Bilgilendirilmiş Veli/Vasi Onay Formu



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI
ETİK KURULU

VELİ / VASİ ONAY FORMU

Tarih: 25/01/2022

Bu çalışma, Gazi Mete Okuducu İlkokulu Psikolojik Danışmanı Cemalettin YİĞİT tarafından yürütülen bir çalışmadır. Bu çalışmanın amacı ilkokul öğrencileri için hazırlanan öznel iyi oluş programının etkililiğinin incelenmesidir. Bu amaçla velisi / vasisi olduğunuz kişinin bazı soruları cevaplandırmasına ve anketleri doldurmasına ihtiyaç duymaktayız. Uygulama tahminen her biri 40 dakikalık 8 hafta süren bir program ve 40 dakikalık 2 ölçek doldurma sürecinden oluşacaktır.

Velisi / vasisi olduğunuz kişinin çalışmaya katılımının onun fiziksel, zihinsel ve psikolojik gelişimine hiçbir olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma öncesinde velisi / vasisi olduğunuz kişinin de sözel olarak rızası alınacaktır. Velisi / vasisi olduğunuz kişinin vereceği cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra da dilediğiniz zaman velisi / vasisi olduğunuz kişinin çalışmadan ayrılma hakkı bulunmaktadır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak ve sorularınız için Cemalettin YİĞİT ile [redacted] telefon numarasından veya y [redacted] com mail adresinden iletişim kurabilirsiniz.

Desteyiniz için teşekkür ederiz.

İmzası
Cemalettin YİĞİT

Konaklı Apt. Kat: [redacted]
Atakum/SAMSUN

Yukarıda açıklamasını okuduğum çalışmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın velisi / vasisi olduğum kişinin katılmasını kabul ediyorum.

Veli ya da Vasinin
İmzası
Adı-Soyadı

(EK 4) İlköğretim Öğrencileri İçin Okulda Öznel İyi Oluş Ölçeği

Yaş:	Annenizin Öğrenim Durumu Nedir? Okuma Yazması Yok () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()				
Cinsiyet: Kız () Erkek ()	Babanızın Öğrenim Durumu Nedir? Okuma Yazması Yok () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()				
Sınıf Düzeyi: 4() 5() 6() 7() 8()					
Aşağıdaki ifadelerde sizin için uygun olan yalnız bir seçeneği işaretlemeniz ve boş madde bırakmamanız istenmektedir. Lütfen soruları bunu göz önüne alarak cevaplayınız.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Ödevlerimi yapmak için yeterli zamanım var.	1	2	3	4	5
Okulumuz, kuralları ve düzenlemeleri yaparken bizleri düşünür.	1	2	3	4	5
Bir sorunun olduğunda öğretmenlerim bana yardım eder.	1	2	3	4	5
Yeni bilgiler öğrenmede başarılıyım.	1	2	3	4	5
Arkadaşlarım için değerliyim.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
Okuldaki dersler ilgimi çekmektedir.	1	2	3	4	5
Okulumuzun güzel bir ortamı vardır.	1	2	3	4	5
Öğretmenlerimiz bize destek olur.	1	2	3	4	5
Okulda iyi öğrenmek için çabalarım.	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5
Derslerdeki eğitim öğretim ile ilgili etkinlikler yeterlidir.	1	2	3	4	5
Turnuva, oyun, yarışma gibi ders dışı aktivitelere katılmak için yeterli zamanım var.	1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
Öğretmenlerimiz bizimle ilgilenir.	1	2	3	4	5
Başarılı olduğumuzda, öğretmenlerimiz bize övgü dolu sözler söyler.	1	2	3	4	5
Arkadaşlarımla zaman geçirmeyi severim.	1	2	3	4	5
Öğretmenlerim soru-cevap, tartışma gibi farklı öğretim yöntemlerini kullanır.	1	2	3	4	5
Ödevlerimi kolaylıkla yaparım.	1	2	3	4	5
Okulumuz turnuva, yarışma, gezi-gözlem gibi farklı etkinlikler düzenler.	1	2	3	4	5
Öğretmenlerimi severim.	1	2	3	4	5
Çalışkan bir öğrenciyim.	1	2	3	4	5
Okulda aldığımız derslerin sayısı yeterlidir.	1	2	3	4	5

	Hiçbir zaman	Çok Nadiren	Nadiren	Bazen	Çok sık	Her zaman
Okulda kendimi neşeli hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Okulda kendimi üzgün hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Okulda kendimi mutlu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Okulda kendimi kızgın hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Okulda kendimi rahat hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Okulda kendimi sıkıntılı hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Okulda kendimi keyifli hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Okulda kendimi haksızlığa uğramış hissedirim.	1	2	3	4	5	6
Okulda kendimi gururlu hissedirim.	1	2	3	4	5	6
	1	2	3	4	5	6

ÖZ GEÇMİŞ

Cemalettin YİĞİT, Samsun Ladik Akpınar Anadolu Öğretmen Lisesi'ni bitirdikten sonra Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 07.07.2020 tarihinde mezun oldu. 2020 yılında OMÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans programına girdi. Mezuniyetinden bu yana MEB'e bağlı bir okulda psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır (04.05.2023).

İletişim Bilgileri

ORCID ID : 0000-0003- 0639- 2394

Yayınlar

1. Yiğit, C., Öner, D. ve Şen, M. “Öğrenci tükenmişliği ve liselerde öğrenci tükenmişliği üzerine rehber öğretmen görüşleri”. *16. Ulusal PDR Öğrencileri Kongresi Bildiri E-Kitabı*, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu, ss. 158-160.
2. Yiğit, C. ve Kumcağız H. (2021). “Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi”. *Usbilim 1. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi*, Ankara, ss. 27-47.