

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YAŞAM BOYU ÖĞRENME PROGRAMI

OKUL REHBER ÖĞRETMENLERİNİN OKUL YAŞAM KALİTELERİNİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURAK YILMAZ

DANIŞMAN
PROF. DR. MUSTAFA BAYRAKCI

MAYIS 2025

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
YAŞAM BOYU ÖĞRENME PROGRAMI

OKUL REHBER ÖĞRETMENLERİNİN OKUL YAŞAM KALİTELERİNİN
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINA ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BURAK YILMAZ

DANIŞMAN
PROF. DR. MUSTAFA BAYRAKCI

MAYIS 2025

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer alan tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.

Burak YILMAZ

ÖN SÖZ

Tez çalışmalarımın tamamlanabilmesi ve yüksek lisans öğrenimim süresince, desteğini hiçbir zaman benden esirgemeyen, sınırsız sabrı ve hoşgörüsüyle, sürekli eğiten, öğreten ve yönlendiren danışmanım Prof. Dr. Mustafa BAYRAKCI'ya ve teşekkürlerimi sunarım. Eğitim hayatım boyunca benim için maddi manevi hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan, her zaman beni koşulsuz seven, destekleyen ve bugünlere gelmemde büyük katkıları olan kıymetli anneme ve rahmetli biricik annaneme, hayatıma girdiği günden beri desteğini esirgemeyen ve bu zorlu süreçte daima yanımda olan sevgili eşime ve belki de en çok bana ihtiyacı olan, oyun zamanlarından aldığım kızım Elif Mihra'ya ve oğlum Yiğit Ali'ye oyunlarını sessiz bir şekilde oynayarak tez yazmama izin verdiği için teşekkür ediyorum.

Burak YILMAZ

ÖZET

OKUL REHBER ÖĞRETMENLERİNİN OKUL YAŞAM KALİTELERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARINA ETKİSİ

Burak YILMAZ, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Prof. Dr. Mustafa BAYRAKCI

Sakarya Üniversitesi, 2025.

Bu çalışmanın amacı okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kaliteleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma, 2024-2025 eğitim ve öğretim yılında Sakarya İli'nde bulunan ve Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı resmi okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde görev yapan rehber öğretmenler ile gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda görev yapan rehber öğretmen sayısı 470 kişi olup tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. Ancak araştırmada 370 rehber öğretmen ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada amaçlı örnekleme tekniği içerisinde yer alan ölçüt temelli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak öğretmenlerin cinsiyet, yaş, medeni durum, çalıştığı kademe ve öğretmenlikteki hizmet süresi değişkenleri hakkında bilgi toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği (Sarı, 2007) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Telef, 2013) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi algıları ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları arasında ilişkiye ait bulgularına baktığımızda, Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği'nden ve ölçek tüm alt boyutlardan almış oldukları puanlar ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerinin Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği'nden ve alt boyutlardan almış oldukları puanların artış göstermesi halinde, okul rehber öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının da artış gösterdiği sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerinin Okul Yaşam Kalitesi Ölçeğinde yer alan “yöneticiye yönelik algı boyutu”, “öğretmene yönelik algı boyutu”, “öğrenciye yönelik algı boyutu”, “okula yönelik algı boyutu” alt boyutlarından aldıkları puanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak baktığımızda regresyon analizi sonuçları anlamlı düzeyde olduğu ve pozitif yönlü olacak şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rehber Öğretmen, Okul Yaşam Kalitesi, Psikolojik İyi Oluş.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SCHOOL COUNSELORS' QUALITY OF SCHOOL LIFE ON THEIR PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Burak YILMAZ, Master's Thesis

Advisor: Prof. Dr. Mustafa BAYRAKCI

Sakarya University, 2025.

The aim of this study is to examine the relationship between school counselors' quality of school life and their psychological well-being. The relational screening model, one of the general screening models, was used in the research. This research was conducted with counselors working in official pre-school, primary school, secondary school and high school levels affiliated with the Ministry of National Education in Sakarya province in the 2024-2025 academic year. In this context, the number of counselors working is 470 and it is aimed to reach all of them. However, the research was conducted with 370 guidance counselors. In this study, the criterion-based sampling method, which is included in the purposeful sampling technique, was used. Personal Information Form, School Life Quality Scale (Sari, 2007) and Psychological Well-Being Scale (Telef, 2013) were used as data collection tools to collect information about teachers' gender, age, marital status, level of employment and length of service in teaching. As a result of the research, when we look at the findings of the relationship between school counselors' perceptions of the quality of school life and the teachers' psychological well-being, we see a positive and significant correlation between the scores they received from the School Life Quality Scale and all sub-dimensions of the scale and the scores they received from the Psychological Well-Being Scale. It was concluded that if the scores of school counselors on the Quality of School Life Scale and its sub-dimensions increased, the scores of school counselors on the Psychological Well-Being Scale also increased. When we statistically analyze the Psychological Well-Being Scale scores of school counselors' scores from the “perception dimension towards the administrator”, “perception dimension towards the teacher”, “perception dimension towards the student”, “perception dimension towards the school” sub-dimensions in the Quality of School Life Scale, regression analysis It was concluded that the results were significant and predicted positively.

Keywords: Guidance Teacher, Quality of School Life, Psychological Well-Being.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem durumu	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi	3
1.3. Problem cümlesi	5
1.4. Alt problemler	5
1.5. Varsayımlar	6
1.6. Sınırlılıklar	6
1.7. Tanımlar	6
BÖLÜM II	8
ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVESİ	8
2.1. Rehberlik	8
2.1.1. Rehberlik kavramı	8
2.1.2. Rehberliğin tanımı	10
2.1.3. Rehberliğin ilkeleri	10
2.1.4. Rehberliğin türleri	12
2.1.4.1. Eğitim rehberliği	13
2.1.4.2. Mesleki rehberlik	13
2.1.4.3. Kişisel rehberlik	14

2.2. Rehber öğretmen.....	15
2.2.1. Rehber öğretmenliğin önemi	15
2.2.2. Rehber öğretmenlerin dayandığı ilkeler	17
2.1.3. Rehber öğretmenlerin özellikleri	19
2.1.4. Rehber öğretmenlerin görevleri.....	19
2.3. Psikolojik danışman.....	22
2.3.1. Psikolojik danışmanlığın önemi	23
2.3.2. Psikolojik danışmanların dayandığı ilkeler	24
2.3.3. Psikolojik danışmanlığın özellikleri	26
2.3.4. Psikolojik danışmanların görevleri.....	28
2.4. Rehber öğretmen ve psikolojik danışman arasındaki farklar	29
2.5. Psikolojik iyi oluş	31
2.5.1. Psikolojik iyi oluş kavramı	33
2.5.2. İyi oluş	33
2.5.3. Öznel iyi oluş.....	35
2.5.3.1. Öznel iyi oluşun belirtileri.....	36
2.5.3.2. Öznel iyi oluşun türleri	37
2.5.3.3. Öznel iyi oluşun nedenleri.....	38
2.5.4. Psikolojik iyi oluşun tarihi ve etki eden faktörler	39
2.5.4.1. Olumlu katkıda bulunan faktörler	39
2.5.4.2. Olumsuz katkıda bulunan faktörler	40
2.5.4.3. Dışsal ve içsel psikolojik ihtiyaçlar	40
2.5.5. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları.....	41
2.5.5.1. Özerklik	41
2.5.5.2. Çevresel hakimiyet.....	42
2.5.5.3. Bireysel gelişim	42

2.5.5.4. Başkalarıyla olumlu ilişkiler	43
2.5.5.5. Yaşam amacı	44
2.5.5.6. Kendini kabul	44
2.5.6. Psikolojik iyi oluşu etkileyen demografik faktörler	45
2.5.6.1. Cinsiyet faktörü	45
2.5.6.2. Yaş faktörü	46
2.5.6.3. Medeni durum faktörü	47
2.5.6.4. Özsaygı faktörü	48
2.5.6.5. Kişilik ve duygular faktörü	49
2.5.6.6. Kültür faktörü	50
2.5.7. Ryff'ın çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin alt boyutları	51
2.5.8. Psikolojik iyi oluş halinin ölçülmesi	53
2.5.9. Psikolojik iyi oluş ve okul ilişkisi	54
2.6. Yaşam kalitesi	56
2.6.1. Yaşam kalitesi kavramı	56
2.6.2. Okul yaşam kalitesi	57
2.6.3. Okul yaşam kalitesinin boyutları	58
2.6.4. Okul yaşam kalitesinin eğitim açısından önemi	59
BÖLÜM III	62
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	62
3.1. Okul yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırmalar	62
3.1.1. Yurtiçinde yapılan ilgili araştırmalar	62
3.1.2. Yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar	67
3.1.3. Diğer alanlardaki ilgili araştırmalar	71
BÖLÜM IV	83
YÖNTEM	83

4.1. Araştırmanın deseni.....	83
4.2. Evren ve örneklem.....	83
4.3. Veri toplama araçları	86
4.3.1. Demografik bilgi formu.....	87
4.3.2. Okul yaşam kalitesi ölçeği.....	87
4.3.3. Psikolojik iyi oluş ölçeği	92
4.4. Verilerin analizi	97
BÖLÜM V	99
BULGULAR	99
5.1. Rehber öğretmenlerin okul yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin bulgular	99
5.1.1. Cinsiyet değişkenine göre algıları	100
5.1.2. Medeni duruma değişkenine göre algıları	101
5.1.3. Yaş değişkenine göre algıları	102
5.1.4. Çalıştığı kademe değişkenine göre algıları.....	105
5.1.5. Hizmet süresi değişkenine göre algıları.....	107
5.2. Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin bulgular	110
5.2.1. Cinsiyet değişkenine göre algıları	111
5.2.2. Medeni durum değişkenine göre algıları	112
5.2.3. Yaş değişkenine göre algıları	113
5.2.4. Çalıştığı kademe değişkenine göre algıları.....	113
5.2.5. Toplam hizmet süresi değişkenine göre algıları	115
5.3. Okul yaşam kalitesi algıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye ait bulgular.....	116
BÖLÜM VI.....	118
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	118
6.1. Tartışma	118
6.2. Sonuçlar	126

6.3. Öneriler.....	129
KAYNAKLAR.....	132
EKLER	160



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Rehber Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı	84
Tablo 2. Rehber Öğretmenlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı	85
Tablo 3. Rehber Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı.....	85
Tablo 4. Rehber Öğretmenlerin Çalıştığı Kademe Değişkenine Göre Dağılımı	85
Tablo 5. Rehber Öğretmenlerin Hizmet Süresi Değişkenine Göre Dağılımı	86
Tablo 6. Uyum İyiliği İndeksleri ve Normal Değerleri	88
Tablo 7. Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi İndeks Değerleri	89
Tablo 8. Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği Faktör Yükleri.....	90
Tablo 9. Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği Boyutları Güvenirlik Değerleri	91
Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlama Sınırları	94
Tablo 11. Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Betimsel İstatistikleri	95
Tablo 12. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Madde Boyutları Puanları	95
Tablo 13. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Faktör Yükleri	97
Tablo 14. Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Düzeyleri.....	99
Tablo 15. Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Durumu.....	100
Tablo 16. Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Durumu.....	101
Tablo 17. Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumu	102
Tablo 18. Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Eğitim Verdikleri Kademelere Göre Farklılaşma Durumu.....	105
Tablo 19. Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Hizmet Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	108
Tablo 20. Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri	110
Tablo 21. Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	111

Tablo 22. Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	112
Tablo 23. Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu	113
Tablo 24. Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Eğitim Verdikleri Kademelere Göre Farklılaşma Durumu	114
Tablo 25. Rehber Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş İle Toplam Hizmet Süresi Değişkenine Göre Algıları	115
Tablo 26. Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Algıları İle Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları Korelasyon Analizi Bulguları	116
Tablo 27. Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Algıları İle Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları Regresyon Analizi Bulguları	117

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Okul yaşam kalitesi ölçeği doğrulayıcı faktör analizine ilişkin diyagram 89

Şekil 2. Psikolojik iyi oluş ölçeği doğrulayıcı faktör analizine ilişkin diyagram..... 96



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

Mevcut eğitim sistemlerimizde ve genel olarak toplumumuzda rehberlik hizmetlerine büyük bir ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bunun nedeni, rehberliğin bireylerin kendilerini geliştirmelerine ve potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmasıdır. Bu nedenlerden dolayı, ulusal eğitim sistemimize rehberlik ve danışmanlık getirilmiş olup, okul sisteminin artan taleplerini karşılamak için çeşitli üniversitelerde okul rehber öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanlar yetiştirilmektedir. Okul akademik bir bağlamdan daha fazlası olup, okul rehber öğretmenlerinin ve öğrencilerin yaşadığı bilişsel ve duyuşsal olarak geliştiği dinamik bir öğrenme, sosyal ve duygusal ortamdır. Okul yaşamının kalitesi, okul rehber öğretmenlerinin ve öğrencilerin okulla ilgili faktörler ve eğitim deneyimleri tarafından belirlenen psikolojik iyi oluş ve memnuniyet algıları açısından okuldaki tutumsal veya duygusal iklimi yansıtmaktadır. Ülkelerin geleceğinde ve sağlıklı bireyler yetiştirmede kuşkusuz en önemli paydaşlardan birisi de öğretmenlerdir. Gerek öğrenci ve gerekse velilere yönelik bilgilendirme çalışmalarıyla okul rehber öğretmenlerinin destekleriyle bu yapının en önemli kısımlarını oluşturmaktadır.

Okul rehber öğretmenlerinin çağa ayak uydurması, kendisini güncellemesi ve bilgi paylaşma çalışmaları olduğundan araştırmaya yönelik sürekli bir çabasının olması kaçınılmazdır. Bu durumun doğal bir sonucu olarak mesleğinden keyif alan, doyum sağlayan, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek ve kaliteli bir iş ortamında çalışan okul rehber öğretmenlerinin eğitimin kalitesini arttıracığı, sağlıklı bir kurum kültürünün oluşmasına katkıda bulunacakları ve öğrencilerin gelişimlerine en uygun şekilde destek sağlayacakları düşünülmektedir. (Temel-Mert ve diğerleri, 2021).

Okul yaşam kalitesinin çok boyutlu bir yapı olarak ilk yapılandırılmış ölçümü 1976'da Epstein ve McPartland tarafından önerilmiştir. Okul rehber öğretmenlerinin ve öğrencilerin okula karşı tutumsal tepkilerinin ayrı bir eğitimsel sonuç olarak değerlendirilmesi gerektiğine olan inançlarını yansıttığı 27 maddelik okul yaşam kalitesi araçları okul rehber

öğretmenlerinin ve öğrencilerin tepkilerinin üç boyut altında incelemişlerdir. Bunlar okula genel tepkiler öğrencilerin ödevlere ve müfredat etkinliklerine ilgi düzeyi ve öğrencilerin öğretmenleriyle olan öğretimsel ve kişisel etkileşimlerini değerlendirilmesidir. Okul yaşam kalitesi, okul rehber öğretmenlerinin ve öğrencilerin okulla ilgili faktörler ve okul yaşamına katılımları yoluyla kazandıkları deneyimler tarafından belirlenen psikolojik iyi oluş algıları açısından okuldaki tutumsal veya duygusal iklimi yansıtan çok boyutlu bir yapıdır. Araştırmalar uzun süredir bunun öğrencilerin motivasyonunu ve çabasını, öğrenmeye katılımını ve akademik başarıyı artırmada hayati bir rol oynadığını öne sürmektedir. Okul rehber öğretmenlerinin öğrencilerin okul deneyimlerinin kalitesine ilişkin algılarının, bağlamsal faktörlerin akademik başarı ve öğrencilerin okulda kalma ve eğitimde ilerleme algıları üzerindeki etkisini azaltabileceğine dair giderek artan kanıtlar ortaya çıkmaktadır. Okul yaşam kalitesi unsurlarının akademik başarı üzerindeki önemli etkisi göz önüne alındığında, politika yapıcılar ulusal ve uluslararası düzeyindeki eğitim politikaları çerçevesinde okul yaşam kalitesini nasıl daha fazla yükseltebileceği konusunda düşünmektedirler. Analitik modelin kapsadığı okul yaşamı kalitesi boyutlarının çok çeşitli bağlamsal faktörler ve sonuç değişkenleriyle yakından bağlantılı olduğu göz önüne alındığında, çalışma okul rehber öğretmenlerinin ve öğrencilerin okulda psikolojik iyi oluşlarını ve sürdürülebilirliğini artırabilecek farklı müdahalelerin tasarlanması için değerli veriler sağlamaktadır (Gündoğan, 2023).

Duygusal istikrarın öğretmenlerin psikolojik iyilik halini en çok etkileyen kişilik faktörü olduğunu, özellikle öz kabul ve çevre alanı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, literatüre baktığımızda psikolojik iyi oluş ölçeği sonuçlarının öz kabul ve kişisel gelişim üzerinde de dikkate değer olduğu ifade edilmektedir. Psiko-sosyal iklim olumlu ilişkiler kurma becerisine ve yaşam amacına müdahale etmektedir. Bu nedenle, daha fazla duygusal istikrara sahip, duygularını onarabilen ve çalışma ortamlarında iyi kişisel ilişkiler algılayan okul rehber öğretmenler ve okul psikolojik danışmanlarının tükenmişliğin etkilerini en aza indirmektedir. Bu, onların çevreye hâkim olmalarını ve olumlu bir şekilde etkileşim kurmalarını sağlar ve bu da psikolojik iyilik hallerini etkilemektedir. (Boya ve diğerleri, 2024).

Lucas-Mangas'a göre (2020), psikolojik iyi oluşun kişilik (özellikle duygusal istikrar) tarafından etkilendiği sonucuna varılmış, ancak duygusal zekâ ve tükenmişliğin de etkisi olduğunu, kişilik faktörü duygusal istikrar, öğretmenlerde psikolojik iyi oluşun ana yordayıcısıdır ve tükenmişlik, psikososyal iklim ve duygusal zekâ ölçümleri, modelin

tahmin kapasitesini artırarak çalışmanın genel varyansının %56,6'sı olduğunu tespit etmiştir. Bu nedenle, kişilik ölçümlerini içeren psikososyal iklim ve modellerin birlikte kullanılması, tükenmişliği tahmin edebilir, önleyebilir ve öğretim ortamlarında psikolojik iyi oluşu, yalnızca çevresel veya bireysel değişkenlere odaklanan modellerden daha etkili bir şekilde iyileştirebileceği sonucuna varmıştır.

Bu sebeple de okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş ve okul yaşam kaliteleri incelenerek varsa eksik noktaların tespit edilmesi ve okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş ve okul yaşam kalitelerinin nasıl yükseltileceği konusunda öneriler kısmının sunulması amaçlanmaktadır. Bu çalışmada okul rehber öğretmenlerinin çalıştıkları okul türü, mesleki kıdemi, yaşı, eğitim durumu gibi değişkenlerin ilişkisi incelenecektir.

Okul rehber öğretmenleri okuldaki eğitim-öğretim faaliyetlerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Okul rehber öğretmenlerinin kendisini geliştirmesi, güncel kalması ve yeni araştırma yöntemlerini kullanarak öğrenci, öğretmen ve velilerin beklentilerini karşılaması ve kurum kültürüne katkı sağlaması beklenmektedir. Bu amaçla okul rehber öğretmenlerinin öncelikle kendi psikolojik iyi oluş düzeyleri ve okul yaşam kaliteleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi ve farklı türde değişkenlerin karşılaştırma imkânı sağlayacaktır. Bu çalışma öncelikle okul rehber öğretmenlerinin eğitime yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Bu nedenle üniversite öğrencilerine, eğitim fakültesi öğrencilerine, öğrencilere eğitimsel, mesleki ve kişisel-sosyal amaçlarla rehberlik yapması gereken okul rehber öğretmenleri için Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında temel bir metin görevi göreceği umulmaktadır.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Bu çalışmanın amacı milli eğitim bakanlığına bağlı olarak farklı tür ve kademelerde çalışan okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitelerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerindeki değişikliklerini incelemektir. Okul rehber öğretmenleri okuldaki eğitim-öğretim faaliyetlerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Okul rehber öğretmenlerinin kendisini geliştirmesi, güncel kalması ve yeni araştırma yöntemlerini kullanarak öğrenci, öğretmen ve velilerin beklentilerini karşılaması ve kurum kültürüne katkı sağlaması beklenmektedir. Bu amaçla okul rehber öğretmenlerinin öncelikle kendi psikolojik iyi oluş düzeyleri ve

okul yaşam kaliteleri arasındaki ilişkilerinin incelenmesi ve farklı türde değişkenlerin karşılaştırma imkânı sağlayacaktır.

Okul rehber öğretmenleri günlük sınıf ve öğrenci yönetimi zorluklarıyla uğraşırlar (Fenwick, 1998). Öğrenme ortamını, verilen öğrenme ortamında farklı öğrenci türleriyle pedagojiyi, kendi kimliklerini ve resmi olmayan öğrenci etkileşimlerini yönetmek zorundadırlar. Bu onların enerji seviyelerini etkileyerek duygusal yorgunluğa ve uyuşukluğa neden olur. Araştırmalar, bu faktörlerin okul rehber öğretmenleri arasında tükenmişliğe yol açarak mesleği bırakma niyetlerine yol açtığını göstermektedir (Blix ve diğerleri, 1994).

Birçoğu iş stresiyle baş edemiyor, bu da strese bağlı sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Ayrıca özerklik, özgünlük, başkalarıyla bağlantı ve dayanıklılık konusunda diğer profesyonellere göre önemli ölçüde daha az algılanan kontrol nedeniyle daha düşük psikolojik iyi oluşa sahiptirler. Okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş durumları, birden fazla görevi yönetmek zorunda kaldıkları için özellikle covid-19 salgını sırasında etkilendi. Pandemi sırasında yapılan araştırmalar, belirsizliğin, iş yükünün, işe ilişkin olumsuz algının, başkalarının iyiliğiyle ilgilenmenin, sağlık mücadelelerinin ve birden fazla rol oynamanın okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşlarını engellediğini ortaya çıkardı (Kim ve diğerleri, 2022).

Çevrimiçi eğitimi verimli bir şekilde sunmak için yeni teknolojinin benimsenmesi, pedagojinin gözden geçirilmesi ve değerlendirme modu da dahil olmak üzere uzaktan öğrenimin aniden tanıtılması, Hindistan'daki birçok okul rehber öğretmeni için bir zorluktu (Bhattacharya ve diğerleri, 2023; Dayal, 2023).

Psikolojik iyi oluş, bir amaç duygusuna sahip olmayı, kişisel gelişimi, çevreye hakim olmayı, kendini kabul etmeyi, düşünce ve eylemlerde özerkliği ve olumlu kişiler arası ilişkileri ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 2006; Ryff ve Singer, 2008).

Okul rehber öğretmenlerinin sadece sağlıkları için değil, aynı zamanda etkili bir eğitimci olabilmeleri için de psikolojik iyi oluş hallerini korumaları gerekmektedir. Glazzard ve Rose (2020), okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi olma durumlarının, sağladıkları eğitimin kalitesi için gerekli olduğunu savunmaktadır. Öğrencilerin motivasyonunu, katılımını ve akademik başarısını etkileyebilir, dolayısıyla performanslarını ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilir. Psikolojik iyi oluş, okul rehber öğretmenlerin öğretme

performanslarını sürdürmelerini ve öğrencileri üzerinde arzu edilen bir etki yaratmalarını sağlamaktadır.

Son dönemde yaşanan covid-19 salgını okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etki yaratarak depresyona, kaygıya ve tükenmişliğe neden oldu (Kotowski ve diğerleri, 2022; Lacomba-Trejo ve diğerleri, 2022; Lizana ve diğerleri, 2022; Ramos ve diğerleri, 2022; Chaudhry ve diğerleri, 2023).

Bu tür kötü etkiler yakın zamanda yapılan çalışmalarda geniş çapta rapor edilmiş olup, eğitimcilerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek için bu konuların anlaşılması ve ele alınmasının önemi vurgulanmaktadır.

1.3. Problem cümlesi

Bu araştırmanın problemi “*okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitelerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi nedir?*” şeklindedir.

1.4. Alt problemler

Araştırmanın problemi doğrultusunda cevap aranacak alt problemler aşağıda verilmiştir. Araştırmaya dâhil olan öğretim kurumu rehber öğretmenlerinin;

1. Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi algıları hangi düzeydedir?
2. Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi ile ilgili algıları:
 - a) Cinsiyete,
 - b) Medeni duruma,
 - c) Yaşa,
 - d) Çalıştığı kademeye,
 - e) Hizmet süresi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
3. Okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş algıları hangi düzeydedir?
4. Okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş ile ilgili algıları:

- a) Cinsiyete,
- b) Medeni duruma,
- c) Yaşı,
- d) Çalıştığı kademeye,
- e) Hizmet süresi değişkenine göre farklılık göstermekte midir?

5. Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi algıları ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları arasında bir ilişki var mıdır?

1.5. Varsayımlar

Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi algıları ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluş ölçek sorularına verdikleri cevapların onların samimi görüşlerini yansıttığı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

- 2024-2025 eğitim-öğretim yılı sınırlıdır.
- Çalışma Sakarya İli ile sınırlıdır.
- Sakarya İli'nde bulunan ve Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullar sınırlıdır.
- Bu kurumlarda görev yapan rehber öğretmenler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Yaşam Kalitesi: Kişinin yaşadığı kültür ve değer sistemleri bağlamında ve kişinin amaçları, beklentileri, standartları ve endişeleri ile ilişkili olarak bireylerin yaşamdaki konumlarını algılama biçimidir (World Health Organization, 1996).

Okul Yaşam Kalitesi: Öğrencilerin okulda kişisel ve deneyimsel iyi olma durumuyla ilgili olan ve öğrencilerin günlük okul yaşamlarına yönelik memnuniyet düzeylerini yansıtan durumdur (Mok ve Flynn, 2002).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin hayatındaki hedeflerinin, yapabileceklerini fark edip fark etmediğini, çevresindeki insanlar ile kurmuş olduğu ilişkinin kalitesini tanımlamaktadır. Diğer bir ifadeyle, kişinin bugüne ve geçmişe, büyüme ve gelişme gücüne, yaşamdaki amaçlarına ve yaşamının anlamlı olmasına, çevresindeki bireyler ile kurmakta olduğu ilişkilerin kalitesine, kendi hayatına ve çevresindeki olan bitenlere hâkim olmasına bağımsız olmasına ilişkin altı ayrı boyutta yapılandırılan psikolojik işlevselliğine dair bütün olarak yapılan değerlendirmedir (Ryff, 1995).

Okul Rehber Öğretmeni: Öğrencilere akademik, kariyer, üniversiteye hazırlık ve sosyal-duygusal destek sağlayan sertifikalı/lisanslı bir profesyoneldir. Her okul seviyesinde (ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite) okul danışmanı pozisyonları vardır. Okul danışmanları, bir okul danışmanlığı programı geliştirerek ve izleyerek, her yaştan öğrenciye genel başarı için gereken uygun desteği ve rehberliği sağlayabilirler (World Health Organization, 1996).

Okul Psikolojik Danışmanı: Öğrencilerin duygusal psikolojik iyi oluşlarını ve okul ortamındaki akademik performansını iyileştirmek için çalışan ruh sağlığı profesyonelleridir. Öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynlerle yakın bir şekilde çalışan lisanslı psikoloji ve eğitim uzmanlarıdır. Gençlerin ruh sağlığını anlamak ve iyileştirmek için okul psikologları psikolojik değerlendirmeler yapar; akademik ve davranışsal müdahale planları oluşturur ve uygular; personeli ruh sağlığı sorunları konusunda eğitir, kriz müdahalesine yardımcı olur ve öğrencilerinin genel akademik, sosyal ve davranışsal gelişimini izler (World Health Organization, 1996).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Rehberlik

Eğitim insan yaşamının en önemli ihtiyaçlarından biridir. İnsanın toplumdaki zorluklara ve değişimlere uyum sağlaması, kişisel-toplumsal sorunlarla başa çıkabilmesi eğitim yoluyla olmaktadır. Cehalet, bakış açısı darlığı, eğitimle ilgili, mesleki ve kişisel-sosyal sorunlarla baş edememe, günümüz yaşamının baskın özellikleri haline geldiğinden, daha fazla ve daha iyi eğitime duyulan ihtiyaç sınırsız görünmektedir. Bu ve buna bağlı diğer sorunlar, okul rehber öğretmenliği ve okul psikolojik danışmanlığın eğitim sistemimize dahil edilmesini gerektirmektedir. Bu bölümde rehberliğin kavramı, tanımı, ilkeleri ve türleri ile ilgili açıklamalara yer verilmektedir (Adında ve diğerleri, 2023; Can ve diğerleri, 2023).

2.1.1. Rehberlik kavramı

Rehberlik, bireyin çeşitli fırsat ve problemler arasından kendi seçimini ve çözümünü yapmasına yardımcı olduğu belirtilmektedir. Kişinin kendi yetenek ve kapasitelerine göre farklı ortamlara uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır. Rehberlik çocuğun doğumundan itibaren başlayan eğitim sürecinin tamamını kapsamaktadır. Bireyin yaşamının yardıma ihtiyacı olduğunu düşündüğü için rehberliğin beşikten mezara kadar bir ihtiyaç olduğunu ifade edilmektedir. Rehberlik terimi pek çok farklı şekilde kullanılmaktadır. Okuldaki rehberlik işinin gerçek önemi sıklıkla göz ardı edilmektedir. Rehberliğin temel amacı çocuğun, gencin veya yetişkinin kendisini, ihtiyaçlarını ve çevresini anlamasına yardımcı olmaktır. Rehberlik, insan yaşamının tüm yönlerine, yani fiziksel, zihinsel, hayati, duygusal ve ruhsal olarak ve bebeklikten yaşlılığa kadar gelişimin tüm aşamalarında uygulanabilmektedir. Temel amaç, bireyin çevreye yeterli uyumu sağlaması için temel potansiyellerini maksimum düzeyde kullanmasına yardımcı olmaktır (Adında ve diğerleri, 2023).

Bireyin tam olgunluğuna erişmesine ve topluma hizmet etmesine yardımcı olmak için üzerinde anlaşmaya varılmayan bir süreç veya hizmettir. Rehberlik aynı zamanda genel amaçların gerçekleştirilmesine yardımcı olan bir araç olarak da kabul edilmekte olup, bireyin kendini yönlendirmesine, eğitimsel, mesleki ve kişisel uyumu sağlamasına ve yeni yönelimler ışığında olumlu adımlar atmasına yardımcı olan psikolojik danışmanlık hizmeti olarak da tanımlanmaktadır. Rehberlik kişisel hizmetlerin genel çerçevesi iken okulda psikolojik danışmanlık yalnızca belirli bir hizmettir. Danışman, rehberlik programının kilit figürüdür ancak rehberlik sorumluluklarını yerine getirirken danışmanlığın yanı sıra birçok başka görevi de yerine getirmektedir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık olmak üzere iki kelime genellikle farklı anlamlar üstlenmektedir. İlk öğrencilerin bütünsel gelişimine yardımcı olmayı ifade ederken, ikincisi sıklıkla sorunları olan öğrencilere yardım etmeyi hedeflemektedir. Başka bir deyişle, rehberlik çalışması doğası gereği önleyici ve gelişimseldir, oysa psikolojik danışmanlık daha çok destekleyici, iyileştirici bir çalışmadır (Torunoğlu ve diğeri, 2022).

Eğitimi daha bütünsel hale getirmek ve öğrencilerin gelişiminin duyuşsal alanına hitap etmek için okullarda rehberlik ve danışmanlığa ihtiyaç vardır. İlk ve ortaokulların eğitim hedeflerine, okulda rehberlik ve danışmanlığın etkili bir şekilde uygulanması olmadan ulaşamamaktadır. Okulların öğrencilerin bütünsel varlığının geliştirildiği bir yer olması için, öğrencilerin gelişiminin duygusal alanına hitap edecek danışmanların sahneye çıkarılması gerekmektedir. Rehber öğretmenler, öğretmenlerin sorumluluğunun bir parçası olmayan, yıllık veya dönemlik ihtiyaç değerlendirmeleri yoluyla öğrencilerin ve bir bütün olarak okulun benzersiz ihtiyaçlarına dikkat etme konusunda eğitilmektedir (Amat, 2019).

Bu ihtiyaç değerlendirme programları aracılığıyla okulun faaliyetlerinde gerekli düzenlemeler yapılabilir ve okulda daha iyi bir öğrenme ortamı yaratacak yeni stratejiler uygulanmalıdır. Okullarda rehber öğretmenlerinin varlığı, ülke olarak şu anda karşı karşıya olduğumuz zorbalık ve sosyal ahlaksızlık vakalarının azaltılmasına yardımcı olabilmektedir. Rehberler hem öğrencilerin ahlaki karakterlerinin geliştirilmesine yardımcı olacak hem de okuldaki yeni algılarının yükselişini, bunlar tırmanmadan veya kontrolden çıkmadan önce fark etmelidirler. Ayrıca, öğrenciler rehberlerin yanında katı davranan veya dinlemeyen öğretmenlere göre daha rahat olduklarından, diğeri öğrenciler tarafından yapılan kötü muamele vakalarını açarak gerekli önlemlerin alınmasını sağlayabilmektedirler (Şimşek ve diğeri, 2022).

2.1.2. Rehberliğin tanımı

“Rehberlik” kelimesinin pek çok türevi bulunmakta olup, Yunanca “paede” sözcüğü ile Latince “pedagos” anlamına gelen “pedagos” sözcüğünden türetilmiştir. Rehberlik, bireylerin uyum sağlamalarına yardımcı olmayı, onları üretken yollara yönlendirmeyi, kişisel ve kariyer gelişimine yardımcı olmayı içermektedir. Yeterlilik, devamlılık, esneklik ve bireylere saygı yoluyla kendini gerçekleştirmeyi ve uyumu desteklemeyi amaçlamaktadır. Etik olarak, rehberlik, bireylere veya öğrencilere zarar vermemeyi ve onlara fayda sağlamayı, özerkliklerine saygı göstermeyi ve adalet, dürüstlük ve hakkaniyet sağlamayı önceliklendirmektedir. (Adında ve diğerleri, 2023; Can ve diğerleri, 2023)

Herkes hayatında şu ya da bu şekilde rehberlik hizmeti almaktadır. Örneğin bir çocuk doğduğunda çok çaresizdir ve tamamen annesine ve diğer akrabalarının rehberliğine bağımlı olmaktadır. Okul sistemindeki bir öğrencinin, eğitimi ile ilgili kafası karışırsa hangi konuları alması gerektiği konusunda bilgiye veya rehberliğe ihtiyaç duymaktadır. Aynı şekilde yabancı bir ülkeye seyahat eden bir yetişkin, yolunu kaçırırsa yönlendirmeye veya rehberliğe ihtiyaç duymaktadır. Bazı insanlar manevi amaçlar için bile rehberlik hizmeti almayı kendi iradeleri ile istemektedirler. Rehberlik hizmeti sayesinde kişi olaylar ve durumlar hakkında bilgisiz olduğunda, nasıl tepki vermesi veya nasıl davranması gerektiği konusunda başkaları, özellikle de büyükler tarafından aydınlatılmaktadır. (Şimşek ve diğerleri, 2022; Torunoğlu ve diğerleri, 2022; Hatipoğlu ve diğerleri, 2023).

2.1.3. Rehberliğin ilkeleri

Rehberlik kendini anlama, kendini gerçekleştirme, kendini açıklama ve kendi kaderini tayin etme becerisini geliştirmesine yardımcı olmak için, rehberlik uygulamalarının aşağıdaki belirli ilkelere dayandırması gerekmektedir. Bunlar kısaca aşağıdaki gibidir;

- Rehberlik hizmetleri genç-yaşlı herkese yönelik olup, rehberlik hizmetleri programı sadece sorun yaşayanlara yönelik değildir. Öğrenciler, personel ve toplum, rehberlik programlarından doğrudan yararlanabilmektedir. Birey eğitim, mesleki ve kişisel-sosyal sorunlar yaşamasa bile yine de yardıma ihtiyaç duyabilmektedirler. Hayatını daha anlamlı bir şekilde planlamak için motive edilmesi gerekmekte olup,

zeki bir öğrenci, tüm potansiyeliyle çalışmıyorsa başarısız olabilmektedir (Adında ve diğerleri, 2023; Can ve diğerleri, 2023).

- Rehberlik hizmetleri öncelikle sorunları çözmekten ziyade önlemeyi amaçlamaktadır. “Önlemek tedavi etmekten iyidir” veya “zamanda atılan bir dikiş dokuz kurtarır” sloganlarının danışmanlık hizmetleri üzerinde daha büyük etkisi bulunmaktadır (Şimşek ve diğerleri, 2022; Hatipoğlu ve diğerleri, 2023).
- Rehberlik hizmetleri zorla değil gönüllü olarak yürütülmelidir. Öğrenciler veya diğer bireyler ikna edilebilir ancak bir rehberin oturumuna katılmaya zorlanamaz, rehberlik zorlamaya değil iş birliğine yöneliktir (Nazlı ve diğerleri, 2021; Torunoğlu ve diğerleri, 2022).
- Rehberlik hizmetleri insanlığın tüm sorunlarına çözüm sunmamaktadır. Rehberler, danışanlara mümkün olduğu kadar çok sorunu çözmeleri konusunda yardımcı olabilir, ancak bazı sorunlar rehberliğin yeterliliği dışında kalabilmektedir. Rehberlik tüm sorunlara çözüm sağlamadığından, çözülmemiş sorunlar olası çözümler için daha yetkin bir profesyonele veya kuruma yönlendirilmelidir (Can, 2018; Amat, 2019; Can ve diğerleri, 2020).
- Rehberlik hizmetleri, eğitim sistemimizin ilk, orta ve yükseköğretim düzeyleri olmak üzere tüm okul düzeylerine yöneliktir. Bireylerin veya öğrencilerin sorunları yaşa göre farklılık göstermektedir. Genç öğrencilerin eğitimsel, mesleki ve sosyal sorunlarının çözümü için gelişimsel rehberliğe ihtiyaç duymaktadır. Ergenlerin onları iş, sosyal yaşam veya evlilik gibi süreçlerde yetişkin yaşamındaki rollerine hazırlamak için ayrıca günlük sorunlarla başa çıkabilmek için daha fazla rehberlik hizmetine ihtiyaç duyulmaktadır (Adında ve diğerleri, 2023; Hatipoğlu ve diğerleri, 2023).
- Rehberlik hizmetleri sürekli olarak sunulmalıdır. Kişi büyüdükçe ilgi alanları, ihtiyaçları, değerleri, hedefleri ve istekleri de değişmektedir. Bu bir kerelik bir olay ya da bir kerelik bir mesele değil ilkokulda başlamalı ve hayat boyu devam etmelidir (Can ve diğerleri, 2020; Hatipoğlu ve diğerleri, 2023).
- Rehberlik hizmetleri, bireysel danışanın değerini ve itibarını tanımlamaktadır. Rehberler danışanlarını empatik anlayışla, koşulsuz olumlu saygıyla ve uyumla kabul etmelidir. Her bireye veya öğreticiye dikkat gösterilmesi gerekmektedir. Bir rehber, uyumsuz davranışları olan çoğu danışanın uygun rehberlik ve danışmanlık yoluyla değiştirilebileceği konusunda olumlu bir görüşe sahip olmalıdır. Bir rehber,

danışanın yaşam amacına ulaşmasına yardımcı olacak bazı bilgi ve alternatifler sunarak danışana yardımcı olmalıdır (Nazlı ve diğerleri, 2021; Şimşek ve diğerleri, 2022).

- Rehberlik hizmetleri, danışanlar tarafından doğrudan veya veri toplama süreci yoluyla verilen tüm kişisel bilgilerin güvenliğini ve gizliliğini sağlamalıdır. Bireyler veya öğrenciler herhangi bir suç eylemini itiraf ederse, rehberler duruma göre onu polis gücüne, ebeveynlere veya müdürlere bildirmemeli, ancak uygun rehberlik yoluyla onu böyle bir eylemi durdurmaya güçlü bir şekilde de ikna etmelidirler (Amat, 2019; Can ve diğerleri, 2023).
- Rehberlik hizmetleri danışana yardımcı olmak için çevreyi manipüle edebilmeli, iş ve kariyer fırsatları veya burslar arayarak bireylere veya öğrencilere yardımcı olabilmelidir.
- Rehberlik hizmetleri bireyin zihinsel, mesleki, eğitimsel ve kişisel-sosyal yönlerinin top yekûn gelişimini esas almalıdır. Bireyin topyekûn gelişimi için bilişsel, duyuşsal ve psikomotor alanlarının tümüne önem vermelidir (Hatipoğlu ve diğerleri, 2023).

Okullarda rehberlik hizmetleri, okulda veya okul dışı ortamlarda rehberlik yoluyla bireylere veya gruplara sunulan çeşitli yardımları ifade etmektedir. Araştırmacılar rehberlik hizmetlerini, bireylere ve küçük gruplara, sıklıkla tekrarlanan kişisel, eğitimsel ve mesleki ihtiyaç ve sorunlarla baş etmede verilen profesyonel yardım olarak tanımlamaktadır. Sorunun niteliğine göre sınıflandırılarak rehberlik hizmetlerine bilgilendirme hizmeti, yönlendirme hizmeti, sevk hizmeti, değerlendirme hizmeti ve yerleştirme ve takip hizmetleri verilebilmektedir (Adında ve diğerleri, 2023).

2.1.4. Rehberliğin türleri

Bir insanın hayatında her birey sorunlarla kuşatılmıştır ve yardım almadan tatmin edici sonuçlara ulaşmak çok zor hale gelmektedir. Yardıma ihtiyacı olmayan neredeyse hiç kimse kalmayacaktır. Bazıları buna düzenli olarak, sürekli ihtiyaç duyarken, diğerleri buna yalnızca belirli bir zamanda/aralıklarda ihtiyaç duymaktadır (Nazlı ve diğerleri, 2021). Bu kapsamda aşağıda konumuz kapsamında kısaca rehberliğin türlerini aşağıda açıklanmaya çalışılmıştır.

2.1.4.1. Eğitim rehberliği

Eğitim rehberliği, çocuğun eğitimsel uğraşları ve akademik hedeflere ulaşmanın yolları hakkında bilgi sağlamayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda okul ortamındaki düşük başarı sorunu ve genel olarak okullaşma ve eğitimle ilgili sorunlarla da ilgilenmektedir. Bir okul çocuğu, etkili çalışma becerilerinin eksikliği, doğru konu kombinasyonunun seçimi, sınavları iyi notlarla nasıl geçileceği, kötü ders programı, yanlış sınav uygulamaları, sınav kaygısı, okul kütüphanelerinin nasıl kullanılacağı gibi çeşitli eğitimsel psikolojik sorunlarla karşı karşıya olup, bunun yanında okuma ve yazma becerilerinin nasıl geliştirilebileceği, okul fobisi ve sınıfta konuşma konusunda özgüven eksikliği ve eğitim rehberliği, akademik danışmanlığın yanı sıra konu seçimlerinde ve ilgili kariyerlerdeki kombinasyonlarda eğitimsel bilgi ve rehberliğin verilmesini içermektedir. Öğrencilerin eğitim olanaklarından en iyi şekilde yararlanmalarını sağlanmaktadır. Eğitimsel rehberlik ve danışmanlık ile mesleki rehberlik ve danışmanlık birbiriyle yakından ilişkilidir. Gelecekteki bir kariyer için akademik konu seçimi düşünülüyorsa, akademik danışmanlık bazen meslek öncesi rehberlik olarak da adlandırılabilir (Amat, 2019; Can ve diğerleri, 2023).

2.1.4.2. Mesleki rehberlik

Çağdaş toplumda iş piyasasının karmaşıklığı nedeniyle mesleki rehberlik giderek tanınmaktadır. Kariyer planlaması ve iş ayarlaması ile ilgilenmekte olup, mesleki rehberlik, bireylere iş dünyası ve temel insan ihtiyaçları hakkında anlayış sağlama rolünü oynamaktadır. Aynı zamanda ekonomik ve sosyal değeri olan mesleklere katılım için hazırlığa da vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla mesleki rehberlik, işe hazırlanmayı, yerleştirmeyi, uyum sağlamayı ve işten emekliliği kadar olan süreçleri içermektedir. Bireylerin mesleki değişimlere tepkisel olmaktan ziyade proaktif bir şekilde tepki vermesini sağlamak için kariyer rehberliği gereklidir. Kariyer rehberliği, bireylere mevcut alternatifler arasında bilinçli, uygun ve mantıklı eğitim ve kariyer seçimleri yapmalarını sağlayacak araçları sağlamakla ilgilidir (Şimşek ve diğerleri, 2022).

Mesleki rehberlik, bireylerin ilgi alanlarını, değerlerini ve kişilik tiplerini belirleyerek daha fazla kişisel farkındalık kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Bireylerin mevcut kaynaklara

ulaşmasına ve iletişim sağlamasına yardımcı olur, böylece onları işler ve meslekler hakkında aydınlatmaktadır. Mevcut kariyerlerin farkındalığı, öğrencilerin ilgileri, yetenekleri, değerleri ve kişilik tipleri doğrultusunda kariyer yollarını seçmelerini sağlamaktadır. Kariyer rehberliği ve danışmanlığı, yeteneklerin uygun fırsatlara yerleştirilmesine yardımcı olmaktadır. Hızlı bilimsel ve teknolojik gelişmeler, küreselleşme ve kentleşme çalışma yaşamında köklü değişimlere yol açmıştır; bu nedenle bireylerin kariyer değişikliği yapmaları ve becerilerini sürekli yükseltmeleri yönünde yönlendirilmesi gerekmektedir. Bu onların mevcut ve gelecekteki işgücü piyasası zorluklarına başarılı bir şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olacaktır. Kısacası mesleki rehber, kişiye mesleki bilgileri sunarak kariyer kararı vermede bireylere yardımcı olmaktadır (Torunoğlu ve diğerleri, 2022).

2.1.4.3. Kişisel rehberlik

Bu, rehberlik ve danışmanlığın üçüncü odak alanıdır ve bireylerin çevreye uygun şekilde uyum sağlamalarına engel teşkil eden duygusal sorunları çözmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Alan yazında bu tür sorunlar arasında kişilerarası ilişkiler sorunları, uyuşturucu bağımlılığı, seks sorunları, dağılmış aileler, iç ahlaki çatışmalar, olumsuz benlik kavramı, gençlik ve yetişkinlik suçları ve disiplinsizliği oluşturan diğer uyumsuz davranış biçimleri yer almaktadır. Bu sorunlarla başa çıkamamak, sonuçta kendini gerçekleştirme eksikliğine ve aşağılık kompleksine yol açabilmektedir. Kişisel rehberlik hizmetleri aracılığıyla, okul danışmanı bireylerin çevrelerine uygun şekilde uyum sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Nazlı ve diğerleri, 2021).

Yeni bir okul ortamındaki yeni öğrenciler genellikle çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Sosyal olarak uyumsuz olabilirler ve akranları ve öğretmenleriyle eşit derecede kişilerarası uyum sorunları yaşayabilmekte kendilerine ve yeteneklerine olan güvenlerini kaybedebilmektedirler ayrıca endişeli, gergin ve sinirli olabilmektedirler. Bu tür koşullar akademik başarılarına zarar verebilmektedir. Tüm bu durumlarda, durumu düzeltmek için bir okul rehber öğretmenlerine ve psikolojik danışmanlık hizmetlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Yukarıda ifade edilen haller dışında kişilik bozukluğu belirtileri sergileyen herkese rehberlik hizmeti vermek rehberlerin görevidir (Torunoğlu ve diğerleri, 2022; Adında ve diğerleri, 2023).

2.2. Rehber öğretmen

Okul rehber öğretmenleri, yöneticiler ile öğretmenler, öğrenciler ile öğretmenler ve öğrenciler ile yöneticiler arasındaki bilgi akışına yardımcı oldukları için okulun etkili yönetimine yardımcı olmaktadır. Çoğu okulda öğrencilerden yöneticilere kadar diğer paydaşlara ulaşmada genellikle bürokrasi söz konusudur. Ancak öğrenciler şikâyetlerini danışmanlara kolaylıkla iletebiliyorlar, onlar da onları daha sonra yöneticilere ulaştırabiliyorlar (Anyi, 2017).

Öğrenciler bugün toplumumuzda yaygın olan psikolojik iyi oluş sorunlarının dalgalarından muaf değiller. Okullar öğrencilerin zamanlarının çoğunu geçirdikleri yer olduğundan bu sorunları aşmalarına yardımcı olacak ortamın sağlanması onlara fayda sağlayacaktır. Ayrıca okulların öğrencilerin zihinsel ve psikolojik iyi oluşlarını karşılamaması, öğrencilerin akademik performansını da etkileyecektir. Öğrencilerin akademik olarak iyi performans göstermeleri için etkili çalışma alışkanlıkları gereklidir ancak okulda öğrencilerin bunları geliştirmelerine yardımcı olacak çok az sayıda tesisler bulunmaktadır. Bu durum danışmanların varlığını öğrenciler için büyük bir avantaj haline getirmektedir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık, öğrencilerin potansiyellerini en üst düzeye çıkaracak ve kendilerine özgü güçlü yönlerine ve kişiliklerine uygun kariyerleri seçmelerine ve bu kariyerlerde ilerlemelerine yardımcı olmak için gereklidir (Supriyanto ve diğerleri, 2019).

Eğitim dünyası değişmeye devam ediyor ve öğrencilerin doğru seçimleri yapabilmeleri için rehberliğe ihtiyaçları bulunmaktadır. Öğrenciler, tercih ettikleri kariyeri seçtikten sonra, o kariyer için doğru konu kombinasyonunu bilmek için rehberliğe ihtiyaç duyarlar, iş dünyasının talepleri konusunda aydınlatılmaları ve büyüme fırsatlarına maruz kalmaları gerekmektedir. Bütün bunlar okullarda rehber öğretmenlerin varlığı olmadan başarılamaz (Baran-Karalar ve diğerleri, 2024).

2.2.1. Rehber öğretmenliğin önemi

Rehber öğretmenler, yeni öğrencilerin okul ortamına uyum sağlamalarına yardımcı olmada faydalıdır. Öğrenciler okula kaydolurken iyi bir yönlendirme almazlarsa, okul ortamının sağladığı tüm fırsatlardan en üst düzeyde yararlanamayacaklardır. Oryantasyon, rehberlik

danışmanlarının temel rehberlik hizmetlerinden biridir. Rehberlik ve danışmanlığın varlığı, okulun iyi ahlaki davranışların geliştirilmesine zemin oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca rehber öğretmenler, çeşitli davranış değiştirme teknikleri yoluyla öğrencilerin istenen davranışları artırmalarına, istenmeyen davranışları ortadan kaldırmalarına ve istenen yeni davranışları öğrenmelerine yardımcı olmaktadır. Rehberlik danışmanlarına sahip olmayan okullar genellikle öğretmenlerden, normal öğretim faaliyetlerine ek olarak bu öğretmenlerden rehberlik konusunda da rol almaları beklenmektedir. (Anyi, 2017; Supriyanto ve diğerleri, 2019).

Öğretmenler bu alanlarda destek verebilse de bu onların birincil görevi değildir. Öğretmenlerin üzerindeki bu aşırı iş yükü, onların genel verimliliğini azaltacak ve okulun veya öğrencilerin çıktısını olumsuz etkileyebilmektedir. Öğrencilerin sürekli değerlendirmesinin kümülatif ve kapsamlı olması için, okul rehber öğretmenlerinin öğrenciler hakkında bilişsel olmayan bilgiler sağlayacak girdileri olmalıdır. Rehber öğretmenler her öğrencinin kayıt dosyalarını tutmakla görevli olduğundan, öğrenciler ile ilgili mevcut test sonuçlarına ve kaydedilen diğer sonuçlara da kolayca karşılaştırabilirler ve sürekli değerlendirmek suretiyle istenen amaçları sağlamaktadırlar (Simons ve diğerleri, 2018).

Öğretmenler öğrencilerle önemli miktarda zaman geçirdikleri için, öğrencileri gözetimsiz bırakmak veya danışmanların sürekli müdahale etmesini beklemek yerine, rehberlik danışmanları onlara öğrencilerle ilişkilerde kullanabilecekleri temel psikolojik danışmanlık becerilerini aktarabilmektedir. Daha ciddi vakalar danışmanlara yönlendirilirken basit ahlaki kötü davranışlar öğretilirse öğretmenler tarafından etkili/profesyonel bir şekilde ele alınabilmektedir. Danışmanlardan beklenen faaliyetlerden biri periyodik ihtiyaç değerlendirmesi yapmak ve nelerin üzerinde çalışılması gerektiği konusunda okul yönetimine geri bildirimde bulunmak olduğundan, rehber öğretmenler okul yönetimini yönlendirme konusunda da iş birliği yaparak bu konuda hem öğretmenlerin hemde öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının nasıl sağlanacağı ile ilgili yol göstermesi açısından da önemlidir (Bengisoy ve diğerleri, 2019).

Okul psikolojik danışmanları yalnızca öğrencilere psikolojik danışmanlık yapmak için eğitim almamışlardır. Okullarda bir danışmanın varlığı, farklı türde sorunlarla karşılaşan öğretmenlerin kolaylıkla okul danışmanına gidip profesyonel yardım arayabilecekleri anlamına da gelmektedir. Danışmanlar öğretmenlerin iş stresini aşmalarına ve iş-yaşam

dengesini sağlamalarına yardımcı olabilmektedirler. Rehberlik programı aracılığıyla bir öğrencinin aşağıdakilere ulaşması beklenmektedir:

- Kendini anlamak,
- Kapasitelerinden, ilgi alanlarından ve diğer niteliklerinden en iyi şekilde yararlanmak,
- Kendini genel çevresi içindeki, çeşitli durumlara tatmin edici bir şekilde uyarlamak,
- Topluma mümkün olan en üst düzeyde kendi benzersiz katkısını yapma yeteneğini geliştirmektir (Sola-Özgüç ve diğerleri, 2021; Şimşek ve diğerleri, 2022).

Günümüzün rehberlik anlayışı, yalnızca entelektüel veya mesleki eğitimden ziyade, bireyin ve kişi olarak çok yönlü gelişimine vurgu yapmaktır. Ayrıca birey kendi grubunun bir parçası olarak kabul edilir. Bireyin katkısı grubun çıktılarını artırmaktadır. Her bireyin ve bir bütün olarak grubun maksimum çıktısını teşvik etmek için, rehberlik bakış açısına sahip öğretmen, her öğrenciyi, onun yeteneklerini, tutumlarını ve güdülerini tanımaya çalışmaktadır. Okullarda rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin amacı, öğrencinin temel fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamasına, kendini anlamasına ve akranlarıyla ilişkiler geliştirmesine, okul ortamında izin verme ve kontrol arasında denge kurmasına, başarıyı gerçekleştirmesine ve kazanma fırsatları sağlamasına yardımcı olmaktır (Lasisi ve diğerleri, 2023).

2.2.2. Rehber öğretmenlerin dayandığı ilkeler

Günümüzde nüfus artışı, sanayileşme ve batılılaşma, hayal kırıklığı, çatışma, stres ve diğer gerginliklerle karşı karşıya kalan ergenlerimiz için birçok sorun yaratmaktadır. Bilim ve teknolojinin yenilikçi ve hızlı gelişimi, modern dünyada bir ivme kazandırmıştır. Dolayısıyla toplumun mevcut durumu o kadar karmaşıktır ki, meslek seçimi de oldukça zor hale gelmektedir. Öğrenciler, aralarından seçim yapabilecekleri kursların ve kurumların karmaşıklığı karşısında kafa karışıklığı ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu sorun doğru zamanda doğru şekilde ele alınmazsa öğrenciler arasında kafa karışıklığına ve endişeye yol açmaktadır. Kız ve erkek çocukların sahip olduğu farklı yetenek ve yetkinlikler, ilgi alanlarının çeşitliliği, sorunun karmaşıklığını artıran başka bir faktördür (Bhutto ve diğerleri, 2023).

Çok kültürlü kurumlar daha fazla zorluk oluşturmakta, heterojen bir sınıf yapısı, üstesinden gelinmesi gereken zorlukları beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla bu tür kız ve erkek çocukların geleceğini şekillendirmede anne-babanın yanı sıra öğretmenin de sorumluluğu gerçekten çok büyüktür. Günümüzde dijitalleşme ve teknolojik yeniliklerle birlikte 21. yüzyıl dünyası daha rekabetçi ve hızlı bir hale gelmekte, teknoloji ve dijitalleşme insan yaşamının her alanını etkilemektedir. Bu nedenle yaşam becerileri, önümüzde duran zorluklarla başa çıkmak için önemli bir gereklilik haline gelmektedir. Okulda, işte veya kişisel yaşamlarımızda günlük yaşamdaki zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmak için ihtiyaç duyduğumuz becerileri anlayıp kullanabilen çocuk ve gençler, verilen eğitimin nitelikleriyle birlikte, eğitim ve istihdam fırsatlarından daha iyi yararlanabilmektedirler (Sola-Özgüç ve diğerleri, 2021).

Sürekli değişen bir ortamda yaşam becerilerine sahip olmak, günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkabilmenin önemli bir parçasıdır. Modern yaşamın artan hızı ve değişimiyle başa çıkabilmek için öğrencilerin stres ve hayal kırıklığıyla baş etme yeteneği gibi yeni yaşam becerilerine ihtiyaçları vardır. Yukarıdaki senaryoyla başa çıkmak için rehber öğretmenliğe veya danışmanlığa ihtiyaç duyulmaktadır. Temel varsayımlara ilişkin ilkeler geniş ve anlamlı olmalıdır. Rehberliğin belirli ilkelerinden bazıları aşağıdaki gibidir (Esere, 2020):

- Rehberlik öğrencinin yalnızca entelektüel hayatıyla değil, “bütün” öğrencisiyle ilgilidir,
- Rehberlik yalnızca “özel” veya “sorunlu” öğrencilerle değil, tüm öğrencilerle ilgilidir,
- Rehberlik öncelikle tedaviden çok önlemeyle ilgilidir,
- Rehberlik bir uzmanın faaliyetinden daha fazlasıdır,
- Tüm okul bileşenlerini içerir,
- Rehberlik, öğrenciler tarafından yapılacak seçimler ve kararlarla ilgilidir,
- Öğrencinin kendini anlamasını ve kendi kaderini tayin etmesini geliştirir,
- Rehberlik zorlama değil öğüttür,
- Rehberlik her öğrencinin okul yaşamı boyunca sürekli bir ilerlemesidir (Chae, 2022; Lasisi ve diğerleri, 2023).

2.1.3. Rehber öğretmenlerin özellikleri

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmeti, akranlarının çocuğa aşıladığı olumsuz fikirlerden çocuğun yönelimini şekillendirmede önemli bir eğitim aracıdır. Bu nedenle, danışman terapisi yoluyla çocuğun geleceğini şekillendirmesine yardımcı olacak danışmana yönelik okula ihtiyaç vardır. Okul danışmanı bir rol model olarak görülüyor ve öğrenciler tarafından oldukça saygı duyulmaktadır. Aldıkları eğitim gereği danışmanlardan, okul çocuğuyla arkadaş olmaları, çocuğun şikayetlerini, eksikliklerini dinlemeleri ve çocuğu yaşam arayışlarında doğru yönde şekillendirme arayışında çocuğa rehberlik yapmaları beklenmektedir (Şimşek ve diğerleri, 2022).

Çocukluktan yetişkinliğe geçiş en dengeli çocuk için bile zor bir süreçtir. Ailenin etkisinin yanı sıra gencin hayatındaki diğer önemli etki de okul ve okul ortamıdır. Diğer etkilerin yapabileceği en fazla şey, her gencin ergenlikle ilgili değişikliklerle ve yapılan ilişkilerle başa çıkmasına, sorumluluk duygusu geliştirmesine, kesin ve önemli kişisel kararlar almasına yardımcı olmaktır. Kısacası ailelerin ve okulların, gençlerin kendi kendini gerçekleştiren ve uyumlu bir yetişkin olma yolunda kişisel gelişimlerine yardımcı olma görevi vardır. Psikolojik danışmanlık ve rehberlik, yaşam boyu daha geniş bir eğitim için iyi bir temel sağlayabilir (Aşantıgözlü ve diğerleri, 2024).

Tıbbi ve psikiyatrik olmasa da belirli kişisel sorunları olan bireyler için terapi olarak kullanılabilir veya herhangi bir özel sorunu olmayan öğrenci için daha genel bir yaşam becerileri eğitim programının temeli olabilir. Gelecek yaşamlarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilmek için kişisel kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olunmalıdır. Bu nedenle, çocuğun gelecekteki başarısı için okullarda etkili öğretme ve öğrenmede rehberlik ve danışmanlığın rolü daha fazla öneme sahip görülmektedir (Chae, 2022).

2.1.4. Rehber öğretmenlerin görevleri

Rehber öğretmenlerin rolleri, bireyin ve toplumun yararı için insan potansiyelinin maksimum gelişimini sağlamaktır. Günümüzde öğretmenlere konu öğretimi dışında birçok sorumluluk yüklenmektedir. Rehber öğretmen görevlerini de üstlenmek temel görevlerinden bazılarıdır. Rehber öğretmenlik veya psikolojik danışmanlık literatüründe bu

iki kelime genellikle farklı anlamlar üstlenmektedir. İlki olan rehber öğretmenlik öğrencilerin bütünsel gelişimine yardımcı olmayı ifade ederken, ikincisi olan psikolojik danışmanlık sıklıkla sorunları olan öğrencilere yardım etmeyi hedeflemektedir. Başka bir deyişle, rehberlik çalışması doğası gereği önleyici ve gelişimseldir, oysa psikolojik danışmanlık daha çok destekleyici, iyileştirici bir görev sorumluluğu taşımaktadır (Cockrell, 2020).

Tüm öğretmenler okulda öğrenci rehberliği ve danışmanlığına farklı derecelerde dahil olduklarından, tüm öğretmenlerin rehber öğretmenlerinden alacakları desteğe kesin ve önemli bir ihtiyaç olduğu görülmektedir. Rehber öğretmenlik veya psikolojik danışmanlık öğretmenlerinin görevleri aşağıdaki gibidir (Samad ve diğerleri, 2023);

- Bireysel olarak öğrencilere psikolojik danışmanlık yapar ve grup eğitimi ve mesleki rehberlik sağlar,
- Kişisel sorunları olan öğrencilere bireysel olarak yardımcı olur,
- Kişisel gelişime yardımcı olur,
- Çalışma teknikleri konusunda tavsiyelerde bulunur,
- İş başvuruları ve görüşmeler konusunda tavsiyelerde bulunur,
- Psikolojik testlere ve diğer testlere katılabilir,
- Öğrencilerini başka kurumlara yönlendirebilir,
- Pastoral bakımın okul sistemini koordine edebilir,
- Mesleki bilgilerin derlenmesinden ve kullanılabilirliğinden sorumludur,
- Planlama faaliyetlerini okulun ihtiyaçlarına göre düzenlemede özgürlük ve esnekliğe sahiptir (Samad ve diğerleri, 2023; Bhutto ve diğerleri, 2023).

Öğrencilerin entelektüel yeteneklerini ve dengeli bir kişilik geliştirmesi için entelektüel, manevi, ahlaki ve sosyal açıdan tam bir yetiye sahip olması gerektiğini belirtilmektedir. Bu nedenle rehber öğretmenlik ve psikolojik danışmanlık, öğrencilerin yeteneklerini, ilgi alanlarını ve değerlerini uyumlaştırmalarına yardımcı olmayı ve böylece potansiyellerini tam olarak geliştirmelerini sağlamayı amaçlamaktadır. Okullarda öğrencilerin doğru konu ve kariyer seçimleri yapmalarına ihtiyaç vardır. Öğrencilere derslerin mevcudiyeti ve her ders için gerekli nitelikler hakkında gerekli bilgileri sağlamanın rehberlik ve psikolojik danışmanlık programının rolü olduğunu gözlemlemektedir (Heri, 2017).

Bu tür bilgiler öğrencilerin akademik yeteneklerine göre gerçekçi benlik kavramı geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Öğrencilerin çoğu ergenlik döneminde güvensizlik,

kaygı, karamsarlık, benmerkezcilik, anlamsızlık, normsuzluk ve güçsüzlükten oluşan bir sendrom olan yabancılaşmayı yaşamaktadırlar. Bu nedenle, bu ergenlik aşamasında, gelişim aşamalarını anlamalarına ve okul yaşamına uyum sağlamalarına yardımcı olmak için rehberlik ve danışmanlığın gerekli olduğunu gözlemlemişlerdir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık aynı zamanda öğrencilerin ulaşılabilir kariyerleri seçmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olmaktadır. Dünya oldukça karmaşık ve dinamiktir, bu da kariyer seçimini oldukça zorlaştırmaktadır. Zamanın değiştiğini, insanların değiştiğini, teknolojinin ilerlediğini ve bunların herkesi yeni yaşam ve çalışma biçimlerine geçmeye zorladığını ifade edilmektedir (Ratts ve diğerleri, 2017).

Öğrenciler, çeşitli işler ve açık pozisyonlar, gerekli yeterlilikler ve ilgili sorumluluklar ve işin doğası hakkında kendilerini bilgilendirecek rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarına ihtiyaçları vardır; böylece karar verebilme ve net mesleki hedeflere sahip olabilmektedirler. Program aynı zamanda dezavantajlı öğrencilere müdahale etme ve onlara yardım etme rolünü de üstleniyor ve aynı zamanda öğrenciler arasında okulu bırakma durumunu da kontrol etmektedirler. Okul danışmanının rollerinden birinin de zorluk yaşayan öğrencilere yardım etmek olduğunu gözlemlemektedir (Lasode ve diğerleri, 2017).

Toplumun dezavantajlı ailelerinden gelen öğrencilerin rehberlik ve psikolojik danışma programında ele alınması gereken birçok sorunu ve ihtiyacı bulunmaktadır. Bu tür öğrencilerin akranlarıyla, öğretmenleriyle ve çevreyle uyum sağlamada zorluk yaşayabileceğini, dolayısıyla rehberlik programının bu tür öğrencilerin mevcut rehberlik olanaklarından tam olarak yararlanmalarına ve uyum sağlamalarına yardımcı olduğunu savunmaktadır. Okullarda öğrencilere yönelik danışmanlığın faydaları şunlardır (Dhal, 2017);

- Akademik, kariyer ve kişisel/sosyal gelişim yoluyla öğrencileri 21. yüzyılın zorluklarına hazırlar,
- Eğitim programını gelecekteki başarıyla ilişkilendirir,
- Kariyer keşfini ve gelişimini kolaylaştırır,
- Karar verme ve problem çözme becerilerini geliştirir,
- Kendisi ve başkaları hakkında bilgi edinmeye yardımcı olur,
- Kişisel gelişimi artırır,
- Etkili kişilerarası ilişki becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olur,

- Değişen dünyamız hakkındaki bilgiyi genişletir,
- Öğrencilere savunuculuk sağlar,
- Kolaylaştırıcı, iş birliğine dayalı akran etkileşimlerini teşvik eder,
- Öğrenciler için dayanıklılık faktörlerini geliştirir,
- Eğitim fırsatlarına adil erişimi sağlamaktadır (Baran-Karalar ve diğerleri, 2024; Aşantugrul ve diğerleri, 2024).

Rehberlik insan yaşamının tüm yönlerine, yani fiziksel, zihinsel, hayati, duygusal ve ruhsal olarak ve bebeklikten yaşlılığa kadar gelişimin tüm aşamalarında uygulanabilir. Temel amaç, bireyin çevreye yeterli uyum sağlaması için temel potansiyellerini maksimum düzeyde kullanmasına yardımcı olmaktır. Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık aynı zamanda kariyer seçiminde öğrencilerin yanlış kariyer bölümünü seçme konusunda akranlarını takip etmek yerine, iyi oldukları uygun alana yönelmelerine yardımcı olur. Bir çocuğun eğitimi sürekli mentorluğa ihtiyaç duyar, bu nedenle rehberlik, bugün olduğumuz karmaşık bir toplumda onların büyümesine ve gelişmesinde faydalı olmaktadır (Pitan ve diğerleri, 2017; Öztapak, 2018).

2.3. Psikolojik danışman

Danışmanlık kelimesi İtalyanca ve Latince tavsiye vermek anlamına gelen “consigliare” kelimesinden türetilmiş olup, “danışmanlık” kelimesi farklı kişiler tarafından farklı şekilde tanımlanmaktadır. Psikolojik danışmanlık profesyonel olarak eğitilmiş ve yetkin bir danışmanın, danışan psikolojik becerilerini ve bilgisini kullanarak kendisi ve sorunları hakkında daha fazla bilgi edinmesine yardımcı olduğu ve gerçekçi olarak tanımlanmış bir hedefe ulaşması için yönlendirildiği yüz yüze bir ilişki olarak görülmektedir. İnsan, kavrayışının ötesindeki bazı konularda başkalarından talimat ve açıklama aramaktadır. Hayatta kalabilmek için başkalarının yardımına ve teşvikine ihtiyaç duymakta olup, kriz zamanlarında bireyleri bu krizlerden kurtarmak ve sonradan oluşabilecek uyumsuzlukları önlemek için arkadaşlar, ebeveynler, akrabalar veya manevi liderlerle konuşmak ihtiyacı hissetmektedirler (Abu Bakar, 2020; Bağcı ve diğerleri, 2021; Töre ve diğerleri, 2022).

Psikolojik danışmanlık, rehberliğin önemli bir bileşeni ve ayrılmaz bir parçası olup, rehberliğin en önemli ve merkezi hizmetidir. Psikolojik danışmanlık, profesyonel uzmanlığa sahip danışman ile sorunlarının çözülmesine ihtiyaç duyan danışan veya

danışan arasında kişiselleştirilmiş bir diyalogdur. Tehditlerden uzak, samimi, empatik ve iletken bir atmosferde sunulması gerekmektedir. Kişilerarası konulara daha fazla odaklanır ve bu nedenle kapsam olarak rehberlikten daha sınırlıdır. Bu nedenle psikolojik danışmanlık, bireyin geçmişte çözölemeyen çatışma alanlarını çözmesine yardımcı olmak için kişilerarası ilişkinin kurulduğu bir karşılaşmadır. Bu, sorunlarla karşı karşıya kalan bir birey ile deneyimi ve eğitimi, farklı türdeki kişisel sorunlara çözüm bulma becerisine sahip profesyonel bir çalışan arasındaki bire bir ilişki olduğu anlamına gelmektedir. Dolayısıyla bu, danışman ve danışan olmak üzere iki kişi arasında gerçekleşen bir etkileşimdir. Profesyonel bir ortamda gerçekleşir ve danışanda olumlu davranış değişikliklerini kolaylaştırmanın bir yolu olarak başlatılır ve sürdürölmektedir (Amanvermez ve diğerleri, 2020; Yıldırım, 2022; Yılmaz ve diğerleri, 2023).

Psikolojik danışmanlık, konuşmayı, dinlemeyi, anlamayı, seçmeyi, incelemeyi, el hareketi yapmayı, bakışmayı, baş sallamayı ve diğer sözel olmayan iletişim ipuçlarını içermektedir. Her zaman teşvik edici, bilgi verici, sözlü fikir alışverişi ve test yorumlaması olarak nitelendirilmektedir. Psikolojik danışmanlık, sorunlu bir kişinin kişisel olarak daha tatmin edici bir şekilde hissetmesine ve davranmasına yardımcı olmaktadır. Bu, danışanı kendisiyle ve çevresiyle daha etkili bir şekilde baş etmesini sağlayacak geçerli ve güvenilir bilgilerle donatan danışmanla etkileşim yoluyla elde edilmektedir (Canpolat, 2020; Aydın ve diğerleri, 2021; Öztürk ve diğerleri, 2023).

2.3.1. Psikolojik danışmanlığın önemi

İnsanlar dünyanın her yerinde çeşitli ortamlarda psikolojik danışmanlık hizmeti almaktadırlar. Psikolojik danışmanlık faaliyetleri evlerde, endüstrilerde, hastanelerde, toplum merkezlerinde ve okul ortamlarında yürütölmektedir. Psikolojik danışmanlık, pratik bir insan faaliyetidir ve danışmanın kişiliğindeki eğitimli bir profesyonel ile şu ya da bu sorunla karşı karşıya olan ve bu tür bir soruna acilen çözüm bulmaya ihtiyaç duyan danışan arasında gerçekleşen bir yardım mesleği olarak sınıflandırılmaktadır. Yaşam var olduğu sürece psikolojik danışmanlık, çeşitli bireyler için doğal ve günlük bir aktivite olarak veya eğitim sektöründeki destek hizmetleri olarak da eğitim kurumları içerisinde yerini almaya devam edecektir. Çalışmamız kapsamında kısaca psikolojik danışmanın

önemini aşağıdaki şekilde sırayabilmekteyiz (Eşkisu ve diğerleri, 2020; Bayar ve diğerleri, 2021; Aydın ve diğerleri, 2023). Bunlar;

- Eğitim gören öğrencilere teori, beceri, teknik ve prensip şeklinde öğrendikleri her şeyi sahada prova etme fırsatı sağlamaktadır.
- Rehberlik ve danışmanlık alanında saha çalışması stajı, uygulama öğrencilerine kariyer günleri gibi grup rehberliği programlarının nasıl organize edileceğini öğrenme fırsatı sunmaktadır.
- Eğitim gören danışmanlara, danışanlarını veya danışanlarını değerlendirerek mevcut psikolojik testlerden nasıl yararlanacaklarını öğrenme fırsatı sunmaktadır.
- Kursiyerlerin danışanın farklı rehberlik sorunlarıyla ilk elden karşılaşmasını sağlar ve böylece danışman-eğitimcinin gözetiminde bu tür sorunları çözebilecek uygun teknik ve becerileri arama şansı vermektedir.
- Danışman-eğitimcinin, eğitim gören danışmanların mesleki gelişimini etkili bir şekilde kolaylaştırabileceği araçları sunmaktadır (Çanakçı-Uğur, 2024; Demirel, 2024).

2.3.2. Psikolojik danışmanların dayandığı ilkeler

Bireylere veya öğrencilere en iyi desteği sağlamak için, psikolojik danışmanlık prensiplerini anlamak önemlidir. Prensipler, danışmanların içinde çalışabilecekleri temel bir çerçeve sağlar ve psikolojik danışmanlar bireylere veya öğrencilere etkileşim kurarken bunları uygulamalıdır.

- Kültürel farkındalık; danışman her zaman kültürel olarak bilinçli olmalı, bu danışmanların kültürlerinin ve danışanlarının kültürünün değerlerini, inançlarını, önyargılarını ve dünya görüşlerini nasıl şekillendirdiğinin aktif olarak farkında olması gerektiği anlamına gelmektedir. Kendileri ve danışanları arasındaki kültürel farklılıkların tamamen farkında olmalı ve her zaman yanıtlarını aktif olarak yansıtmalıdır. Bu, karşılıklı saygılı bir ilişki kurmak, bağlamsal anlayış ve en etkili yaklaşımı yönetmek için önemlidir (Gökmen, 2020; Avcı ve diğerleri, 2021; Bilgiz-Öztürk ve diğerleri, 2023).
- Vücut dili; danışmanlıkta bir danışanı dikkatle dinlemek kritik öneme sahiptir ve beden dilinin farkında olmak danışmanlığın temel bir ilkesidir. Psikolojik

danışmanlar göz teması kurmaya çalışmalı ve ayrıca hareketlerinin ve kendileri ile danışanları arasında korudukları mesafenin bilincinde olmalıdır. Genel olarak, psikolojik danışmanlar profesyonel bir mesafe ve tavır sergilemeli ve danışanlarına dokunmanın, bakmanın ve onlara yakın oturmanın veya ayakta durmanın onlarda önemli bir rahatsızlık yaratabileceğinin farkında olmalıdır. Ayrıca, sözel olmayan iletişimde kültürel farklılıklar olduğunun farkında olmalı ve danışanlarla iletişim kurarken bu farklılıklara saygılı olduklarından emin olmalıdırlar (Günlü ve diğerleri, 2020; Duru, 2021; Kurşuncu ve diğerleri, 2023).

- Gözlem; psikolojik danışmanlık seanslarında, söylenmeyenler söylenenler kadar önemli olabilir. Psikolojik danışmanlar, danışanlarının kendilerine söylediklerini aktif olarak dinlemekle kalmayıp, aynı zamanda danışanların beden dilini ve belirli olaylar veya kişiler hakkında konuşurken üzüntü, rahatsızlık veya kaygı gibi diğer sözel olmayan ipuçlarını gözlemlemek için de zaman ayırmalıdır. İpuçları, psikolojik danışmanlarının sorunları daha derinlemesine belirlemelerine yardımcı olmaktadır (Kayış ve diğerleri, 2020; Kavaklı ve diğerleri, 2021; Çelik ve diğerleri, 2023).
- Başkalarının özerkliğine saygı; psikolojik danışmanlığın kritik ilkelerinden biri danışanın özerkliğine saygıdır. Bir psikolojik danışman, danışanın her zaman seçimleri olduğuna saygı göstermeli ve danışanın ne yaptığını haksız yere etkilemeye çalışmamalıdır. Psikolojik danışmanın rolü, danışanlarını istemedikleri bir şeyi yapmaya zorlamak yerine, onlara mevcut seçeneklerin farkında olmalarını ve bu seçeneklerin sonuçlarının ne olabileceğini göstermektir (Koç ve diğerleri, 2020; Sarıçalı ve diğerleri, 2021; Oral ve diğerleri, 2023).
- Uygunluk; uygunluk ilkesi, psikolojik danışmanlarının her zaman danışanın psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunacak şekilde hareket etmelerini, buna zarar vermeme ve toplumun daha büyük iyiliğine katkıda bulunma da dahildir. Psikolojik danışmanlığın amacı danışanlara yardım etmek ve onları desteklemek olduğundan, bu bir danışman olmanın temel bir parçasıdır. Danışanlarının kendilerine veya başkalarına zarar vereceğine inanıyorlarsa, gerekirse erken müdahale de dahil olmak üzere önleyici tedbirler almaları gerekmektedir (Sarı ve diğerleri, 2020; Tanhan ve diğerleri, 2022; Özdamar ve diğerleri, 2023).
- Bütünlük; danışmanlar çeşitli hassas, kişisel ve özel konularla uğraşırken dürüstlük esastır. Danışmanlar danışanlarının mahremiyetine saygı göstermeli ve kendilerine

duyulan yüksek güveni hak etmelidir. Ayrıca işlerini her zaman mesleğin genelini olumlu yönde yansıtabilecek şekilde yürütmelidirler (Aşantıoğlu ve diğerleri, 2024; Karabacak-Çelik, 2024).

- Etik; bu konuda kurumlar ve dernekler psikolog veya psikolojik danışmanlar için kapsamlı bir etik kuralları sağlamak amacıyla mülkiyet ve dürüstlük ilkelerini bir araya getirmektedir. Standartlar bu genel ilkelerden türetilmiştir ve psikologların veya psikolojik danışmanların uyması gereken asgari beklentilerden oluşmaktadır. Bu standartları karşılamayan kayıtlı psikologların veya psikolojik danışmanlar bir etik komitesinin incelemesine tabi tutulmaktadır (Şanal-Karahan ve diğerleri, 2020; Özyürek ve diğerleri, 2022; Yıldırım ve diğerleri, 2023).

2.3.3. Psikolojik danışmanlığın özellikleri

Bir psikolojik danışman, bir kişinin gelişiminin farklı aşamaları konusunda bilgili olmalıdır. Farklı yaşlarda, bir kişi farklı bir zihniyete ve farklı sorunlara sahip olacaktır ve bir psikolojik danışmanın farklı aşamalardaki kişilerle nasıl konuşacağını öğrenmesi gerekmektedir. Bir çocuk bir gençten, bir genç yetişkinden veya bir yaşlı yetişkinden farklı olacaktır. Bazı psikolojik danışmanlar, sadece çocuk psikolojik danışmanı olmak gibi, yalnızca bir gruba psikolojik danışmanlık yapmaya odaklanmakta diğerleri çeşitli yaş gruplarıyla çalışabilmektedir. Psikolojik danışmanlar, danışanlarının zayıflıklarını iyileştirmelerine veya kötü davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olmak isterken, aynı zamanda bu danışanların güçlü yönlerini bulmalarına ve bunlara nasıl yaslanacaklarını öğrenmelerine de yardımcı olmak istemektedirler (Şanlı ve diğerleri, 2020; Koç ve diğerleri, 2022; Çıtak, 2023; Thahir ve diğerleri, 2024).

Bu, kişinin kendisi hakkında daha iyi hissetmesine ve kim olduğunu fark etmesine yardımcı olmaktadır. Bir psikolojik danışmanın, danışanının geçmişini anlaması ve kendisinden farklı biriyle empati kurabilmesi gerekmektedir. Bir psikolojik danışman, işinde etkili olmak istiyorsa bir kişinin geçmişini dikkate almalı ve saygı göstermelidir. Psikolojik danışmanlar, danışmanlık prensiplerini aktif olarak uygulamaya koymalıdır; bu belirli beceriler gerektirmektedir. Psikolojik danışman olmak için gereken bazı önemli beceriler aşağıdaki gibidir (Tuzgöl-Dost, 2020; Baştemur ve diğerleri, 2022; Sargın ve diğerleri, 2024). Bunlar;

- Öz farkındalık; psikolojik danışmanlar, danışanlarıyla her gün zorlu durumlarla karşılaşmaktadırlar. Zorlukların üstesinden gelmek için psikolojik danışmanların yüksek öz farkındalığa sahip olmaları ve mesleklerinde büyümeye açık olmaları gerekmektedir. Ayrıca, iletişim becerilerindeki boşluklar ve müşterilere nasıl tepki verdikleri gibi kişisel zayıflıklarının da farkında olmalı, odak noktalarının her zaman müşteride olmasını sağlamalıdır. Psikolojik danışmanlar gelişime kendini adanmış olmalı gerekmektedir (Çanakçı-Uğur, 2024; Demirel, 2024).
- Empati ve uyum; başarılı olmak için psikolojik danışmanlar, aktif olarak dinleyerek ve iletişim kurarak danışanlarla sürekli empati kurmaya çalışmalıdır. Empati, psikolojik danışmanlara tüm danışanların en iyi bakımı almasını sağlamak için gereken sabrı ve anlayışı vermektedir. Psikolojik danışmanlar için empati, danışanları anlamak ve onlarla bağ kurmak, bir durumu danışanlarının bakış açısından görme isteğini ve yeteneğini sergilemek anlamına gelmektedir (Aşantugrul ve diğerleri, 2024; Karabacak-Çelik, 2024).
- Koşulsuz olumlu saygı; koşulsuz olumlu saygı kavramı, esasen psikolojik danışmanların, danışanlarına karşı destekleyici ve kabul edici olmaları gerektiğini belirtir; danışanlarının kararları veya eylemleri ne olursa olsun yargılayıcı olmamalıdır. Bu, danışanlarda koşulsuz olumlu öz saygıyı teşvik etmeye yardımcı olmaktadır (Akçakaya ve diğerleri, 2024; Koç, 2024).
- Gerçeklik; psikolojik danışmanlar, danışanlarıyla ilk görüşmeden sonlandırma aşamasına kadar olan tüm etkileşimlerinde samimi olmalıdır. Samimi, sözlü ve sözsüz ipuçlarının danışanlarına ve danışanlarının sonuçlarına dürüst yatırımlarını göstermesi anlamına gelmektedir. Samimiyet, sağlam bir güven temeli oluşturmaya ve olumlu bir çalışma ilişkisi oluşturmaya yardımcı olmaktadır (Vural-Batık, 2020; Ak ve diğerleri, 2022; Hatun, 2024).
- Dikkatlilik; psikolojik danışmanlar, danışanlarının değer gördüğünden ve dinlendiğinden emin olmak için her zaman mümkün olduğunca dikkatli olmalıdırlar. Dikkatlilik birçok şekilde gösterilebilmekte olup, örneğin, psikolojik danışmanlar danışanlarını “devam et” gibi ifadeler kullanarak veya ifadelerinin önemli unsurlarını tekrarlamalarını isteyerek konuşmaya devam etmeye teşvik ederek sesli olarak dikkatlilik gösterebilmektedirler. Psikolojik danışmanlar ayrıca danışanlarının endişelerini tekrarlayarak ve açıklığa kavuşturarak, ayrıca başlarını

sallayarak ve göz teması kurarak dikkatlilik gösterebilmektedirler (Tuzgöl-Dost, 2020; Baştemur ve diğerleri, 2022; Sargın ve diğerleri, 2024).

2.3.4. Psikolojik danışmanların görevleri

Psikolojik danışmanlar, bireylere, çiftlere veya ailelere terapi sağlama konusunda uzmanlaşmış bir ruh sağlığı uzmanıdır. Psikolojik danışmanlar, danışanların duygusal, davranışsal ve psikolojik sorunları yönetmelerine ve üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için çeşitli teknikler kullanmaktadırlar. Danışanların ruhsal ve duygusal sağlıklarını değerlendirirler, tedavi planları geliştirirler ve psikolojik danışman seansları sağlamaktadırlar. Psikolojik danışmanlar ayrıca danışan kayıtlarını tutar, diğer sağlık profesyonelleriyle iş birliği yapar ve sektördeki gelişmelerden haberdar olmaktadır. Bu, psikolojik danışmanlık teknikleri konusunda güçlü bir anlayış ve mükemmel iletişim ve kişilerarası beceriler gerektiren oldukça uzmanlaşmış bir pozisyonudur. Hastaları psikolojik danışmanlık prensiplerine göre tedavi etmek için belirli adımlar ve süreçleri takip etmeli ayrıca psikolojik danışmanların danışanlarıyla birlikte geçtiği farklı aşamalar ve görevleri bulunmaktadır (Abu Bakar, 2020; Bağcı ve diğerleri, 2021; Töre ve diğerleri, 2022). Bunlar kısaca aşağıdaki gibidir;

- İlişki kurmak; güven, tüm psikolojik danışmanlık ilişkilerinde kesinlikle olmazsa olmazdır. İlk aşamada, psikolojik danışman, danışanı etkileyen sorunları keşfederek bir ilişki kurmalıdır. Bu ilişki kurma süreci genellikle psikolojik danışmanın sözlü ve sözsüz işaretlerinin sürece yatırım yaptığını gösterdiği ilk görüşmede başlamaktadır. İdeal olarak psikolojik danışman, gelecekteki diyalog için olumlu bir temel oluşturmak amacıyla olağanüstü dinleme becerileri sergilemelidir (Amanvermez ve diğerleri, 2020; Yıldırım, 2022; Yılmaz ve diğerleri, 2023).
- Sorunun değerlendirilmesi ve formüle edilmesi; psikolojik danışman ve danışan arasında bir bağ kurulurken, psikolojik danışman danışanın ele alması gereken sorunlarını belirlemelidir. Bunu yapmak için psikolojik danışman, danışanın durumu hakkında mümkün olduğunca çok şey anlamak için dikkatlice dinler ve sorular sormalıdır (örneğin ev ve iş hayatı, eğitim ve ilişkileri gibi). Psikolojik danışman, danışanın kaygılarının doğasını, önemli tetikleyiciler, stres faktörleri ve

çevresel faktörler dahil olmak üzere anlamak için yüzeyin altına daha derinlere inmelidir (Canpolat, 2020; Aydın ve diğerleri, 2021; Öztürk ve diğerleri, 2023).

- Danışmanlık hedeflerinin formüle edilmesi; psikolojik danışmanlık, bir konuyu tartısmaktan çok daha fazlasıdır; gerçekçi hedefler belirlemek ve bu hedefler doğrultusunda çalışmalıdır. Psikolojik danışman ve danışan bu hedefleri iş birliği içinde geliştirmeli ve danışan da bunları başarmak için aktif olarak çalışmaya kendini adanmalıdır (Eşkisü ve diğerleri, 2020; Bayar ve diğerleri, 2021; Aydın ve diğerleri, 2023).
- Sorun çözüme; psikolojik danışmanın problem çözüme yaklaşımı, psikolojik danışmanlık yöntemine ve danışanın içinde bulunduğu duruma göre değişmektedir. Örneğin, bilişsel-davranışsal yaklaşımı seçen bir psikolojik danışman, danışanın davranışlarını değiştirmesine yardımcı olmak için farklı aktivitelerde bulunmasını önerebilmesi gerekmektedir. Alternatif olarak, kişi merkezli yaklaşımı seçen bir psikolojik danışman, danışanın daha iyi bir özsaygıya doğru çalışabileceği bir ortam oluşturabilmelidir (Gökmen, 2020; Avcı ve diğerleri, 2021; Bilgiz-Öztürk ve diğerleri, 2023).
- Sonlandırma ve takip; psikolojik danışman ve danışan başarının tanımı konusunda anlaşmışlarsa ve bu hedeflere ulaşılmışsa psikolojik danışmanlığın son aşaması ilişkinin sonlandırılmasıdır. Psikolojik danışman, sonlandırmanın öfke, kaygı, devam eden sorunlar veya tekrarlama riski olmadan gerçekleşebilmesini sağlamak için danışanla dikkatli bir planlama yapabilmelidir. Alternatif olarak, psikolojik danışman daha fazla yardıma ihtiyaç duyulması halinde danışanı başka bir profesyonele yönlendirebilmelidir (Günlü ve diğerleri, 2020; Duru, 2021; Kurşuncu ve diğerleri, 2023).

2.4. Rehber öğretmen ve psikolojik danışman arasındaki farklar

Bir bütün olarak rehber öğretmenlik ve psikolojik danışmanlık, danışmanın danışanlarla yalnızca danışanın yaşadığı acil sorun konusunda danışanlara yardım sağlamak amacıyla ilişkiye girmesiyle oluşan bir yardımlaşma mesleğidir. Bireyin gelişmiş, sorumlu ve tamamen işlevsel bir kişi olabilmesi için yeteneklerini, yeteneklerini ve ilgi alanlarını keşfetmesi, anlaması, kabul etmesi ve kullanması konusunda rehber öğretmen tarafından desteklendiği bir süreçtir. Rehber öğretmenlik ve psikolojik danışmanlığın temel amacı,

bireylerin kendi başlarına bırakıldıklarında kendilerini ve çevrelerini tam olarak anlayamayabilecekleri varsayımına dayanmaktadır (Kayış ve diğerleri, 2020; Kavaklı ve diğerleri, 2021; Çelik ve diğerleri, 2023).

İşlevsel olarak rehber öğretmenlik ve psikolojik danışmanlığa, bireyin kişisel gelişiminin önündeki engellerin veya engellerin üstesinden gelmesine yardımcı olma süreci olarak ifade edilebilmektedir. Bu tür engeller eğitimsel, mesleki veya kişisel-sosyal nitelikte olabilmektedir. Rehber öğretmenlik ve psikolojik danışmanlık yoluyla birey, kişisel kaynaklarının optimum gelişimini sağlamaya çalışmaktadır. Dünyadaki fırsatlarla karşılaştırıldığında insanların gizli yeteneklerini keşfetmelerini amaçlamaktadır. Aynı zamanda insanları dengeli ve uyumlu bir yaşam sürmeye hazırlayarak hem kendilerine hem de başkalarına faydalı olmalarını sağlamaktadır (Şanal-Karahan ve diğerleri, 2020; Özyürek ve diğerleri, 2022; Yıldırım ve diğerleri, 2023).

Rehber öğretmen ve psikolojik danışmanlık arasındaki farklar kısaca aşağıdaki gibi özetlenebilir. Bunlar;

- Rehber öğretmenlik daha yapılandırılmış ve sistematiktir ancak psikolojik danışmanlık daha az yapılandırılmış ve daha az sistematiktir. Rehber öğretmenlik daha az kişisel ve daha az samimidir. Burada genel konular organize bir şekilde tartışılabilir, ancak kişisel konular bire bir görüşmede tartışıldığı için psikolojik danışmanlık daha kişisel ve samimidir (Sarı ve diğerleri, 2020; Tanhan ve diğerleri, 2022; Özdamar ve diğerleri, 2023).
- Rehber öğretmenlik, akıl yürütmeyi benimsediği için yaklaşım açısından daha bilişseldir, ancak psikolojik danışmanlık duygusal bir süreçtir ve duygusal odaklıdır. Rehber öğretmenlik gizli konular, daha kamuya açık bir uygulama olduğundan nadiren tartışılır, ancak psikolojik danışmanlıkta gizli konular, özel olduğundan genellikle ele alınmaktadır (Çanakçı-Uğur, 2024; Demirel, 2024).
- Rehber öğretmenliğin kapsamı sınırlı değildir ancak psikolojik danışmanlığın kapsamı sınırlıdır. Rehber öğretmenlik aslında kişilerarası sorunlara odaklanmaz ancak psikolojik danışmanlık daha çok kişilerarası ilişkilerde hali hazırda meydana gelen sorunlara odaklanmaktadır (Vural-Batık, 2020; Ak ve diğerleri, 2022; Hatun, 2024).
- Rehber öğretmen esas olarak doğası gereği önleyicidir, psikolojik danışmanlık ise esas olarak doğası gereği iyileştiricidir. Normalde rehber öğretmenlik sürecini bir danışan başlatır, psikolojik danışmanlıkta ise süreç genellikle tek başına baş

edemeyeceği bir sorunla karşılaşan ve bu nedenle yardıma ihtiyaç duyan danışan tarafından başlatılmaktadır (Şanal-Karahan ve diğerleri, 2020; Özyürek ve diğerleri, 2022; Yıldırım ve diğerleri, 2023).

- Rehber öğretmenlik büyük bir grup boyutundan yararlanır, ancak psikolojik danışmanlık bir kişiden yararlanmaktadır. Grupla psikolojik danışmada aynı sorunları yaşayan danışanların sayısı altı ile sekiz arasında değişmektedir. Rehber öğretmenlik daha karmaşıktır ve psikolojik danışmanlık hizmetinin ayrılmaz bir parçası olduğu birçok hizmeti içermektedir (Akçakaya ve diğerleri, 2024; Koç, 2024).
- Rehber öğretmenlik ihtiyaçları çözer, ancak psikolojik danışmanlık ihtiyaçlardan kaynaklanan sorunları çözmektedir. Rehber öğretmenlik bir programdır ancak psikolojik danışmanlık bir süreçtir. Herkes rehberlik edebilir ama psikolojik danışmanlıkta durum böyle değildir. Bunun nedeni psikolojik danışmanlığın özel beceriler gerektirmesidir (Abu-Bakar, 2020; Bağcı ve diğerleri, 2021; Töre ve diğerleri, 2022).

2.5. Psikolojik iyi oluş

Psikolojik iyi oluş çok yönlü bir kavramdır. Hem öğrencilere hayatta anlam ve yön arayışında rehberlik eden hem de onların gerçek potansiyellerini fark etmelerine yardımcı olan eğitimsel karşılaşmalardan kaynaklanan, genellikle liberal sanat deneyiminin ayırt edici özelliklerinden biri olarak düşünülmektedir. Yirmi yılı aşkın bir süredir, psikolojik iyi oluş çalışmaları, olumlu işlevselliğe ilişkin iki temel anlayış tarafından yönlendirilmektedir. Bradburn'un (1969) ufuk açıcı çalışmasına kadar izlenebilen bir formülasyon, olumlu ve olumsuz duygulanım arasında ayırım yapıyor ve mutluluğu bu ikisi arasındaki denge olarak tanımlamaktadır (Bradburn, 1969)

Psikolojik iyi oluşun bu erken dönemde işlevselleştirilmesi üzerine inşa edilen kavramsal ve metodolojik iyileştirmeler, olumlu ve olumsuz duygulanımın varsayılan bağımsızlığı sorgulandı ve duygulanımın yoğunluğu ile sıklığı arasında ayırım yapmadaki başarısızlıkla ilişkilendirilmektedir (Bradburn, 1969; Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 1995).

Olumlu ve olumsuz duygulanımın sıklığı negatif yönde korelasyon gösterirken, yoğunluk korelasyonları genellikle pozitifdir. Bu çelişkili ilişkilerin olumlu ve olumsuz duygulanım

arasındaki ilişkiyi bastırıldığı, dolayısıyla bileşenlerin bağımsız olduğu yanılması yarattığı ifade edilmektedir. Bu ikisinden daha iyi ölçülebildiğinden ve uzun vadeli duygusal sağlıkla yoğunluktan daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğundan, psikolojik iyi oluşun daha iyi bir göstergesi olarak öne sürülmektedir. Diğer girişimler, pozitif ve negatif duygulanımın daha geçerli ve güvenilir göstergelerine çağrıda bulunarak ve ölçüm hatasının pozitif ve negatif duygulanımın iki kutupluluğunu gizlediğini ileri sürerek ölçüm konularına odaklanılmaktadır (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Nataraj ve diğerleri, 2022).

Sosyologlar arasında öne çıkan ikinci temel anlayış, yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşun temel göstergesi olduğunu vurgulanmaktadır. Bilişsel bir bileşen olarak bakıldığında yaşam doyumunun, olumlu işleyişin daha duygusal boyutu olan mutluluğu tamamladığı görülmektedir. Diğer çalışmalar ise psikolojik iyi oluşu, genel yaşam memnuniyetine ilişkin küresel sorulara ve iş, gelir, sosyal ilişkiler ve mahalleye ilişkin alana özgü sorulara göre ayrıştırılmaktadır. Mevcut göstergeler, insan sağlığının temel özelliklerini yansıtıp yansıtmadıkları konusunda çok az tartışmalarla sürdürülmektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Abu-Bakar ve diğerleri, 2020).

Olumlu ve olumsuz duygulanımın bağımsız boyutlar olarak ortaya çıkması, aslında başka amaçlar için tasarlanmış bir çalışmanın tesadüfi bir bulguların sonucu ortaya çıktığı ifade edilmektedir. Benzer şekilde, yaşam memnuniyeti ölçümleri, sağlıklı olmanın temel anlamlarının açıklanması değil, araştırma bulgularının pratik uygulamalarına yönelik bir kaygıyla oluşturulmuştur (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Abu-Bakar ve diğerleri, 2020).

Yaşam kalitesi araştırması aynı zamanda açık bir kavramsal çerçeveye dayanmak yerine veriye dayalı olarak da tanımlanmaktadır. Mutluluğun eudaimonik ve hedonik anlayışları arasındaki ayrımı, bu büyük ölçüde teorik olmayan ortamda dikkate değer bir istisna sağlamaktadır (Ryff, 1989b; Ryff, 1995).

Psikolojinin alt alanlarındaki pozitif işleyişin çok sayıda açıklaması göz önüne alındığında, teoriye dayalı psikolojik iyi oluş formülasyonlarının yokluğu kafa karıştırıcıdır. Gelişimsel psikolojiden psiko-sosyal aşamaları, temel yaşam algıları ve kişilik değişiklikleri, yaşam döngüsü boyunca sürekli büyümenin yörüngeleri olarak sağlıklı olmayı ifade etmektedir (Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Gajdošová ve diğerleri, 2020).

2.5.1. Psikolojik iyi oluş kavramı

Psikolojik iyi oluş, ruh sağlığının temel bir özelliğidir ve hedonik (zevk, haz) ve ödaimonik (anlam, tatmin) mutluluğun yanı sıra dayanıklılığı (başa çıkma, duygu düzenleme, sağlıklı problem çözme) da kapsayacak şekilde tanımlanabilmektedir. Psikolojik iyi oluş, bir bireyin duygusal sağlığı ve genel işleyişini ifade etmektedir. Olumlu sosyal ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, kendini kabul etme, bir amaç duygusu ve kişisel gelişimden oluşmaktadır. Sıkıntının olmaması, bir kişinin mutlaka yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu göstermemekle birlikte, yüksek psikolojik iyi oluş, mutlu hissetmek ve iyi şeyler yapmakla ilgilidir. Yüksek psikolojik iyi oluşa sahip kişiler, yetenekli, mutlu, iyi desteklenmiş ve hayattan memnun hissettiklerini ifade etmişlerdir (Gajdošová ve diğerleri, 2020; Yuen ve diğerleri, 2023).

Psikolojik iyi oluş, olumlu ilişkiler, kendini kabul etme, bir amaç duygusu, kişisel gelişim, özerklik ve yeterlilik ile karakterize edilmekte olup, daha iyi sağlık, daha fazla mutluluk ve daha uzun bir ömür ile bağlantılı olmakla birlikte, anlam bularak, iyimserliği besleyerek ve sosyal desteği geliştirerek geliştirebileceğimiz bir duygudur. İnsanlar psikolojik iyilik halinden bahsettiklerinde, genellikle zihnin sağlığı ve iyi oluş ile ifade edilmektedir. Bireyler psikolojik olarak iyi olduğunda, kendileri hakkında olumlu hislere sahip olmakta ve hayatlarındaki durumlarından memnuniyet duymakta ve gelecek hakkında iyimser hissetmektedirler (Mahomed ve diğerleri, 2019; Zakaria ve diğerleri, 2021).

2.5.2. İyi oluş

Psikolojik iyi oluş kavramı zaman testinden geçmiştir ve günümüzde sosyal bilimlerin merkezinde yer almaktadır. Ancak özellikle ilginç olan, “psikolojik iyi oluş” aynı zamanda sosyal bilimler genelinde ortaya çıkan sıcak bir konu olmasıdır; psikoloji ve ekonomiden sosyolojiye, felsefeye, edebiyata, gelişim çalışmalarına, sağlığa, iletişime ve medyaya, eğitime, kamu politikasına ve ötesine kadar uzanan disiplinler, terime ve yapıya daha önce olduğundan daha fazla vurgu yapmaktadır. Pozitif psikolojik iyi oluş alanının hızlı ve olağanüstü büyümesinin, daha geniş çapta psikolojik iyi oluşa olan ilgiyi canlandırmaya katkıda bulunduğu açıkça görülmektedir. Bugün, en azından bir yayıncılık perspektifinden, çoğu sosyal bilim disiplinindeki birçok bilim insanı, alanlarına ve disiplinlerine esenlik

odaklı bir mercek tutmakta olup, akademinin ötesinde ve popüler kültür alanında, esenlik çeşitli diyaloglarda daha merkezi hale gelmekte ve psikolojik iyi oluşun herkes için önemli olduğu kabul etmektedir (Anwar ve diğerleri, 2017; Aiyed ve diğerleri, 2021).

Ancak, psikolojik iyi oluşun net ve kullanışlı bir tanımı ve kavramsallaştırılması hâlâ belirsizliğini korumakta ve bu durum tarihsel olarak kamuoyunda ve disiplinler arasında kendini göstermektedir. Psikolojik iyi oluş, insanların hem kişisel hem de sosyal düzeyde nasıl hissettikleri, nasıl işlev gördükleri ve yaşamlarını bir bütün olarak nasıl değerlendirdikleri olarak anlaşılabilir. Bu nitelendirme, psikolojik iyi oluşun duygu, davranış, biliş ve ilişkiler gibi geniş kategorilerin içinde ve arasında birden fazla öğeye sahip olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte, bu tür tanımlar sıradan insanların “psikolojik iyi oluş” kelimesini kullanma biçiminden çok uzak olduğu görünmekle birlikte bu herhangi bir ilerleme veya iletişim bakımından sorunlara sebep olmakla birlikte, bugüne kadar yapılan araştırmaların bir kısmı, akademisyenlerin aksine, sıradan insanların psikolojik iyi oluşu kavramsallaştırma biçimindeki büyük farklılıklara işaret etmektedir (Ahmed ve diğerleri, 2019; Kurniawan ve diğerleri, 2021).

Örneğin, sıradan insanlar için psikolojik iyi oluş kavramının merkezinde, zihinsel sağlık, değerli hissetme, iş-yaşam dengesi ve içsel uyum kavramı değerleri yer almaktadır. Tersine, bunlar genellikle anlam ve ilişkiler gibi bileşenlere odaklanan akademik modellerde mevcut olmayıp, ek olarak, yaşam boyu farklılıklar da belirlenmiştir. Örneğin, ergenler mutluluk, nezaket, eğlence ve güvenliğin psikolojik iyi oluş kavramsallaştırmalarının merkezinde olduğunu bildirmektedir. Bunun aksine, daha yaşlı bireyler için bunlar daha çevresel veya önemsizdir anlam ve amaç gibi bileşenler ergenler için önemli değildir, ancak daha yaşlı bireyler için önemlidir. Psikolojik iyi oluşun kavramsallaştırılmasında kültürel farklılıklar da belirginleşmektedir (Akram ve diğerleri, 2020; Kurniawan ve diğerleri, 2021).

Bu sebeplerden dolayı, psikolojik iyi oluşun kavramsallaştırılmasını ve net bir şekilde tanımlanmasını, herhangi bir psikolojik iyi oluş teorisi, politikası, faaliyeti, tartışması veya müdahalesinin başarılı bir şekilde geliştirilmesi ve uygulanmasında önemli bir ilk adım olarak ve psikolojik iyi oluşu ölçme veya iyileştirmeye yönelik herhangi bir bilimsel girişimin temelinde olduğunu gözlemlenmektedir. Bu nedenle, psikolojik iyi oluşun ne olduğunu ve insanlar için ne anlama geldiğini daha iyi anlamak için kapsamlı ve sosyal açıdan ilgili bir araştırma yaklaşımının oluşturulması gerekmektedir. Psikolojik iyi oluşun netliğine ek olarak, benzer terimler ve psikolojik iyi oluşun yüksek oranda ilişkili olduğu

terimler konusunda da netlik gerekmektedir. Bu nedenle, sadece birkaçını saymak gerekirse, psikolojik iyi oluş; gelişme, başarılı olma, yaşam memnuniyeti, mutluluk, yaşam kalitesi, ruh sağlığı ve öznel psikolojik iyi oluş gibi terimler için de benzer zorlukların mevcut olduğu öne sürülmektedir (Morales-Rodríguez ve diğerleri, 2020; Aiyed ve diğerleri, 2021).

2.5.3. Öznel iyi oluş

Öznel iyi oluş, insanların hayatlarını ve hayatlarındaki belirli alanları ve aktiviteleri nasıl deneyimlediklerini ve değerlendirdiklerini ifade etmektedir. Son on yılda, öznel iyi oluş hakkındaki bilgilere olan ilgi araştırmacılar, politikacılar, ulusal istatistik ofisleri, medya ve halk arasında belirgin şekilde artmıştır. Bu bilginin değeri, nüfusların ekonomik, sosyal ve sağlık koşullarının izlenmesine ve bu alanlardaki politika kararlarını potansiyel olarak bilgilendirmeye olan potansiyel katkısında yatmaktadır. Psikolojik danışmanlar, kişilerin mevcut olduğunu algıladıkları veya hem resmi destek grupları hem de gayri resmi yardım ilişkileri bağlamında profesyonel olmayan kişiler tarafından kendilerine sağlanan sosyal kaynaklar olarak öngörüler sunmaktadırlar (Abu-Bakar, 2020; Mat-Zin ve diğerleri, 2023).

Politika yapıcılar, ekonomistler, psikologlar ve sosyologlar, öznel iyi oluşun bir arada var olan ancak tamamen bağımsız olmayan bir dizi farklı bileşenini bulmuşlardır; bunlar örtüşmektedir. Bu ölçüm yapıları, bir uçta deneyim, duygusal durum veya duyumların esasen gerçek zamanlı değerlendirmeleri ve diğer uçta yaşam memnuniyeti, amaç veya acı çekmenin genel değerlendirmeleri ile bir süreklilik olarak düşünülebilmektedir. 1984'te psikolog Ed Diener ve diğerleri (2010), üç bileşenden oluşan öznel iyi oluş modeli ortaya koymuştur. Bu modele göre, insanların kendi iyi oluşlarını nasıl algıladıklarına dair üç ayrı yön sunmaktadır (Bondarchuk, 2018; Al-Ayubi ve diğerleri, 2021). Bunlar;

- Sık pozitif etki; bu sık sık olumlu duygular ve öznel iyi oluş halleri deneyimlemeyi içermektedir.
- Sık görülmeyen olumsuz etki; bu olumsuzluk duygusunun, özel iyi oluş hallerinin çok sık yaşamamak anlamına gelmektedir.
- Bilişsel değerlendirmeler; bu model, insanların hayatları ve genel yaşam memnuniyetleri hakkında nasıl hissettikleri ve düşündüklerine bağlı olması ile ilgilidir (Khusainova, 2020; Nataraj ve diğerleri, 2022).

Diener ve diğerlerine (2010) bu üç etken insanların hayatlarının kalitesini nasıl deneyimlediklerini kontrol etmektedir. Ayrıca insanların sahip olduğu duygusal tepkileri ve kendi hayat deneyimleri hakkında yaptıkları bilişsel yargıları da kapsamaktadır. 1980'lerin ortalarındaki ilk başlangıcından bu yana, öznel psikolojik iyi oluş, genel yaşam memnuniyeti, mutluluk ve psikolojik iyi oluşun bir ölçüsü olarak giderek daha yaygın hale gelmiştir. Psikolojik çalışmalarda bir ölçüt ve bireysel sağlığın bir belirteci olarak sıklıkla kullanılmaktadır. Toplulukların öznel psikolojik iyi oluşu hakkındaki veriler, birbirinden farklı olarak halk sağlığı girişimlerinin etkinliğini ölçebilmek için de kullanılabilir (Akram ve diğerleri, 2020; Kurniawan ve diğerleri, 2021).

2.5.3.1. Öznel iyi oluşun belirtileri

Diener ve diğerleri (2010) çalışmalarında, çoğu bireyin genel olarak psikolojik iyi oluşları hakkında olumlu gelişen duygular bildirdiğini ortaya koymuştur (Diener ve diğerleri, 2010).

Çok mutlu olan bireyler ile ilgili yapılan araştırmalarda, akademisyenler ve yazarlar mutluluğu belirleyen tek bir etken olmasa da en yüksek öznel psikolojik iyi oluş seviyelerini bildirenlerin tatmin edici sosyal yaşamlara sahip olduğunu ve nadiren yalnız olduklarını tespit etmişlerdir (De-Albéniz-Garrote ve diğerleri, 2020). Öznel iyi oluşun diğer belirtileri ise kısaca aşağıdaki gibidir;

- Diğer bireyleri kabul etmek,
- Sosyal aktiviteler ile meşgul olmak,
- Başkaları tarafından kabul ve aidiyet görme,
- Bulunduğu grup desteği veya topluluk kaynakları,
- Amaç ve anlam duygusunu deneyimlemek,
- Bağımsız veya özgür hissetmek,
- Hayatının istediği şekilde ideal bir yaşam olduğunu hissetmek,
- Yaşam koşullarınızın mükemmel veya çok iyi olduğunu hissetmek,
- Hayatından memnun olmak veya hissetmek,
- Hayatta sahip olmak istediği şeyleri elde ettiğini hissetmek,
- Olumsuz duygulardan çok olumlu duygulara sahip olduğunu hissetmek,

- Manevi etkinliklere katılmada fırsatlarına sahip olduğunu hissetmek,
- Bireyin kendi için önemli olan alanlardaki kariyerinde uzmanlaşmak,
- Yeterince uyuduğunuzu, egzersiz yaptığınızı ve besleyici yiyecekler yediğinizi hissetmek gibi fiziksel sağlık,
- Kendini kabul etmedir (Morales-Rodríguez ve diğerleri, 2020; Aiyed ve diğerleri, 2021).

2.5.3.2. Öznel iyi oluşun türleri

Başlangıçta Diener ve diğerleri (2010) tarafından belirtildiği gibi, öznel iyi oluş öncelikle bilişsel iyi oluşa ve duygusal odaklanmıştır. Diğer yazarlar ve araştırmacılar, öznel iyi oluşun bir başka yönünün de anlam ve amaç duygusuna odaklandığını ve insanların hayatları hakkında nasıl hissettikleri konusunda önemli rol oynadığını öne sürmüşlerdir (Akram ve diğerleri, 2020; Kurniawan ve diğerleri, 2021).

- Deneyimli psikolojik iyi oluş; deneyimlenen psikolojik iyi oluş, insanların ne sıklıkta ve ne kadar güçlü bir şekilde mutluluk ve neşe duygularına sahip olduğunu ifade etmektedir. Bu tür psikolojik iyi oluşa genellikle hedonik psikolojik iyi oluş da denmektedir. Genel psikolojik iyi oluşun hem bilişsel hem de duygusal değerlendirmelerini kapsamaktadır. Bu tür bir psikolojik iyi oluş, sağlıkta da güçlü bir rol oynayabilmektedir. Örneğin, araştırmalar, daha sık olumlu duygular yaşayan kişilerin daha güçlü bağışıklık sistemlerine sahip olma algısında olduğu tespit edilmiştir (Khusainova, 2020; Nataraj ve diğerleri, 2022).
- Eudaimonik iyi oluş; öznel psikolojik iyi oluş, öncelikle deneyimlenen psikolojik iyi oluşa odaklanmaktadır. Ancak, insanların hayatlarını ve mutluluklarını nasıl değerlendirdiklerine katkıda bulunabilen başka bir psikolojik iyi oluş türü, eudaimonik psikolojik iyi oluş olarak bilinmektedir. Eudaimonik psikolojik iyi oluş, anlamlı bir hayat yaşamaktan kaynaklanmaktadır. İstenilen amaçlar doğrultusunda çalışmak, diğer bireyleri önemsemek, bir amaç ve hedef duygusu bulmak ve kişisel ideallerinize göre bir hayat yaşamak, bu tür öznel psikolojik iyi oluşun önemli bileşenleri arasında bulunmaktadır (Gajdošová ve diğerleri, 2020; Yuen ve diğerleri, 2023).

2.5.3.3. Öznel iyi oluşun nedenleri

Öznel psikolojik iyi oluş, mutluluk ve yaşam doyumu için kullanılan bilimsel terimdir; hayatınızın kötü değil iyi gittiğini düşünmek ve hissetmektir. Bilim insanları, bireylerin mutluluğunu değerlendirmek için öncelikle öz bildirim anketlerine güvenirler, ancak bu ölçekleri diğer ölçüm türleriyle doğrulamışlardır. İnsanların öznel refah düzeyleri, kişilik ve bakış açısı gibi içsel faktörler ve yaşadıkları toplum gibi dışsal faktörler tarafından etkilenir. Öznel psikolojik iyi oluş, bazı temel belirleyicileri, kişinin doğuştan gelen mizacı, sosyal ilişkilerinin kalitesi, içinde yaşadıkları toplumlar ve temel ihtiyaçlarını karşılama yetenekleridir. Bu nedenle bir kişi için önemli olan bir faktör başkası için daha az önem taşıyabilmektedir. Ancak araştırmacılar açısından genel öznel iyi oluşta önemli rol oynayan bazı temel nedenleri kısaca aşağıdaki şekilde ifade edilmektedir (De-Albéniz-Garrote ve diğerleri, 2020). Bunlar;

- Temel kaynaklar; hayatınızda ihtiyaç duyduğunuz şeylere sahip olmak ister para ister konut ister sağlık hizmeti olsun, öznel psikolojik iyi oluş duygularımızın önemli bir parçasıdır.
- Kişilik ve mizaç; hayat ilk başladığımız andan gelen mizacınız, hayatınız boyunca mutluluk seviyelerimizi etkileyebilmektedir. Kişiliğin bir diğer önemli bileşeni olup dışa dönüklük gibi özellikler, hayata dair daha olumlu olan duygularla ilişkilendirilken, nevroitiklik daha olumsuz olan bir bakış açısıyla ilişkilendirilmektedir.
- Zihniyet ve dayanıklılık; olumlu bir zihniyete sahip olan ve güçlü dayanıklılık duygu ve hissine sahip olan kişiler, hayatlarında zorlu yaşam koşulları ile karşılaştıklarında bile daha olumlu ve iyimser hissetme yönündedir (Abu-Bakar, 2020; Mat-Zin ve diğerleri, 2023).
- Sosyal destek; araştırmalar, sosyal desteğe sahip olmanın hem fiziksel hem de ruhsal psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.
- Toplumsal faktörler; yaşadığımız toplumun yoksulluk, savaşlar, suçlar veya çatışma gibi sorunlardan etkilenip etkilenmediği gibi özellikleri de hayatımız hakkında nasıl hissettiğimizi etkileyebilmektedir.

İnsanların mutluluğu üzerinde dışsal etkiler vardır; yaşadıkları koşullar, bazılarının yoksulluk içinde, sağlıksız bir şekilde veya ciddi bir hastalığı olan bir çocukla mutlu

olması mümkündür; ancak bu zordur. Buna karşılık, destekleyici bir aile ve arkadaşlar, ihtiyaçlarını karşılayacak yeterli kaynaklar ve iyi bir sağlık varsa mutlu olmak daha kolaydır. Ancak burada bile istisnalar vardır; mükemmel koşullarda yaşarken depresif ve mutsuz olan insanlar, dolayısıyla, insanlar kişilikleri ve dünya hakkında düşünme biçimleri veya yaşadıkları dış koşullar nedeniyle mutlu veya mutsuz olabilmektedirler. İnsanların mutluluğa olan algıları-kişilikleri ve bakış açıları- açısından farklılık gösterir ve bu, yaşam koşullarını bilmenin mutluluğu tahmin etmek için yeterli olmadığı anlamına gelmektedir (Rafsanjani ve diğerleri, 2019; Nataraj ve diğerleri, 2022).

2.5.4. Psikolojik iyi oluşun tarihi ve etki eden faktörler

Psikolojik iyi oluş, kendini kabul etme, diğer bireyler ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevreye hakimiyet, hayatındaki anlam ve amaç duygusu ve kişisel gelişimlerden oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş hem ödüllendirici hem de zorlu hayat koşullarından etkilenen denge durumuna ulaşılmasıyla elde edilmektedir. Ryff'in ölçeği, katılımcıların ifadelerini 1'den 6'ya kadar bir ölçekte derecelendirdiği iki aşamalı formdan (84 veya 54 madde) oluşan bir psikometrik envanterdir. Burada 1, güçlü anlaşmazlığı ve 6, güçlü anlaşmayı belirtmektedir. Ryff'in modeli yalnızca mutlu hissetmeye dayalı değildir, aynı zamanda Aristoteles'in "hayatın amacının iyi hissetmek değil, erdemli yaşamak olduğu" Nikomakhos Etiği'ne dayanmakta olduğu ifade edilmektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; De Albéniz-Garrote ve diğerleri, 2020).

2.5.4.1. Olumlu katkıda bulunan faktörler

Psikolojik iyi oluş birçok kaynaktan ortaya çıkabilmektedir. Mutlu bir evlilik, örneğin tatmin edici bir iş veya başka biriyle anlamlı bir ilişki gibi katkıda bulunmaktadır. Evliliklerde bağışlayıcılık, iyimser beklentiler, eş hakkında olumlu düşünceler ve nezaket yer aldığında, evlilik psikolojik sağlığı önemli ölçüde iyileştirmektedir. Gerçekçi olmayan iyimserlik ve aşırı abartılı öz değerlendirme algıları yararlı olabilmektedir. Bu olumlu yanılsamalar, birey tehdit edici olumsuz geri bildirim aldığında özellikle önemlidir, çünkü yanılsamalar bu durumlarda psikolojik iyi oluşu ve özgüveni korumak için uyum

sağlamaya izin vermektedir. İyimserlik aynı zamanda bireyin psikolojik iyi oluşunu etkileyen streslerle başa çıkmasına da yardımcı olabilmektedir (Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Zakaria ve diğerleri, 2021).

2.5.4.2. Olumsuz katkıda bulunan faktörler

Aşağılayıcı ve ödüllendirici olmayan bir çalışma ortamında, yerine getirilmeyen yükümlülüklerde ve tatmin edici olmayan ilişkilerde olduğu gibi psikolojik iyi oluş da olumsuz etkilenebilmektedir. Sosyal etkileşimin psikolojik iyi oluş üzerinde güçlü bir etkisi vardır; çünkü olumsuz sosyal sonuçlar, olumlu sosyal sonuçlara göre psikolojik iyi oluşla daha güçlü bir şekilde ilişkilidir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b).

Çocukluktaki travmatik deneyimler yetişkin yaşamı boyunca psikolojik sağlığı olumsuz yönde etkiler ve yetişkinler, erenler ve çocuklarında, psikolojik dayanıklılığa zarar verebilmektedir. Algılanan veya hissedilen damgalanma, özellikle fiziksel rahatsızlıkları veya obezite ile ilgili damgalanma olmak üzere psikolojik iyi oluşu da azaltmaktadır (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Al-Ayubi ve diğerleri, 2021).

2.5.4.3. Dışsal ve içsel psikolojik ihtiyaçlar

1990'ların başlarında Ryff'in modelinde ortaya konan psikolojik iyi oluş ile olumlu işleyişin yönleri arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışma, başkalarıyla veya topluluklarıyla ilişkilere kıyasla finansal başarıyı daha fazla arzulayan kişilerin çeşitli sosyal değerlendirme ölçümlerinde daha düşük puanlar aldığını göstermektedir. Bağlılık, yakınlık ve kendi topluluğuna katkıda bulunmakla tanımlanan bir yaşam için çabalayan bireyler, içsel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayı arzulayan kişiler olarak tanımlanabilir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 1995).

Buna karşılık, zenginlik ve maddiyat, sosyal tanınma, şöhret, imaj veya çekicilik peşinde koşan bireyler, dışsal psikolojik ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan kişiler olarak tanımlanabilir. Bir bireyin içsel isteklerinin gücü, önem derecesine göre belirlenir ve bir dizi psikolojik sonuçla ilişkilidir. Psikolojik iyi oluşun belirtileriyle olumlu ilişkiler bulunmuştur; olumlu duygulanım, canlılık ve kendini gerçekleştirme psikolojik rahatsızlık

göstergeleri ile olumsuz ilişkiler olduğu gözlemlenmiştir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Rafsanjani ve diğerleri, 2019).

2.5.5. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları

Psikolojik iyi oluş çok önemlidir çünkü genel yaşam mutluluğunuzu ve memnuniyetinizi etkilemektedir. Bu psikolojik iyi oluş seviyesine ulaşmak, hayatımızdan memnun olduğumuz ve hem kendimize hem de genel durumumuza olumlu bir bakış açısına sahip olduğumuz anlamına gelmektedir (Ryff, 1989a).

Bireyler olumsuz duygularla başa çıkmada daha iyi olup duygusal canlılığı ve psikolojik iyi oluş halinin daha iyi fiziksel sağlıkla bağlantılı olduğu görülmüştür. Çok sayıda çalışma, pozitif bir zihniyetin kardiyovasküler hastalık veya komplikasyon risklerinin azalmasıyla bağlantılı olduğunu kanıtlamaktadır. Bu, muhtemelen daha yüksek psikolojik iyilik oluş hali seviyelerine sahip olduğunuzda kendinize bakma isteğinizden kaynaklanmaktadır (Ryff, 1989b; Ryff, 1995).

Psikolojik iyi oluşun bir diğer faydası da daha iyi sosyal yaşam ile ilgili olup, hayatınızdan memnun olmak ve kendinizi iyi hissetmek, başkalarıyla sosyal ilişkilere ve aktivitelere katılma olasılığının daha yüksek olma halidir. Bu fayda da iki yönlüdür, çünkü yakın ilişkilere sahip olmanın ruh sağlığını iyileştirdiği ve daha iyi bir psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 1995; De-Albéniz-Garrote ve diğerleri, 2020).

2.5.5.1. Özerklik

Bağımsızlık ve toplumsal baskıdan uzak olma duygusudur. Özerkliğinizi geliştirmenin en iyi yollarından biri kendinize olan güveninizi geliştirmektir. Kendine güvenen bir kişi günlük hayatında yaptığı seçimlerle rahattır ve başkalarının fikirlerinden kolayca etkilenmemektedir (Ryff, 1989b; Ryff, 1995).

Kendinizi daha özgüvenli hale getirmek için, kendinizle ilgili tüm iyi özellikleri kendinize hatırlatmak, utangaç olmamak hayatınıza anlam katan bir hobi veya aktivitelere katılmak,

sevdığınız şeylere odaklanmak için sadece kendinize zaman ayırmak daha fazla özerklik ve nihayetinde psikolojik iyi oluş durumunuz için kritik öneme sahiptir (Mahomed ve diğerleri, 2019).

2.5.5.2. Çevresel hakimiyet

Bireyin çevresini yönetebilme yeteneğine sahip olması ve fırsatlara sahip olmasıdır. Kendi kaderinizin yaratıcısı olduğunuzu düşünüyorsanız, bu genel psikolojik iyi oluşlarınızda yüksek çevresel hakimiyete sahip olduğunuzun bir işaretidir. Bu ifadeye tüm kalbinizle katılmıyorsanız, hayatınızın hangi yönlerinin kontrolünüz dışında olduğu tespit edilmeli, sonra, kendinize bunların kontrol edilebilir şeyler olup olmadığını hatırlatılmalıdır. Bazen, olaylar uyarı vermeden gerçekleştiği için bunalmış hissedebilirsiniz, ancak kendi hayatınızda kontrol edebileceğiniz şeylerin bir sınırı olduğunu aklınızda tutmanız önemlidir. Şimdiki zamana odaklanmanıza ve söz hakkınız olmayan şeyler hakkında endişelenmekten kaçınmanıza yardımcı olmak için hayatınızda farkındalıklar uygulamak bu, olumsuz duyguları azaltmaya ve duygusal psikolojik iyi oluşu artırmaya yardımcı olabilmektedir. Sosyal ilişkileriniz, kariyeriniz veya tutkularınız gibi hayatınızda kontrol sahibi olduğunuz yönler bulunmaktadır. Hayatınız için sahip olduğunuz hedefleri veya hayalleri kendinize hatırlatmalı, hangi hedeflere doğru çalışmaya başlayabileceğinizi tespit etmeli ve hayatınızda bunlara yer açmalı bu diğer şeylere hayır demek anlamına gelse bile, hayatta yalnızca bir şansımız olduğunu unutulmamalıdır (Zakaria ve diğerleri, 2021).

2.5.5.3. Bireysel gelişim

Öğrenme, yeni deneyimler edinme ve büyümeye yol açan zorluklarla başa çıkabilmektir. Kişisel gelişime değer veren ve kendini öğrenmeye zorlayan bir kişi, kendini sıkışmış hissetmediği ve daha iyi bir insan olmak için çalıştığını bildiği için psikolojik olarak iyi hissetme yönündedir. Kendinizi neyle zorlamak istediğinize karar verdiğinizde, kişisel gelişiminizin peşinden gidebileceğiniz birçok farklı yollar bulunmaktadır. Yeni bir beceri öğrenmeye çalışabilir, fiziksel iyiliğinize odaklanabilir, farklı kültürler hakkında bilgi edinebilir veya başkalarına karşı sabrınız üzerinde çalışmalar yapabilir, kişisel gelişiminiz

için odaklandığınız alanları yazmak ve bir yaşam hedefleri listesi oluşturmak da faydalı olmaktadır. Bu liste, yolda kalmanıza ve ne için çalıştığınızı hatırlamanız için psikolojik iyi oluşunuza yardımcı olabilmektedir (Yuen ve diğerleri, 2023).

2.5.5.4. Başkalarıyla olumlu ilişkiler

Başkalarıyla iyi ilişkiler kurmak, şüphesiz bir kişinin mutluluğunun ve genel psikolojik iyi oluşlarının büyük bir göstergesidir. Olumlu ilişkiler geliştirmek için, iletişiminizi kaybetmiş olabileceğiniz sevdiklerinizle bağlantı kurulmalıdır. Sevdikleriniz ile kahve içmek veya bir telefon görüşmesi yapmak, geçmişte zorluklar yaşansa da, bu sorunları birlikte çözmek ve geçmişteki herhangi bir sorun için kabul ve affetme noktasına gelip gelemeyeceğinize bakmak psikolojik iyi oluşunuzu olumlu yönde geliştirmenize yardımcı olabilmektedir. Başkalarıyla yeni ilişkiler kurmayı istemek, sizi yeni insan gruplarıyla temasa geçirecek fırsatları değerlendirmek için örneğin, bir kitap kulübüne katılmak veya spor salonuna üye olmak gibi aktiviteler sizi olumlu ve kalıcı arkadaşlara dönüşebilecek yeni insanlarla tanıştıracaktır (Nataraj ve diğerleri, 2022).

Ryff'ın anlamlı bir yaşam sürmenin bir yolu olarak başkalarıyla olumlu ilişkiler sürdürme fikrini doğrulayan çalışmalar, kişinin kendi bildirdiği yaşam tatmini ile öznel psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştırmayı içermektedir. Sonuçlar, kendi öz bildirimlerinde belirtildiği gibi eylemlerinin altında mutluluk algıları bulunan bireylerin, katılımcılara kıyasla daha yüksek öznel iyi oluş ve yaşam doyumu puanlarına sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Bireyler, mutluluğa yönelim anketine verdikleri yanıtlara göre belirlenen, mutluluğa giden seçtikleri yollara/stratejilere göre gruplandırılmıştır. Anket, bireyleri takip edilebilecek üç mutluluk yönelimi temelinde tanımlamakta ve farklılaştırmaktadır (Al-Ayubi ve diğerleri, 2021).

Ancak “zevk” yönelimi, kişinin yalnızca dışsal ihtiyaçlarını karşılamak için hazcı yaşam hedeflerini benimsemesiyle ilişkili mutluluğa giden yolu tanımlamaktadır. Bağlılık ve anlam yönelimleri, iki pozitif psikoloji yapısını “akış/bağlılık” ve “eudaimonia/anlamı” bütünleştiren bir mutluluk arayışını tanımlamaktadır. İkinci yönelimlerin her ikisi de aynı zamanda bağlılık ve topluluğa yönelik içsel ihtiyaçları karşılama arzusuyla da ilişkilidir. Psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyeti ölçümlerinde yüksek puanlar ortaya çıkaran mutluluğa giden tek bir “eudaimonik” yol halinde birleştirilmiştir. Daha da önemlisi, aynı

zamanda psikolojik iyi oluşunu değerlendirmeye yönelik ölçekler de üretilmiştir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Akram ve diğerleri, 2020).

2.5.5.5. Yaşam amacı

Hedeflere sahip olmak ve yaşamın bir anlamı ve amacı olduğuna dair bir duyguya sahip olmak anlamına gelmektedir. Amacı olan bir yaşam amacı bulmak ve size kendinizi tatmin olmuş ve mutlu hissettirecektir. Birçok insan, gönüllü olarak yardım kuruluşlarında çalışarak başkalarına hizmet ederek hayat daha anlamlı bakabilmektedir veya amaçlarını kariyerlerinde veya dünyayı iyileştirmek için yenilikler keşfederek de yaşama amacına yön verebilmektedir. Amacınız ne olursa olsun, kendinizi motive etmeli ve her gün yaşam amacınız doğrultusunda çalışmak için size enerjinin yanında hayatınızın bir anlamı olduğunu ve dünyayı iyileştirmenin bir parçası olduğunu hissettiğinizde, duygusal açıdan psikolojik iyi oluş durumunuzu iyileştirebilmektedir. Yaşam amacı, hem genel olarak öz kontrolle tanımlanan eudaimoniadaki hem de eudaimonianın bazı yönlerindeki bireysel farklılıklar kalıtsaldır. Bir çalışmadan elde edilen kanıtlar, bu özelliğin Ryff yönlerinin altında yatan 5 bağımsız genetik mekanizmayı desteklemektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Aytekin ve diğerleri, 2021).

Genel olarak yaşam amacı açısından eudaimonianın genetik yapısına yol açar ve amaç, eylemlilik, büyüme ve pozitiflik gibi psikolojik yetenekleri mümkün kılan dört yardımcı biyolojik mekanizmayı desteklediği belirtilmektedir. Yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu insan deneyimi elde etmeye yönelik olumlu müdahaleler, insanın acısını, zayıflığını ve düzensizliğini göz ardı etme pahasına olmaması gerekliliğidir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Mat Zin ve diğerleri, 2023).

2.5.5.6. Kendini kabul

Bu bakış açısına göre, psikolojik iyi oluş sadece iyi hissetmek, zevk almak ve mutlu olmaktan ibaret olmayıp, bunun yerine, kişisel gelişim, amaç, anlam ve kendini gerçekleştirme gibi şeylerin önemini vurgulayan eudaimonik bir bakış açısı olarak bilinmektedir. Kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olmak, kendinizle barışık

olduğunuzda, psikolojik iyiliğiniz ve genel mutluluğunuz için kapılar açılabilir. Kendinize karşı daha nazik davranarak öz kabulünüz üzerinde çalışarak, kendinize en yakın arkadaşlarınızdan biriymişsiniz gibi davranarak konuşmak başarılı olamazsanız bile kendinizi küçümsemekten veya kötülemekten kaçınılmalıdır. Kendini kabul etmeye doğru ilerlemenin bir diğer yolu da kendini başkalarıyla karşılaştırmaktan kaçınmaktır. Yapması kolay olsa da karşılaştırma yapmak sadece kendini ve koşulların daha kötü hissedilmesine neden olabilmektedir. Kendini kabul etmek bir başkası gibi olmayı istemek değil, kendimizi eşsiz kılan niteliklerimiz ile kendimizi sevdiklerimizin bakış açısı ile onların gözlerinden görmeye çalışmaktır (Mat-Zin ve diğerleri, 2023).

2.5.6. Psikolojik iyi oluşu etkileyen demografik faktörler

İnsanın gelişmesi veya “tam psikolojik iyi oluş”, özellikle felsefe, teknoloji ve edebiyat gibi alanlarda başta olmak üzere beşerî bilimlerde uzun süredir devam eden bir endişe kaynağı olmaktadır. Sosyal bilimlerle ilgili alanlarda yapılan araştırmalar genellikle “psikolojik iyi oluş”, “öznel iyi oluş”, “yaşam kalitesi”, “yaşam doyumu” veya “mutluluk” gibi gelişmenin daha sınırlı bir alt kümesine odaklanmaktadır. İlgili kavramlara yönelik bu yüksek düzeydeki akademik ilgiye rağmen, psikolojik iyi oluşun farklı yönlerinin demografik öngörücüleri hakkında aslında nispeten az çalışma bulunmaktadır. Geniş anlamda, burada benimsenen psikolojik iyi oluş yaklaşımı bir kişinin hayatının tüm yönlerinin iyi olduğu bir durum olup bu neredeyse evrensel olarak arzu edilen ve yaygın olarak kendi başlarına amaçlar olarak kabul edilen beş temel alan tarafından işlevselleştirilmektedir. Bunlar cinsiyet, yaş, medeni durum, özsayı, kültür, kişilik ve duygular psikolojik iyi oluşu etkileyen demografik faktörler şeklinde ifade edilmektedir (Ahmed ve diğerleri, 2019; Kurniawan ve diğerleri, 2021).

2.5.6.1. Cinsiyet faktörü

Araştırmalar, ruh sağlığında cinsiyet farklılıkları olduğunu tutarlı bir şekilde bildirmiştir, ancak kadınlar ve erkekler arasındaki psikolojik iyi oluş hali farklılıkları üzerine yapılan çalışmalar kesin sonuçlar üretememektedir. Cinsiyet, psikolojik iyi oluş hali açısından

önemli bir sosyal belirleyicidir ve cinsiyete dayalı analizler, kadınların ve erkeklerin sağlığını ve psikolojik iyi oluş durumlarını iyileştirmek için gereklidir. Bazı psikolojik iyi oluş göstergeleri kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıkları ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmalar ulusal ve uluslararası alanda, kadınların yaşam beklentisi erkeklerin yaşam beklentisinden daha fazla olduğunu, aynı şekilde, psikolojik iyi oluş bakımından da kadınlar ve erkekler arasında tutarlı farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır (Akram ve diğerleri, 2020; Kurniawan ve diğerleri, 2021).

Genellikle, kadınların erkeklerden daha sık depresyon ve psikolojik sorunlar veya içselleştirme gibi bozukluklarına sahip olduğu, erkeklerin ise kadınlardan daha sık antisosyal ve madde kullanım bozuklukları ile dışsallaştırma bozukluklarına sahip olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş hali, hayatı eksiksiz ve tatmin edici bir şekilde yaşamak ve bireyin gelişimi ve kendini gerçekleştirme anlamına gelmektedir. Bu bakış açısı içinde, Ryff'in psikolojik iyilik halinin modeli ve ölçüsü en yaygın kullanılan araçtır. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine ve mesleğe bağlılık, kadın ve erkeklerinin psikolojik iyi oluşu için önemlidir ve hem eril-araçsal hem de dişil-ifade edici özellikleri içeren öz-kavramlara sahip kadınlar ve erkekler daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip olduğu belirtilmektedir (Anwar ve diğerleri, 2017; Aiyed ve diğerleri, 2021).

2.5.6.2. Yaş faktörü

İnsanların psikolojik iyi oluşlarına ilişkin kendi bildirimleri kamu politikasında ve ekonomide yoğun tartışmaların odak noktası haline geliyor ve nüfusun psikolojik iyi oluşunu iyileştirmek temel bir toplumsal özlem olarak ortaya çıkmaktadır. Sağlık, tarihsel olarak yalnızca rahatsızlık veya hastalık yokluğu değil, fiziksel, zihinsel veya sosyal iyilik hali olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte, toplumumuzdaki sağlık ve iyilik hali endeksleri uzun bir süre boyunca esas olarak sıkıntı, hastalık ve olumsuz işleyişe odaklanmaya devam etmiştir. Psikolojik iyi oluş, yaşlanma bağlamı da dahil olmak üzere farklı bağlamlarda sağlık çalışmaları içinde hızla merkezi ve yaygın olarak araştırılan bir yapı haline geldi. Araştırmalar, kronik hastalıklarda önemli bir risk azaltımı uygulayarak ve uzun ömürlülüğü teşvik ederek yaşlı yetişkinlerin sağlığında önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Psikolojik iyilik hali ve sağlık yakından ilişkilidir ve bu bağlantı,

kronik hastalıkların yaygınlığı ilerleyen yaşla birlikte arttığı için, yaşlandıkça daha önemli hale gelmektedir (Zakaria ve diğerleri, 2021).

Yaşam beklentisi arttıkça ve yaşamı tehdit eden hastalıklar için tedaviler daha etkili hale geldikçe, ileri yaşlarda iyilik halini sürdürme konusu önem kazanmaktadır. Yaşlı insanlar üzerinde yapılan çalışmalar, yaşam kalitesi değerlendirmelerinin kişinin sağlık durumundan etkilendiğini göstermektedir, ancak nüfus içinde ortalama kendi kendine bildirilen yaşam değerlendirmesinin yaşla birlikte arttığına dair sık rastlanan bulgular, psikolojik iyilik halinin sağlık dışındaki birçok faktörden etkilendiğini göstermektedir (Kurniawan ve diğerleri, 2021).

Bunlara maddi koşullar, sosyal ve aile ilişkileri, sosyal roller ve aktiviteler gibi yaşla birlikte değişen faktörler dahildir. İnsanların yaşlandıkça duygusal olarak daha tatmin edici olayları, arkadaşlıkları ve deneyimleri seçmelerine yol açan duygusal bilgelik biriktirdiklerini öne süren sosyo-duygusal seçicilik teorisidir. Dolayısıyla, sevdiklerinin ölümü, emeklilikle ilişkili statü kaybı, kötüleşen sağlık ve azalan gelir belki de azalan maddi ihtiyaçlar gibi faktörlere rağmen yaşlı insanlar daha sınırlı bir dizi sosyal temas ve deneyime odaklanarak kendi bildirdikleri psikolojik iyi oluşu korur ve hatta artırır (Gajdošová ve diğerleri, 2020).

2.5.6.3. Medeni durum faktörü

Medeni durum ve yakın ilişki, ruhsal iyilik hali açısından hayati öneme sahiptir. Birçok çalışma, diğer ilişki durumlarına kıyasla daha iyi ruhsal iyilik hali ile ilişkili olduğu bulunan evliliğe özel olarak odaklanmıştır. Ancak, bazı çalışmalarda birlikte yaşama ve yakın ilişkilerin benzer faydalar sağladığı düşünülmektedir, çünkü çalışmalar bu ilişki durumlarının evliliğe nispeten benzer şekilde daha iyi ruhsal iyilik hali ile ilişkili olduğunu evli veya yakın ilişkide olanların daha iyi ruhsal iyilik halinin, bunların daha fazla sosyal destek, finansal destek ve yaşam amacı sağlaması gerçeğinden kaynaklandığı öne sürülmüştür. Evlilik veya yakın ilişkiler yukarıda belirtilen mekanizmalar aracılığıyla daha iyi bir ruhsal psikolojik iyi oluşa yol açabilse de daha iyi ruhsal psikolojik iyi oluşa sahip olanların evlenme veya ilişki kurma olasılığının daha yüksek olduğu potansiyel seçim etkisi de dikkate alınmalıdır (Mahomed ve diğerleri, 2019; Zakaria ve diğerleri, 2021).

Farklı yaşlarda ve yaşam evrelerinde ilişkiye yönelik farklı beklentiler ve hedefler vardır ve bunlar, ilişkiye ve ruhsal iyilik hali için önemine yansımaktadır. Ayrıca, ilişki durumlarıyla ilgili kültürel ve sosyal yaş normatif beklentiler de vardır ve bunlar muhtemelen bunların birey için göreceli anlamını daha da etkilemektedir. Örneğin, genç yetişkinlikte, seçenekleri keşfetmek, birden fazla partnere sahip olmak ve daha tutkulu ilişkilerin anlamını vurgulamak tipiktir. Bu yaşta, bekar olmak hala oldukça normatif olabilir ve evlilikler ve birlikte yaşama yaşla birlikte daha yaygın hale gelmektedir (Gajdošová ve diğerleri, 2020; Yuen ve diğerleri, 2023).

Ancak, yaşamın ilerleyen dönemlerinde çoğu kişi zaten evlidir ve bir ilişkide dayanışma ve arkadaşlığa değer verilmektedir. Yaşa özgü benzer bir fenomen boşanmalarla da ilişkili olabilmektedir. Genç yetişkinlikte, romantik ilişkiler yerleşmeden önce oldukça sık değişir ve bu da daha fazla ilişkinin dağılmasına neden olmaktadır. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde, bir ilişkinin sona ermesi genellikle uzun vadeli ilişkilerde meydana gelebilecek boşanma anlamına gelir ve sadece iki yetişkin arasındaki ilişkiyi değil, aynı zamanda çocukları ve paylaşılan konutu da içermektedir. İlişki kalitesi, ruhsal iyi oluş ile ilişki durumu arasındaki ilişkiyi düzenleyebilir, çünkü çalışmalar tutarlı bir şekilde mutlu ilişkilerde olan bireylerin mutsuz ilişkilerde olan bireylere göre daha iyi oluşa sahip olma yönünde olduklarını veya depresyona girme olasılıklarının daha düşük olduğunu öne sürülmektedir. Ayrıca, mutsuz bir ilişkinin ruhsal iyi oluş ve sağlık açısından bekar veya boşanmış olmaktan daha kötü olduğunu gösteren çalışmalar da olup, özellikle kadınların düşük ilişki kalitesinden etkilendiği bulunmuştur (Anwar ve diğerleri, 2017; Aiyed ve diğerleri, 2021).

2.5.6.4. Özsaygı faktörü

Özsaygı bireyin genel sağlıklı kişilik gelişiminde hayati bir rol oynar. Özsaygı, psikolojik iyi oluşla ilgili en önemli faktörlerden biridir ve iyi oluşun veya uyumun çeşitli yönleriyle önemli ölçüde tanımlanmaktadır. Bu nedenle bu zorlu aşamada ortaya çıkabilecek psikolojik sıkıntılarla baş edebilmek için sağlıklı bir özsaygı gereklidir. Mutluluk ve tatmin arayışı neredeyse evrensel olsa da bu mutluluğa giden yol ve elde edilen neşenin biçimleri, bireylere ve koşullara göre büyük ölçüde farklılık gösterebilmektedir (Choudhury ve diğerleri, 2022; Ooi ve diğerleri, 2023).

İnsanları mutlu ve tatmin edici bir yaşam sürmeye teşvik etmek amacıyla pozitif psikoloji alanı, psikolojik iyi oluşu ve buna bağlı çeşitli yönleri araştırmaya yönelik gelişen bir ilgiyi canlandırmakta ayrıca, yaşamda ilerledikçe sağlığını ve mutluluğumuz etkilenmektedir. Özsaygının değerlendirilmesi, grubun bir parçası olmanın oluşturduğu sosyal kimliklere bağlı olmaktadır. Sosyal gruplarını olumlu algılayan bireyler, sosyal gruplarını olumsuz algılayan bireylere göre daha yüksek özsaygı olduğu bildirilmektedir. Yüksek özsaygı mutluluğun artmasına katkıda bulunur ve bireyin dış çevreyle etkileşimde önemli ölçüde daha etkili ve kendinden emin olmasını sağlamaktadır. Öte yandan, düşük özsaygına sahip bireyler, diğerlerinin kendileri hakkındaki algılarına karşı daha duyarlı olduklarından, dış etkileşimlerde güven düzeyleri azalmakta, bu da karamsarlık duygularının artmasına, sosyal aktivitelerin etkilenmesine ve daha fazla strese neden olmaktadır (Akfirat, 2020; Singhal ve diğerleri, 2021).

Sosyal ilişkilerdeki düşüş ve stres seviyelerindeki artış, artan psikolojik iyi oluşu sorunlarının dikkate değer nedenleri olarak tanımlanmıştır ve bu da kişinin genel mutluluğunu ve sağlığını etkilemektedir. Bu da küresel psikolojik iyi oluşu, araştırmaya dayalı stratejilere ve etkili sağlık ve zindelik çözümlerine olan kritik ihtiyacı vurgulamaktadır. Diener ve diğerleri (2010) ayrıca sağlıklı ilişkiler, öz yeterlilik ve hayatta anlamlılık gibi insan işleyişinin çeşitli önemli yönlerinin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu belirlemiştir. Özsaygısı yüksek kişiler memnuniyet ve iyimserlik gibi olumlu duyguları daha fazla gösterirken, kaygı, depresyon, stres ve olumsuz ruh hali daha az olduğunu ifade etmektedir (Adyani ve diğerleri, 2019; Abdillahi ve diğerleri, 2019).

2.5.6.5. Kişilik ve duygular faktörü

Kişilik özellikleri ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkiler önceki çalışmalarda bildirilmiştir. Kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşla nasıl bağlantılı olduğu hakkında çok daha az şey bilinmektedir. Duygusal iyi oluş olumlu etki ve tatmine atıfta bulunurken, psikolojik iyi oluş bir bireyin kendi gerçek doğasını fark etmesi olarak tanımlanmakta olup, bir bireyin olumlu işleyişini tanımlamaktadır. Kişilik özellikleri ve refah arasındaki bağlantıya dair mevcut çalışma öncelikle öznel refaha odaklanmıştır. Öznel iyi oluş, bir bireyin hayatına ilişkin olumlu değerlendirmesi ve genel memnuniyeti ile olumlu etki ve

olumsuz etki yokluğundan oluşan bir kavram olarak kavramsallaştırılmıştır. (Diener ve diğerleri, 2010; Ryff, 1989a; Ryff, 1989b).

Diener ve diğerleri (2010) öz kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, özerklik, yaşam amacı ve kişisel gelişim gibi altı bileşende kendini göstermektedir. Meta-analitik araştırmalar, psikolojik iyi oluş ölçeklerinin beş büyük kişilik özelliklerinin tümü ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Nevrotiklik, psikolojik iyi oluşun en güçlü beş büyük yordayıcısıdır ve psikolojik iyi oluşla negatif korelasyon göstermektedir. Kişilik özellikleri ve refah arasındaki bildirilen bağlantılar, aynı zaman noktasında elde edilen korelatif ilişkilere dayanmaktadır. Bu özelliklerin hem düzeyi hem de düzeyindeki değişimler hesaba katıldığında, karşılıklı ilişkilerinin yetişkinlikte zamanla nasıl geliştiği bilinmemektedir. Özellikle açıklık kişisel gelişimle güçlü bağlantılara sahiptir; uyumluluk ve dışadönüklük özellikle olumlu ilişkilerle ilişkilidir ve vicdanlılık özellikle çevreye hakimiyet ve yaşamdaki amaç ile ilişkilidir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Ahmed ve diğerleri, 2019).

2.5.6.6. Kültür faktörü

Günümüzde, psikolojik iyi oluşun çok boyutlu olmasının yanı sıra dinamik bir yapıya sahip olduğu ve kişisel ve kültürel faktörlerden etkilendiği ve yüksek psikolojik iyi oluş olasılığının eğitim ve iş statüsü arttıkça arttığı kabul edilmektedir. Psikolojik iyi oluştaki kültürel farklılıkların esas olarak benliğin farklı anlayışları ve farklı kültürlerde var olan ilişkilerle ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Kolektivist kültürler, benliğin birbirine bağımlı bir yorumunu öne çıkarır ve başkalarına dikkat ve uyuma ve onlarla uyumlu bir şekilde bağımlı olmaya vurgu yapmaktadır (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b).

Bunlar, kişisel ihtiyaçlarından önce gelen faktörlerdir. Aksine, bireyci kültürlerdeki bireyler, başkalarından bağımsızlıklarını korumaya ve kendilerine özgü nitelikleri keşfetmeye ve ifade etmeye çalışırlar; bu nedenle, sıklıkla kendi kişisel hedeflerine gruplarının hedeflerinden önce gelmektedir. Bireysel ve yakın ilişkilere dayalı olarak grup üyeliğinden daha fazla bağımlılığa dayalı olarak, karşılıklı bağımlılığın türünün farklı olabileceği öne sürülmüş olsa da benliğin bağımsız veya karşılıklı bağımlı olarak kavranması, cinsiyet sosyalleşmesinin merkezinde yer almaktadır. Yirmi yıldan uzun süredir bu psikolojik iyi oluş modeline dayanan araştırmaları inceledikten sonra, psikolojik

iyi oluşun yalnızca psikolojik gelişme ve kendini gerçekleştirme meselesi olmadığını, aynı zamanda fiziksel sağlık açısından da önemli olduğunu belirtmiştir (Ryff, 2013; Mat Zin ve diğerleri, 2023).

2.5.7. Ryff’in çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinin alt boyutları

Altı faktörlü psikolojik iyi oluş modeli, Carol Ryff tarafından geliştirilen ve bireyin psikolojik iyi oluşuna, memnuniyetine ve mutluluğuna katkıda bulunan altı faktörü belirleyen bir teoridir. Psikolojik iyi oluş, kendini kabul etme, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevreye hakimiyet, yaşamda amaç ve anlam duygusu ve kişisel büyüme ve gelişmeden oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş hem zorlu hem de ödüllendirici yaşam olaylarından etkilenen bir denge durumuna ulaşılmasıyla elde edilmektedir. Sağlıklı olmanın doğasını anlamak için tanımlayıcı çalışmalar yaş ve cinsiyet profillerine odaklanmıştır (Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Khusainova, 2020).

Ryff, (1995), tarafından yaşamın amacı ve kişisel gelişim için azalan yaş profilleri (özellikle orta yaştan yaşlılığa kadar) ve kendini kabul ve başkalarıyla olumlu ilişkiler için yaş farkı olmaması gibi bu modeller çoğu, aynı yaş grubunu içeren başka bir çalışmada tekrarlanmıştır. Her iki araştırmada da kadınlar, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim konularında erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puanlar almakta olup sonraki çalışmalar da bu cinsiyet farklılıklarını tekrarladığı gözlemlenmiştir. Çok boyutlu bir psikolojik iyi oluş modelinin önerilen teorik yapısı yaşam seyri gelişimi, pozitif işlevselliğe ilişkin klinik açıklamalar ve zihinsel sağlık anlayışlarına ilişkin önceki teorilerdeki yakınsama noktalarından yola çıkılarak oluşturulan model, psikolojik sağlığın altı farklı bileşenini içermektedir (Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Rafsanjani ve diğerleri, 2019; Nataraj ve diğerleri, 2022). Bunlar aşağıdaki gibidir;

- Özerklik; yüksek puanlar, katılımcının bağımsız olduğunu ve davranışlarını sosyal baskılardan bağımsız olarak düzenlediğini göstermektedir. Bu kritere ilişkin örnek ifade “genel görüş birliğine aykırı olsa bile görüşlerime güvenirim” şeklindedir.
- Çevresel ustalık; Yüksek puanlar, katılımcının fırsatları etkili bir şekilde kullandığını ve günlük işleri yönetmek ve kişisel ihtiyaçlara fayda sağlayacak durumlar yaratmak da dahil olmak üzere çevresel faktörleri ve faaliyetleri yönetmede ustalık duygusuna sahip

olduğunu göstermektedir. Bu kritere ilişkin örnek ifade “genel olarak içinde yaşadığım durumun sorumluluğunun kendimin elinde olduğunu hissediyorum” şeklindedir.

- Kişisel gelişim; Yüksek puanlar, katılımcının gelişmeye devam ettiğini, yeni deneyimlere sıcak baktığını ve zaman içinde davranışlarında ve kendisinde iyileşme olduğunu kabul ettiğini göstermektedir. Bu kritere ilişkin örnek ifade “kendiniz ve dünya hakkındaki düşüncelerinizi zorlayan yeni deneyimler yaşamamanın önemli olduğunu düşünüyorum” şeklindedir.
- Başkalarıyla olumlu ilişkiler; Yüksek puanlar, katılımcının başkalarıyla karşılıklı empati, yakınlık ve şefkat içeren anlamlı ilişkilere katılımını yansıtmaktadır. Bu kritere ilişkin örnek ifade “insanlar beni bağışçı, zamanımı başkalarıyla paylaşmaya istekli biri olarak tanımlar” şeklindedir.
- Yaşamın amacı; Yüksek puanlar, katılımcının güçlü hedef yönelimini ve yaşamın anlam taşıdığına dair inancını yansıtmaktadır. Bu kritere ilişkin örnek ifade “bazı insanlar hayatta amaçsızca dolaşır, ama ben onlardan biri değilim” şeklindedir.
- Kendini kabul; Yüksek puanlar, katılımcının kendisi hakkındaki olumlu tutumunu yansıtmaktadır. Bu kritere örnek bir ifade “kişiliğimin çoğu yönünü seviyorum” şeklindedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Mahomed ve diğerleri, 2019).

Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun teorik formülasyonu, olumlu öz saygıyı, çevredeki çevreye hâkim olmayı, başkalarıyla kaliteli ilişkileri, sürekli büyüme ve gelişmeyi, amaçlı yaşamayı ve kendi kaderini tayin etme kapasitesini kapsayan çok yönlü bir alan olarak desteklemektedir. Psikolojik iyi oluşa ilişkin kapsamlı açıklamaların aynı zamanda insanların yaşamlarının bir amacı olup olmadığı, kendilerine verilen potansiyelin farkına varıp varmadıkları, başkalarıyla bağlarının niteliğinin ne olduğu ve kendi yaşamlarının sorumluluğunun kendilerinin elinde olduğunu hissedip hissetmedikleri konusundaki algılarının da araştırılması gerekmektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 1995).

Özetle, psikolojik iyi oluşun temel yapısının haritasını çıkarmak, çok görevli bir gündemdir ve çeşitli kanıt kaynaklarının sürekli sentezlenmesini gerektirmektedir. Şimdilik, iyi olmanın mutlu ve yaşamdan memnun hissetmekten daha fazlası olduğu şeklindeki geçici sonuca ulaşan çalışmalar ile yetinilmektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Bondarchuk, 2018).

2.5.8. Psikolojik iyi oluş halinin ölçülmesi

Psikolog Carol D. Ryff tarafından geliştirilen 42 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, iyi oluş ve mutluluğun altı boyutunu ölçmektedir; özerklik, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul etme alt boyutlarıdır. Psikolojik iyi oluş yapısı içinde, her biri farklı bir yönü ele alan en az üç farklı yaklaşım bulunmaktadır. Bunlar; yaşam değerlendirmesi, hedonik psikolojik iyi oluş ve ödemonik psikolojik iyi oluştur. Yaşam değerlendirmesi, insanların yaşamlarının kalitesi veya iyiliği, genel yaşam memnuniyetleri veya bazen yaşamlarından ne kadar mutlu oldukları hakkındaki düşüncelerini ifade etmektedir. Ölçüm, Cantril Merdiveni gibi sorular kullanır; burada bireylerden kendilerini on bir basamaklı bir merdivene yerleştirmeleri istenir; burada “en kötü olası yaşam” en alt basamağı, “en iyi olası yaşam” ise en üst basamağı temsil eder. Değerlendirmenin nasıl yapılması gerektiği konusunda talimatlar genellikle belirsizdir (Ryff ve diğerleri, 2008; Ryff, 1989a; Ryff, 1989b).

Hedonik psikolojik iyi oluş; deneyimlenen mutluluk, üzüntü, öfke ve stres gibi günlük hisleri veya ruh hallerini ifade eder ve katılımcılardan mutlu, üzgün ve öfkeli gibi çeşitli duygusal sıfatlarla ilgili deneyimlerini derecelendirmeleri istenerek ölçülmektedir. Olumsuz sıfatların, psikolojik iyi oluşun olumlu göstergelerinin tam tersi olmadığını belirtmek önemlidir; bunlar insanların duygusal durumları hakkında benzersiz bilgiler taşırlar; başka bir deyişle, hedonik psikolojik iyi oluş basit bir tek kutuplu boyut değildir, ancak en azından iki mütevazı şekilde ilişkili boyuttan oluşmaktadır. Bu nedenle, hedonik psikolojik iyi oluşun makul bir değerlendirmesi için olumlu ve olumsuz sıfatlar gerekli olmaktadır (Ryff ve diğerleri, 1995; Dong ve diğerleri, 2022; Sarıtemur ve diğerleri, 2023).

Eudemonik psikolojik iyi oluş; kişinin hayatının anlamı ve amacı hakkındaki yargılara odaklanır; yapı daha çeşitli olduğundan, anlamın çeşitli yönlerine değinen çeşitli anketler geliştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş türleri arasındaki önemli bir ayrım, gereken bilişsel işleme düzeyidir; duygular nispeten doğrudan bildirilebilirken, yaşam değerlendirmeleri ve anlam sorularının zaman içinde toplama ve kendi seçtiği standartlarla karşılaştırma dahil olmak üzere önemli ölçüde düşünmeyi talep etmesi muhtemel olmaktadır (Ryff ve diğerleri, 1995; Ansari, 2020; Bonacchi ve diğerleri, 2021; Besika ve diğerleri, 2021).

Üç tür ölçünün insan psikolojik iyi oluşuna daha geniş bir şekilde nasıl uyduğu konusunda önemli tartışmalar bulunmaktadır. Ekonomik durum, özgürlük ve fiziksel sağlık, tıpkı ruh

sağlığı gibi, insanın gelişmesi için önemlidir. Bazı akademisyenler, yaşam değerlendirme sorularının önemli olan her şeyi kapsadığını savunmakta, bazıları ise özel bir statü vermeden önemini kabul etmektedir. Son on yılda hedonik psikolojik iyi oluşun değerlendirilmesinde bir devrim yaşanmakta, geleneksel olarak, hedonik psikolojik iyi oluş ölçümleri, katılımcıların duygusal durumlarını hatırlayamamaları göz önüne alındığında, değerlendirici bir tepkiyi değil, hedonik bir tepkiyi tetiklemesi muhtemel olan önceki hafta veya ayı yansıtmamasını istemektedirler. Yeni yaklaşımlar, bireylerin nispeten kısa ve yakın dönemler hakkında rapor vermesini sağlayarak ve böylece değerlendirme katmanını olmadan duygusal durumlara daha doğrudan dokunarak bu sorunu büyük ölçüde azaltmaktadır (Ryff ve diğerleri, 1995; Ahmed ve diğerleri, 2019; Kurniawan ve diğerleri, 2021)

Bu tür değerlendirmeler için raporlama dönemleri, anlık andan bir gün gibi daha uzun dönemlere kadar değişebilir; daha güvenilir hedonik endeksler oluşturmak için, genellikle birden fazla anlık derecelendirmenin ortalaması alınmaktadır. Ekolojik anlık değerlendirme deneklerin rastgele olarak duygularını bildirmeleri istenir ve birçok arzu edilen özelliğe sahiptir, ancak günlük yeniden yapılandırma yöntemi ile yakından kopyalanabilir. Bu yöntemde kişiler bir önceki günden olayları ve bunlarla ilişkili duyguları hatırlarlar hatta büyük örneklem ortalamaları için kişilere bir önceki günün tamamına ilişkin duyguları sorularak Gallup-Healthways görüşmesinde kullanılan prosedür uygulaması yapılabilmektedir (Ryff ve diğerleri, 1995; Ayrancı ve diğerleri, 2019; Yıldız ve diğerleri, 2019).

2.5.9. Psikolojik iyi oluş ve okul ilişkisi

Psikolojik iyi oluş, eudaimonik perspektifte kişinin gerçek potansiyelinin gelişimi olarak tanımlanmaktadır. Bu, öznel iyi oluş görüşünün tersidir. Psikolojik iyi oluş, iyi yaşanan bir yaşamın sonucu olarak görülür ve öğrencilerin eğitim yaşamına başarılı bir şekilde uyum sağlamalarında önemli bir faktördür. Bu nedenle bu yapı genellikle kendini kabul etme, olumlu ilişkiler, özerklik, çevreye hakimiyet, kişisel gelişim ve yaşam amacı gibi boyutları içermektedir. Öğrenciler yeni bir öğrenme bağlamına uyum sağlamak zorundadır ve artan akademik baskı altındadırlar. Bu aşama, yaşam döngüsündeki en yüksek kaygı ve en düşük psikolojik iyi oluş aşamalarından biri olarak kabul edilir ve genel popülasyonla karşılaştırıldığında yüksek düzeyde psikolojik sıkıntı görülmektedir. Çeşitli çalışmalar

eđitime devam eden öğrencilerde psikolojik iyi oluřun daha dūřuk dūzeylerde olduđunu bildirmektedir (Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Aiyed ve diđerleri, 2021).

Genel bir perspektiften bakıldığında, psiko-eğitimsel yaklaşım, diğerleri arasında sosyal beceriler, empati, benlik kavramı, kaygı ve duygusal zekâ gibi psikolojik ve eğitimsel yapıların geliştirilmesi ve değerlendirilmesi için bütünleyici bir çerçevedir. Bu modeller, duygusal/psikolojik becerilerin bir süreklilik içinde iki kutba bölünebileceğini ne sürmektedir. Olumlu tarafı benlik saygısı, sosyal beceriler ve empatik tutumlar gibi unsurları içerirken, olumsuz tarafı kaygı gibi semptomları içermektedir. Eğitim açısından bakıldığında, öğrenme stili tercihleri, öğrenme taleplerinin üstesinden gelmenin, planlamanın ve çözmenin çeşitli yolları olarak anlaşılmaktadır. Bireyin tercihlerine dayalı dört öğrenme stili vardır; Doğrudan deneyime dayalı aktivist stil, gözlem ve veri toplamaya dayalı yansıtıcı stil, soyut kavramsallaştırma ve sonuç oluşturmaya dayalı teorisyen stil ve aktif deney ve deneyime dayalı pragmatist stildir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Kurniawan ve diğerleri, 2021).

Eđitim kaynakları şemsiyesi altında sosyal beceriler, kişilerarası ilişkileri çevreyle yeterli düzeyde yönetebilme ve kişilerarası stratejileri doğru bir şekilde anlama, kontrol etme ve ayarlama becerisidir. Sosyal beceriler, bireyin genel sosyal yetkinliği ve kullanılan kişiler arası ve kiři içi stratejiler ile llmektedir. Bu becerilerin niversite ortamındaki akademik performansla ilişkili olduğu görülmektedir. Olumlu sosyal ilişkilerin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu göstermektedir. Psikolojik sürekliliğin olumlu tarafında, duygusal zekâ, duyguları mantıkla birbirine bağlar veya başka bir deyişle, tıpkı bilişsel süreçlerimizde duygusal durumlarımızı etkilemesi gibi, duygular da dūřncelerimizi etkilemektedir. Duygusal zekâ kavramı, duygusal bilgilerin işlenmesini içeren görevlerle llelebilen bilişsel yetenekler olarak tanımlanmaktadır. Bu, günlük yaşamın farklı alanlarında öngörme yeteneğini göstermek için teorik ve ampirik düzeyde geliştirilmiştir. Duygusal zekâ üzerine yapılan son araştırmalar, duygusal zekanın bireylerin günlük yaşam ortamlarına uyum sağlama yeteneğindeki rolünü vurgulamaktadır ve psikolojik iyi oluşla bağlantılıdır. Üçüncül bağlamda, niversite đrencilerinde akademik performansla ilişkili olarak yüksek duygusal zekanın etkisi araştırılmış ve duygusal becerilerin rolü vurgulanmaktadır (Ryff, 1989b; Ryff, 1995; Yuen ve diğerleri, 2023).

Son araştırmalar niversite ğrencilerinde empati olarak bilinen duygusal yetenek ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri bildirmiştir. Benlik kavramı, benlik saygısı gibi eşanamlı olarak bile kullanılan benzer terimlerden ayırt edilmesinin zorluğu nedeniyle karmaşık bir

terim olarak kabul edilir. Bazı yazarlar bunu insanların genellikle vücutları, davranışları ve duygularıyla ilgili olarak kendilerine verdikleri etiketler olarak adlandırmaktadır. Davranışsal, duygusal ve sosyal işlevsellik, bireyin deneyimlerinin algılanmasıyla açıklanır; bu nedenle kişinin benlik kavramı, kişinin psikolojik iyi oluşunun bir göstergesi olabileceği ifade edilmektedir (Ryff, 1989a; Ryff, 1995; Morales-Rodríguez ve diğerleri, 2020).

2.6. Yaşam kalitesi

Okul sadece öğrenme sürecinin yürütüldüğü ve akademik sonuçların elde edildiği bir yer değildir. Okul, öğrencilerin sosyal deneyimler kazandığı, olumlu sosyal ilişkiler kurmayı öğrendiği ve empati kurmayı öğrendiği dinamik bir sosyal ve duygusal ortamlardır. Okulda özyönetim becerileri, başarıya yönelik belirli tutumlar kazanırlar ve duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak gelişirler (Anwar ve diğerleri, 2017; Zaff ve diğerleri, 2017). Bunlardan bazıları aşağıdaki gibidir;

- Bilgi, beceri ve yeterliliklerin oluşumunu sağlaması ve belgelemesi,
- Kişisel gelişimi teşvik etmek ve desteklemek,
- Öğrenciler arasında sosyal etkileşimler ve sosyal entegrasyonlarını oluşturmak ve desteklemek,
- Bireyin sosyal sorumluluğunu geliştirmektir.

2.6.1. Yaşam kalitesi kavramı

Yaşam kalitesi, belirli bir zamanda, toplumun veya bireyin, varoluşunun bütünlüğü içindeki olumlu ve olumsuz unsurlara ilişkin psikolojik iyi oluşunu yakalamayı amaçlayan bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü yaşam kalitesini, kişinin kültür ve değer sistemi merceğinden gözlemlenen hedeflerine göre kendi gerçekliğine ilişkin algısının öznel bir değerlendirmesi olarak açıklamaktadır (Aykit ve diğerleri, 2017; Toraman ve diğerleri, 2019).

2.6.2. Okul yaşam kalitesi

Okul yaşam kalitesinin evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımı olmasa da öğrencilerin ve öğretmenlerin okula özgü etkinliklere katılma konusundaki olumlu ya da olumsuz deneyimleriyle doğrudan ilişkili genel psikolojik iyi oluşu olarak tanımlanabilmektedir. Okul yaşamının kalitesi, öğretme ve öğrenme yaklaşımlarının yanı sıra, eğitimsel etkililik ve akademik başarı için önemli bir ön koşul olarak tanımlanmıştır (Tarabini ve diğerleri, 2018; Bactasa ve diğerleri, 2021).

Öğretmen-öğrenci ilişkisinin kalitesi, yüksek katılım ve yüksek öğrenme çıktılarına ulaşmada kritik derecede önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Diğer faktörler aşağıdaki gibidir;

- Öğrenme motivasyonunun oluşumu,
- Sosyal açıdan anlamlı davranışların benimsenmesi,
- Bir öğrenme ortamında özerk davranış ve öz yönetim modellerinin oluşturulması,
- Sınıf arkadaşları ve öğretmenlerle verimli ilişkiler kurmak,
- Belirli bir topluluğa ait olma duygusu yaratmak,
- Kimlik yaratılması ve başarıya yönelik olumlu tutumlar,
- Sorumluluk üstlenme ve bağımsız karar verme yeteneği,
- Empatinin geliştirilmesi ve çeşitliliğe saygı gösterilmesi,
- Çeşitli taciz ve şiddet biçimleriyle ilgili sapkın davranışların sınırlandırılması,
- Eğitim sisteminden erken ayrılmanın önlenmesidir (Sahrani ve diğerleri, 2018; Canoy, 2020).

Alanyazında son yıllarda okul yaşam kalitesinin, genel olarak olumlu eğitimi teşvik etmek, öğrenci katılımını teşvik etmek, bağlamsal faktörlerin öğrenme ve ilerleme üzerindeki olumsuz etkilerinin üstesinden gelmek için büyük önem taşıyan çok boyutlu önemli bir yapı olarak yavaş yavaş ortaya çıktığını göstermektedir. Okul yaşamının kalitesini ölçmek için tasarlanan psikometrik araçların çoğu, öğrencilerin kendi psikolojik iyi oluşlarına ilişkin öznel algılarına dayanmaktadır (Selvitopu, 2018; Bonganciso ve diğerleri, 2022).

Çalışmalar, okul yaşam kalitesinin hem öğrenci katılımı hem de akademik başarı için anahtar olduğu ve dolayısıyla daha iyi akademik sonuçlar elde etmek için bunun izlenmesine ve iyileştirilmesine odaklanmanın önemli olduğu iddiasını desteklemektedir (Mičić, 2019; Doğan ve diğerleri, 2023). Bu algılar;

- Okulda meydana gelen süreçler,
- Okul ortamı faktörlerinin işleyişi,
- Öğrencilerin okul yaşamına katılımıyla kazanılan eğitim deneyimi,
- Okula bağlılık tarafından belirlenmektedir (Ryan ve diğerleri, 2017; Çöğmen ve diğerleri, 2021).

2.6.3. Okul yaşam kalitesinin boyutları

Okul yaşam kalitesini, özellikle okula özgü etkinliklerdeki olumlu ve olumsuz deneyimleri açısından öğrencilerin ve öğretmenlerin genel psikolojik iyi oluşunu ve memnuniyetini yansıtan okul eğitiminin duygusal bir sonucu olarak ele almaktadır (McDermott ve diğerleri, 2017; Erez ve diğerleri, 2020).

Başka bir deyişle okul yaşam kalitesi, okulla ilgili faktörler ve okul yaşamına katılımları ve katılımları yoluyla kazanılan eğitim deneyimleri tarafından belirlenen, öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve memnuniyet algıları açısından okuldaki tutumsal veya duygusal iklimi inceleyen çok boyutlu bir yapıdır. Okul yaşam kalitesinin çok boyutlu bir yapı olarak ilk yapılandırılmış ölçümü 1976 yılında Epstein ve McPartland tarafından önerilmiştir; Öğrencilerin okula karşı tutumsal tepkilerinin ayrı bir eğitimsel sonuç olarak değerlendirilmesi gerektiğine olan inançlarını yansıtmaktaydı. 27 maddelik okul yaşam kalitesi araçları, öğrenci tepkilerinin üç boyutunu araştırmaktadır;

- Okula genel tepkiler (okuldan memnunum),
- Öğrencilerin ödevlere ve müfredat etkinliklerine ilgi düzeyi (okul çalışmalarına bağlılık),
- Öğrencilerin öğretmenleriyle olan öğretimsel ve kişisel etkileşimlerini değerlendirmeleri (öğretmenlere yönelik tutumlar).

Williams ve Batten'e göre (1981), bazı geleneksel yaşam kalitesi ölçümlerini öğrencilerin yaşam kalitesine ulaşmak için okul bağlamına uyarlayarak okul yaşam kalitesi kavramını genişletmişlerdir. Bunlar; Genel etki, olumlu etki ve olumsuz etki için özel önlemlerdir.

- Öznel sosyal önem duygusu ve sosyal entegrasyon (kimlik),
- Öğrencilerin gelecekteki yaşamları için okuldaki çalışmalarına verdikleri önem (fırsat),
- Öğrencilerin sosyal bağlamdaki değer duygusu (durum),

- Öğrenmeyi ilginç ve doğası gereği motive edici kılan neşeli öğrenme deneyimi (macera),

Bu ilk model kapsamlı bir şekilde test edildi ve genel ve olumlu duyguların arasında ayrım yapmadaki ve olumlu duygulanım için gizli bir değişkenin kanıtını bulmadaki pratik zorlukları yansıtacak şekilde ek olarak değiştirilmiştir (Khan, 2016; Gedik ve diğerleri, 2018).

Değişiklik süreci, altı boyutu içeren bir okul yaşam kalitesi ölçüm aracıyla sonuçlanmıştır. Okul yaşam kalitesi ölçüm çerçevesi Ainley ve diğerleri, (1986) tarafından daha da geliştirildi. Yedi kategoride toplanmış 40 maddeden oluşan bir soru önermiştir. Bunlar aşağıdaki gibidir;

- Öğrencilerin okuldan ve öğrenmeden keyif almaları (olumlu etki),
- Depresyon, huzursuzluk, endişe, yalnızlık ve üzüntü gibi olumsuz duygular (olumsuz etki),
- Öğrencilerin öğretmenlerinin tutumlarına, ilgilerine, desteğine ve adaletine ilişkin algıları (öğretmenler)
- Öğrencilerin diğer öğrencilerle iyi geçinme ve kabul edilme duygusu (kimlik),
- Öğrencilerin değer duygusu (durum),
- Öğrencilerin gelecekteki kariyerleri ve yetişkin yaşamları için öğrenmenin önemi ve değerliliğine ilişkin algıları (fırsat),
- Öğrencilerin işle baş edebilme ve başarılı olma duyguları (başarı) şeklindedir.

Daha sonra farklı araştırmacılar, öğrencilerin okula genel tepkilerini ve çoğunlukla okuldaki sosyal sermayeyle ilgili çeşitli spesifik boyutları içeren hiyerarşik faktör modellerini kullanarak, farklı ülkelerdeki öğrencilerin okul yaşam deneyimlerinin kalitesine ışık tutmaya çalışmıştır (Khine ve diğerleri, 2020; Ferdosipour ve diğerleri, 2020).

2.6.4. Okul yaşam kalitesinin eğitim açısından önemi

Okul yaşamının kalitesi, öğrencilerin eğitimsel isteklerinin önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilir. Yapılan araştırmalar sonucunda, öğrencilerin okuldaki yaşam kalitesine ilişkin algıları aşağıdaki gibidir;

- Öğrenme motivasyonlarını güçlü bir şekilde etkilemek,
- Davranışlarını ve öz düzenlemelerini geliştirmek,
- Başarıya yönelik kimlik ve olumlu tutumlar geliştirmek,
- Empatilerini ve çeşitliliğe saygılarını geliştirmek,
- Öğrenmeye daha iyi katılıma katkıda bulunmak,
- Akademik performanslarını ve başarılarını artırmak,
- Okulu bırakmayı önlemektir (Ilgan ve diğerleri, 2015; Huang ve diğerleri, 2018).

Havik ve Westergård (2019), öğrencilerin okula katılımları için yüksek kaliteli sınıf etkileşimlerine ilişkin algılarının önemini belgelemişler; öğretmenlerin duygusal desteği, öğrencilerin duygusal ve davranışsal katılımlarıyla en güçlü ilişkiyi göstermektedir. Okuldan daha yüksek tatminin, sınıf çalışmalarına daha iyi bağlılığın ve öğretmenlerle ve akranlarla etkileşimlerin kalitesine ilişkin daha olumlu algıların, öğrencilerin okuldaki başarıları ve eğitimdeki ilerlemeleri için daha yüksek sorumluluk alma algıları ile ilişkili olduğuna dair güçlü kanıtlar bulunmaktadır. Ayrıca, öğrencilerin okul deneyimlerinin kalitesine ilişkin algılarının, bağlamsal faktörlerin akademik başarı ve öğrencilerin okulda kalma algıları üzerindeki etkisini azaltabileceğine dair giderek artan kanıtlar bulunmaktadır (Havik ve Westergård, 2019).

Okula ait olma duygusunun doğrudan akademik başarıyla ilişkili olduğunu gösteren çok az kanıt olmasına rağmen, araştırmalar okula daha yüksek bir aidiyet duygusu yaşayan öğrencilerin aynı zamanda daha fazla motivasyona sahip olduklarını ve öğrenmeye daha iyi katılım gösterdiklerini ve bunun da akademik başarılarını etkilediğini göstermektedir. İlişkiler kurmak ve öğrencilerin sınıfta kendilerini güvende ve önemsendiklerini hissetmelerini sağlamak, öğrencinin öğrenmesini olumlu yönde etkilemektedir (Barksdale ve diğerleri, 2019).

Allen ve diğerleri, (2018), 51 çalışmanın meta-analizine dayanarak öğretmen desteği ve olumlu kişisel özelliklerin okula aidiyetin en güçlü yordayıcıları olduğu sonucuna varmıştır.

Huang (2020) PISA 2015 verilerini inceleyen bir çalışmada hem zorbalığa maruz kalmanın hem de zorbalık ikliminin öğrencilerin okuma, matematik ve fen bilimlerindeki performanslarıyla anlamlı ve olumsuz ilişkilere sahip olduğunu göstermiştir. Sonuçta okulda reddedildiğini, dışlandığını veya görmezden gelindiğini hisseden öğrencilerin yoğun kaygı, yalnızlık, depresyon ve okula yabancılaşma yaşama olasılıkları daha

yüksektir. Araştırmalar uzun süredir ve sürekli olarak öğrencilerin okuldaki güvenlik duygusunun akademik, davranışsal, sosyo-duygusal ve fiziksel sağlıkları üzerinde derin bir etkiye sahip olabileceğini ileri sürmektedir. Sınıftaki zorbalık deneyimleri, okul iklimi ve öğrencilerin okuldaki yaşam kalitesi üzerinde yaygın bir etkiye sahip olabilir ve onların bağlılık, katılım, öğrenme ve başarıma şekillerini etkileyebilir (Jerrim ve diğerleri, 2017; Godara, 2018).

Zorbalıkla karakterize edilen bir okul atmosferi, korku ve gözdağı iklimiyle sonuçlanabilir ve bu da okula uyum ve okul bağlılığının azalmasına yol açabilir. Hem zorba hem de mağdur öğrenciler okulda daha az mutlu olma, daha az arkadaşına sahip olma ve okulda kendilerini yalnız hissetme yönündedirler. Zorbalıkla karakterize edilen bir okul ikliminin algılanması aynı zamanda daha zayıf psikolojik ve psikosomatik sağlıkla da ilişkilidir. Okulu bırakma riski yüksek olan öğrencilerin profilini tanımlayan birçok faktör, az çok okul iklimi ve okul yaşamının kalitesi tarafından şekillendirilmektedir (Hristova ve diğerleri, 2020).

Çeşitli araştırmacılar, okulu bırakmanın en önemli faktörlerinden bazılarının, öğrencilerin öğretmenlerinden aldıkları destek ve ilginin kalitesi de dahil olmak üzere okullardaki sosyal sermayeyle ilgili öğrencilere yönelik beklentiler ve öğrencilerin kendi aralarındaki ilişkiler olduğuna dair kanıtlar sunmuştur (McDermott ve diğerleri, 2018).

AB eğitim sistemleri genelinde okul yaşamının kalitesi boyutlarına ilişkin tutarlı tahminler sunan ve bunların eğitimin farklı sonuçları için öngörü değerini analiz eden çok az araştırma bulunmaktadır. PISA 2012 verilerini kullanan Yoon ve Järvinen, (2016) Finlandiya ve Güney Kore'deki okul yaşamı kalitesine ilişkin bir çalışma, okul yaşamının kalitesi yapısının “sıralamalar ve kıyaslamalı eğitim modelleri” çağında daha fazla dikkat gerektirdiğini öne sürmektedir.

BÖLÜM III

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

3.1. Okul yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile ilgili araştırmalar

Çalışmada kullanılan literatür taramasının amacı, belirli bir konu hakkındaki önceki araştırmaların eleştirel bir incelemesi ve değerlendirmesidir. Akademik araştırmanın önemli bir bileşenidir çünkü belirli bir konudaki bilgi durumunu özetler, literatürdeki boşlukları belirler ve gelecekteki çalışmaları yönlendirmeye yardımcı olmaktadır. Literatür taramasının amacı, literatürdeki ana temaları ve konuları, literatürdeki boşlukları ve gelecekteki araştırmalar için olasılıkları belirlemektir. Ayrıca, algıları ve kalıpları ortaya çıkarmak için önceki çalışmaları değerlendirmek ve bütünleştirmeyi amaçlamaktadır. İyi yürütülen bir literatür değerlendirmesi, araştırma sorularınız veya hipotezleriniz için çerçeveyi belirlemektedir. Çalışmamız kapsamında tespit edilen okul yaşam kalitesi ile ilgili yurtiçinde ve yurtdışında yapılan literatür taraması geniş ölçekli, mevcut araştırmaları kapsamaması ve çalışmanın yeniliği ve özgünlüğü konusunda zayıflıklara yol açmaması adına, bu bölümde üç konu başlığı altında okul yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yurtiçinde, yurtdışında ve diğer alanlarda yapılan çalışmamıza en yakın sonuçları veren makalelerden oluşmaktadır. Bu kapsamda kronolojik (eskiden-yeniye olacak şekilde) sıralamasına göre okul yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yurtiçinde, yurtdışında ve diğer alanlarda yapılan literatür çalışmaları aşağıdaki gibidir;

3.1.1. Yurtiçinde yapılan ile ilgili araştırmalar

Okul rehber öğretmenleri, öğrencilerin akademik hedefler belirlemesine, çalışma alışkanlıkları geliştirmesine ve ilgi alanları ve gelecek beklentileriyle uyumlu dersleri seçmesine yardımcı olmakta, öğrenci ilerlemesini izlemek ve akademik zorluklar ortaya çıktığında müdahale etmek için öğretmenlerle yakın bir şekilde çalışırlar ve her öğrencinin başarılı olmak için ihtiyaç duyduğu kaynaklara sahip olmasını sağlamaktadırlar (Doğan ve diğerleri, 2023; Hristova ve diğerleri, 2020).

Okul rehber öğretmenleri, öğrencilere akademik planlamadan duygusal refaha kadar eğitim yolculuklarının çeşitli yönlerinde destek sağlayan eğitimli bir profesyoneldir. Bu okul rehber öğretmenler, öğrencilerin hem sınıfta hem de sınıf dışında tam potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olmakta çok yönlü bir rol oynamaktadırlar. Öğrencilerin hedef belirlemelerine, davranış ve sosyal becerilerini geliştirmelerine, zaman yönetimi becerileri geliştirmelerine, kendi kendine motive olmalarına ve çok daha fazlasına yardımcı olmakta okul rehber öğretmenleri küçük grupları destekleyebilir ve sınıf yönetimine yardımcı olabilmektedir (Bonganciso ve diğerleri, 2022; Mičić, 2019).

Okullarda, okul rehber öğretmenlerinin bulunması hem bireysel öğrenciler hem de daha geniş okul ortamı üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Akademik, kariyer ve duygusal destek sağlayarak danışmanlar öğrencilerin engelleri aşmalarına yardımcı olmaktadır. Okul rehber öğretmenleri, rehberliği öğrencilere kısa veya uzun vadelerde de fayda sağlar ve gelecekteki başarılarını etkilemektedirler (Çöğmen ve diğerleri, 2021; Barksdale ve diğerleri, 2019).

Okul rehber öğretmenleri, hedeflerine ulaşmaları için gerekli özgüvene ve öz değere sahip, çok yönlü öğrenciler yetiştirmeye yardımcı olacak araçlar ve kaynaklar sağlayabilmektedirler. Düzenli olarak rehber öğretmenlerden hizmet alan öğrencilerin üniversiteye ve iş gücüne hazırlanma olasılıkları daha yüksektir. Okul rehber öğretmenleri, öğrencileri okul dışındaki dünyaya hazırlamaya yardımcı olmakta, öğrenciler, gerçekçi hedefler belirleme, bilinçli kararlar alma ve lise sonrası eğitimin ve erken kariyer gelişiminin zorluklarıyla başa çıkma araçlarıyla mezun olmaktadır (Bactasa ve diğerleri, 2021; Havik ve Westergård, 2019).

Ayrıca, okul rehber öğretmenleri duygusal desteği ile olumlu bir okul iklimine katkıda bulunarak, okullardaki zorbalığın azalmasına yardımcı olarak, saygı ve katılım kültürünü teşvik etmektedirler. Ayrıca okul rehber öğretmenleri siber zorbalık gibi farklı zorbalık türlerini bilir ve her durumu uygun şekilde ele alabilmektedirler. Okul rehber öğretmenleri ebeveynlere zorbalığın etkisi konusunda eğitebilir, zorbalığa karşı politikalar oluşturarak için okul ile birlikte çalışabilir ve farklı alanlardaki zorbalıklara veya siber zorbalık davranışlarını ve duygularını nasıl yöneteceklerini öğretmek için onlarla birlikte çalışabilmektedirler. Öğrencilere daha fazla öz farkındalık kazandırmayı öğretmek, daha güvenli ve daha kapsayıcı bir ortam yaratmaya yardımcı olmaktadır (Canoy, 2020;

Godara, 2018). Bu bağlamda çalışmada konumuz kapsamında yapılan ilgili alan araştırmaları aşağıdaki gibidir.

Öğretmenlerin iş yaşam kalitesi üzerine yapmış olduğu çalışmasında Akar'a göre (2018), 2016 ve 2017 yılı dönemine Kilis ilçesi devlet okulunda 314 gönüllü katılımcı öğretmenden oluşan nicel yöntem anket tekniği ile bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada elde edilen verilere göre öğretmenlerin iş yaşamlarının kalitesine ilişkin algılarının tükenmişlik ve okuldan ayrılma üzerinde olumsuz, duygusal bağlılık üzerinde ise olumlu bir etkiye sahip olduğunu ayrıca duygusal bağlılık algılarının örgütsel vatandaşlık davranışı üzerinde olumlu etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Analiz sonuçlarına göre öğretmenlerin tükenmişlik ve akademik bağlılık algılarının, iş yaşamlarının kalitesine ilişkin algılarının duygusal bağlılık üzerindeki etkisine kısmen aracılık etmesi bu sonuçlara dayanarak öğretmenlerin çalışma koşullarının sürekli iyileştirilmesi gerektiği sonucuna varmışlardır.

Öğretmen adaylarının üniversite yaşam kalitesi üzerine yapılan çalışmada Arık ve diğerleri (2018), eğitimde kalite düzeylerinin iyileştirilmesi, sosyal, fiziksel ve finansal fırsatlar ile öğretmenler, öğrenciler, yöneticiler ve tesisler arasındaki etkileşim de dahil olmak üzere girdi ve çıktılara ilişkin tüm sürecin tüm yönlerini dikkate alan bütünsel bir yaklaşımı gerektirdiğini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda çalışmalarında öğrencilerin üniversite yaşam kalitesine ilişkin algılarının farklı değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmalarında 2017-2018 eğitim-öğretim yılında bir devlet üniversitesinin Eğitim Bilimleri Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 1.645 öğrenci ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Çalışmada elde edilen verilere göre cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı ancak öğrencilerin yaşam kalitesi algıları okul tercihi, bölüm, konaklama türü ve gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Araştırmada sonuçlarına göre yükseköğretim kurumlarının temel amacının ulusal ve uluslararası ortamlarda rekabetçi bireyler yetiştirmek olması, öğrencinin üniversite yaşamından memnuniyetini giderek önemli hale getirmenin üniversite yaşamının sadece eğitim boyutunu değil, öğrencilere sağlanan sosyal olanaklar, yönetim sürecine katılım gibi farklı boyutları da içermekte olduğu sonucuna varmışlardır.

Öğretmenlerin okul yaşam kalitesine ve kariyer motivasyonları ile ilgili çalışmada Sarı ve diğerleri (2018), Adana İli'nde yapılan toplam beş ilköğretim okulunda 134 kişilik öğretmen grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırmadan elde edilen veriler

sonucunda öğretmenlerin okul yaşam kalitesine ilişkin algılarının orta düzeyde, motivasyonlarının ise ortalamanın biraz üzerinde olduğunu, cinsiyete göre farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Sonuçlar yaşam kalitesi algısı ile kariyer motivasyonu arasında dinamik bir ilişkinin olduğu, iki kavramın paralel olarak arttığını ve azaldığı okul yaşam kalitesinin öğretmen motivasyonunun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna varmışlardır.

Öğretmenlerin sınıf yönetiminde okul yaşam kalitesi üzerine yapılan çalışmada Zenciroğlu ve diğerleri (2018), Erzincan İli Tercan ilçesinde 198 kişilik öğretmen grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin okul yaşam kalitesine ilişkin algılarının ortalama aralıkta olduğu cinsiyet ve kıdem yılı değişkenleri öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algılarında anlamlı farklılıklara yol açmadığı, sosyal bilimler öğretmenlerinin sınıf yönetiminde daha müdahaleci ve etkileşimci olduğu, fen ve matematik öğretmenlerinin ise en düşük akademik tatmine sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışma sonuçlarına göre yaşam kalitesi yüksek olan okullardaki öğretmenlerin davranış yönetiminde daha etkileşimli olduğu sonucuna varmışlardır.

Öğretmen adaylarının yükseköğretimdeki yaşam kalitesine ilişkin algıları üzerine yapılan çalışmada Demirdağ ve diğerleri (2019), Zonguldak İli Ereğli ilçesinde B. Ecevit Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğretmen adaylarından oluşan ve 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 1.196 kişilik katılımcı ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırmanın analiz sonuçları, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin derse ve akademik seviyeye bağlı olarak önemli ölçüde değiştiğini ayrıca öğrencilerin yaşam kalitesinin cinsiyetler arasında anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre üniversite eğitim liderlerinin üniversite yaşam kalitesini güçlü bir şekilde iyileştirmesi ve bu bağlamda eğitim politika ve stratejilerini güncellemesi gerektiği sonucuna varmışlardır.

Üniversite öğretim üyeleri arasında iş yaşamı kalitesi üzerine yapılan çalışmada Koyuncu ve diğerleri (2021), Türkiye'deki vakıf ve üniversitelerde görev alan 320 kişilik akademisyenler arasında anket çalışması yürütmüşlerdir. Sonuçlar öğretim üyelerinin iş yaşam kalitesinin ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının yüksek olduğunu, örgütsel bağlılıklarının ise orta düzeyde olduğunu iş yaşam kalitesi ile örgütsel bağlılık arasında güçlü pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre yüksek düzeyde bir iş yaşamı kalitesinin, öğretmenlerin örgütlerine derinden bağlı oldukları bir eğitim ortamı yaratabileceği ve dolayısıyla eğitimin kalitesini artırabileceği sonucuna varmışlardır.

Öğretmenlerin iş yaşam kalitesinin iş tatmini ve işten ayrılma niyetine etkisi üzerine yapılan çalışmada Ertürk'e göre (2022), ilişkisel sorgulama modelini ve nicel araştırma tasarımını benimsemiş olup, Bolu bölgesindeki ilkokullarda görev yapan 368 öğretmen grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Öğretmenlerin iş kalitesi algısının iş tatmini, mesleki yaşam baskısı, çalışma koşulları ve iş-yaşam dengesi boyutları açısından orta düzeyde, iş kalitesi öz kontrolü açısından ise düşük düzeyde olduğunu, öğretmenlerin kendi çalışmaları üzerinde yeterli kontrole sahip olmadıklarını tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları bağlamda okul yönetiminden başlayarak okul rehber öğretmenlerinin mesleki yaşamlarının kaliteli olması için ilçe, il ve bakanlık düzeyinde gerekli tedbirlerin alınması ve gerekli araştırmaların yapılması gerektiği sonucuna varmışlardır.

Öğretmen motivasyonunun psikolojik iyi oluş ve iş tatmininin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada Uygun ve diğerleri (2024), araştırmada Kilis'te eğitim veren 162 kişilik öğretmen grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Analiz sonuçlarından elde edilen verilere göre inisiyatif psikolojik iyi oluş ve iş tatmini gibi değişkenler arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu, demografik değişkenlerle ilgili olarak çalışma, motivasyonun kıdeme ve yakın arkadaş sayısına göre değiştiğini, psikolojik iyi oluş yakın arkadaş sayısına ve öğretmen/yönetici durumuna göre farklılık gösterdiğini tespit etmişlerdir. Sonuçlar çalışmanın, psikolojik iyi oluş ile pozitiflik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu, psikolojik iyi oluş ile iş tatmini arasında zayıf, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu motivasyon ile iş tatmini arasında zayıf, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Eğitim motivasyonu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik iyi oluşun aracı rolü üzerine yapılan çalışmada Kaya ve diğerleri (2024), 618 kişilik karma gönüllü öğretmen katılımcı grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öğretim motivasyonu, psikolojik iyi oluş ve yaşam memnuniyeti arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuçlar eğitim motivasyonu ve psikolojik iyi oluş, yaşam memnuniyetinin önemli yordayıcıları olduğunu ayrıca psikolojik iyi oluşun öğretme motivasyonu ile yaşam doyumu arasında kısmi aracı değişken olduğu, özellikle öğretim motivasyonu ve psikolojik iyi olma, yaşam memnuniyetindeki varyansın birlikte ele alındığında, sonuçlar geleceğin öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşlarını artırmanın öğretim motivasyonunun yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisini artırabileceği sonucuna varmışlardır.

3.1.2. Yurtdışında yapılan ilgili araştırmalar

Çalışmada psikolojik iyi oluş bağlamında okul rehber öğretmenleri ve okul yaşam kalitesinin eğitim açısından önemi bağlamında baktığımızda, yaşam geçişleri, yaşam tarzımızda çok fazla değişiklik içeren yaşam dönemleridir. Ayrıca, durup hayatınızı değerlendirmenizi sağlayan önemli olayların bir sonucu da olabilmektedirler. Yaşam geçişleri sorunsuz bir şekilde ilerleyebilir ancak insanlar genellikle değişime uyum sağlamakta zorlanırlar ve bu yaşam dönemlerini oldukça stresli ve belki de sıkıntılı olabilmektedirler. (Yuen ve diğerleri, 2023).

Yaşam geçişleri, gençlerin hayatlarında önemli bir konu olup, ilkokuldan ortaokula veya ortaokuldan liseye geçmek, akademik beklentilerde, programlarda ve sosyal yaşamlarda büyük bir değişikliği temsil etmektedir (Akram ve diğerleri, 2020).

Bu güçlü geçiş anları aynı zamanda okullarda öğrenciler arasında akademik olarak başarılı olma yetenekleri üzerinde kalıcı bir etki yaratabilecek bir aidiyet duygusu oluşturmaya odaklanabileceği zamanlardan oluşmaktadır. Yaşam geçişleri değişiklikleri olumlu, olumsuz veya hatta görünüşte tarafsız olabilmekte, bu tür geçişler bunları yaşayan kişiler üzerinde önemli ruh sağlığı etkileri yaratabilmektedir. Değişim hayatın bir sabitidir ve herkes önemli yaşam geçişleri yaşamaktadır (Mat Zin ve diğerleri, 2023; De Albéniz-Garrote ve diğerleri, 2020).

Her seviyedeki eğitim yolculuğunda okul rehber öğretmenleri, öğrencilerin birçok büyük yaşam değişikliğinde yol almalarına yardımcı olmaktadır. Ortaokuldan liseye veya liseden üniversiteye geçiş, değişimlerle doludur; ergenliğe giriş ve ergenlikten çıkış da önemli bir geçiş süreci olup farklı branşlardaki okul rehber öğretmenleri, öğrencilere büyümenin dinamik sürecini yönetmek için ihtiyaç duydukları becerileri kazandırmaktadır. Öğrenci başarısında ruh sağlığının önemini kabul eden okul rehber öğretmenleri, duygusal ve psikolojik iyi oluş için destek sunmaktadırlar (Nataraj ve diğerleri, 2022; Besika ve diğerleri, 2021).

Öğrencilerin kişisel sorunlarını tartışmaları, stresi yönetmeleri ve başa çıkma stratejileri geliştirmeleri için güvenli bir alan sağlamaktadırlar. Okul rehber öğretmenleri, daha ciddi ruh sağlığı sorunlarıyla karşı karşıya olan öğrencilere teşhis koyamaz veya ilaç

yazamazlar, ancak okul rehber öğretmenleri harici ruh sağlığı hizmetlerine köprü görevi görmektedirler (Zakaria ve diğerleri, 2021; Kurniawan ve diğerleri, 2021).

Öğretmen okul yaşam kalitesi psikolojik iyi oluşlarına ilişkin perspektifler üzerine yapılan çalışmada Hunger ve diğerleri (2016), yaşam kalitesi, öznenin yaşamdaki durumu, kültürel bağlam ve değer sistemi hakkındaki anlayışıdır ve hedefler, amaçlar, beklentiler, standartlar ve kaygılarla ilişki kurar şeklinde ifade etmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin kendi yaşam kaliteleri hakkındaki anlayışlarını yaşam hedeflerinin seçimi ve organizasyonu ile ilgili endişeleri ve yaşam kalitesi ile mesleki ve kişisel memnuniyet arasında kurdukları ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Eğitimde biliş ve öğrenmenin çevrimiçi öğretmen eğitimi üzerine yapmış olduğu çalışmada Danielle'e göre (2017), biliş, eğitimin ve duyarlı yaşamdaki tüm faaliyetlerin merkezinde olduğunu eğitim ortamları da dahil olmak üzere yeterli sayıda ortam, bilişsel ilkeleri bilinçli bir şekilde uygulanmadığını bilişin tüm öğrencilerin eğitiminde daha fazla uygulanması için öğretmenlerin eğitime bilişsel teoriyi dahil etmenin önemli olduğunu belirtmiştir. Bu araştırma, eğitimde biliş ve eleştirel düşünme anlayışının geliştirilmesini kolaylaştırmaya ve öğretmenler tarafından öğretim, öğrenme ve değerlendirmede uygulanmasını ilerletmeye adanmış bir çevrimiçi kursun oluşturulmasını amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre bu tasarım araştırması, her yerde düşünme etkinliğini iyileştirmeye ve öğretmenler ve öğrencilerde biliş ve öğrenmede uzmanlığı ilerletmek yoluyla insanların düşünme yeteneklerini iyileştirerek genel olarak bilgiyi yükseltmeye, bilişin çevrimiçi öğretmen eğitime nelerin dahil edileceği ve bu bilginin eğitime uygulanmasında aktivasyonunun nasıl teşvik edileceği konusunda yeniliklere yol açtığı sonucuna varmıştır.

Öğretmen mesleki gelişimine göre lise öğretmenlerinin tükenmişlikleri üzerine yapılan çalışmada Qiu'e göre (2018), lise öğretmenlerinin ulusal öğretmen grubunun önemli bir parçası olduğunu, Çin'deki eğitim reformu ve gelişimiyle birlikte öğretmenler için gereklilikler giderek daha katı hale geldiğini ve öğretmenlerin, öğretmenlik mesleğini ifa ederken tükenmişlik hissettiklerini bu durumun öğretmenlik işini ve öğretmenlerin kendilerini geliştirmelerini ciddi şekilde etkilediğini belirtmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin kendileri için kişisel gelişimlerini zenginleştirmek, mesleki becerileri geliştirmek, öğretim becerilerini geliştirmek, günlük işe uygulamak için diğer disiplinlerin teorik bilgisini öğrenmek olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca öğretmenlerin

mesleki gelişimi, öğretmenlerin iş tükenmişliği için bir çözüm yolu sağlar ve nihayetinde okulun gelişimini ve öğrencilerin ilerlemesini teşvik edeceği sonucuna varmışlardır.

Spor öğretmenlerinin iş doyumu yönetimi üzerine yapılan çalışmada Zakaria ve diğerleri (2019), öğretmenler, özellikle okulda, toplum ve ulus için çok önemlidir ve ders saatleri boyunca ve bazen de okul tatillerinde tüm bağlılıklarını gösterirler, öğrencilerin sınavlarına hazırlanmak için tüm bilgi ve birikimi edinmelerine yardımcı olurlar. Ancak, günümüzde aralarındaki memnuniyetsizliği açıkça görülmekte olduğunu ifade etmektedir. Bu memnuniyetsizliğin bazıları ücret ve yan hakların düzeyi, bir şirket içindeki terfi sisteminin algılanan adaleti, çalışma koşullarının kalitesi, liderlikler ve sosyal ilişkiler ve bazen de mesleğin kendisi olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmanın sonuçları öğretmenlerin memnuniyeti okullarda bir eğitim sisteminin oluşumunda rol oynadığını, çalışma memnuniyetini iyileştirmeye dahil olan ve iyileştirmeye devam eden paydaşlar için uygun ve önemli olacağı sonucuna varmışlardır.

Okul öncesi öğretmenlerinin öğretmenlik öz yeterliklerinin araştırılması üzerine yapılan çalışmada Atsoniou'a göre (2020), çalışmada Metropolitan Kolleji'nde elli kişilik öğretmen grubu ile anket çalışması yürütülmüş ve okul öncesi öğretmenlerinin sınıf yönetimi, öğrenci katılımı ve öğretim stratejileriyle ilgili öz yeterliğini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğretmenlerin öz yeterlilikleri çok sayıda eğitim değişkeniyle, yani öğrencilerin bulunduğu okul yapısıyla ve ayrıca öğretmenlerin kendileriyle yakından bağlantılı olduğu sonucuna varmışlardır.

Öğretim süresi ve öğretmen kalitesinin üzerine yapılan çalışmada Liu ve diğerleri (2021), dil öğrenme performansında iki gerekli unsur olarak öğretim zamanı ve öğretmen kalitesinin önemli olduğunu, ancak öğretim zamanının dağıtımının ikinci veya yabancı bir dil edinimi üzerindeki etkileri hala net olmadığını ve öğretmen kalitesinin farklı göstergeleri arasındaki etkileşimi zorlaştırdığını tespit etmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre farklı bakımlardan ele alınan araştırma amaçlarının ister deneysel araçlar veya deneysel durumlar olsun bulguların birbirleriyle tutarsız olduğunu, öğretmen kalitesi ile dil öğrenimi veya öğretimi arasındaki ilişkiye dair araştırmalar hala belirsiz ilişkili sonuçlar verdiği sonucuna varmışlardır.

Devlet okulu öğretmenlerinin kişisel girişimcilik becerileri üzerine yapılan çalışmada Hipolito'a göre (2021), çalışmada Filipinler'de öğretmenlerin kişisel beceri ve girişimcilik profillerini ortaya koymayı amaçlamıştır. 89 kişilik katılımcı öğretmen grubu ile anket çalışması yürütülmüştür. Araştırmanın analiz sonuçlarına göre öğretmen istihdam

durumlarının zaten güvence altında olduğunu, öğretmenlerin en yüksek kişisel girişimcilik yetenekleri iş sözleşmesine bağlılık, bilgi arama, fırsat arama ve sistematik planlamalar olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre iyileştirilmesi gereken kişisel girişimcilik yetenekleri risk alma, kalite/verimlilik talebi ve özgüven olduğu sonucuna varmışlardır.

Nijerya’da eğitim politikası uygulama sorunları ve öğretmen işgücü piyasasının psikolojik iyi oluşa etkisi üzerine yapılan çalışmada Enyiazu’a göre (2022), Nijerya eğitim sistemindeki politika uygulamalarının sorunlarını oluşturan faktörleri ve öğretmen işgücü piyasasının psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisini, Nijerya’nın eğitim politikası ve uygulamasına ilişkin kapsamlı bir tartışma ve literatür incelemesi yoluyla incelemeyi amaçlamıştır. Analiz sonuçlarına göre Nijerya’da eğitim politikalarının başarılı bir şekilde uygulanmamasının, çoğunlukla yetersiz fonlama/yolsuzluk, hesap verebilirlik/yönetişim ve eğitim politikalarının sürekliliğinin olmaması nedeniyle, 21. yüzyılda bile istenen eğitim standartlarını ve hedeflerini ve amaçlarını karşılayamamaya yol açtığını tespit etmiştir. Sonuçlar, Nijerya federal hükümetinin, etkili eğitim politikası uygulamasını kısıtlayan geçmiş ve mevcut faktörleri ve Nijerya’daki öğretmen işgücü piyasasının psikolojik iyi oluşunu ne kadar olumsuz etkilediğini yeniden değerlendirmek için eğitim politikasının formülasyonu ve analizi konusunda uzmanlıkla ele alınması gerektiği sonucuna varmıştır.

Batı Çin’deki kamu ortaokullarında öğretmen motivasyonunun mevcut durumu üzerine yapılan çalışmada Su ve diğerleri (2023), Batı kamu ortaokullarındaki 551 öğretmene yapılan ankete göre, öğretmen motivasyonunun genel durumunun hala iyi olduğu, ancak boyutlar arasındaki büyük farklılıklar, okul yöneticileri ve ön saflardaki öğretmenler arasındaki öğretmen teşvikleri anlayışlarındaki farklılıklar, nispeten düşük maaş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mesleki unvan değerlendirme sisteminin zayıf motivasyon etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre maaş artış mekanizmasının optimize edilmesi, öğretmen maaş standardının uygulanması, öğretmen değerlendirme yönteminin iyileştirilmesi, öğretmenlerin yükünün makul ölçüde azaltılması, öğretmenlerin gelişimine önem verilmesi, öğretmen eğitiminin etkinliğinin artırılması, okulların demokratik yönetiminin güçlendirilmesi ve öğretmenlerin sahiplenme duygusunun geliştirilmesinin öğretmen motivasyonunun etkisini etkili bir şekilde arttırabileceği sonucuna varmışlardır.

Devlet okullarında ücret paketi, mesleki gelişim, iş stresi, okul liderliği ve örgütsel desteğin kadın öğretmen iş tatmine etkisi üzerine yapılan çalışmada Sulaimi ve diğerleri (2024), 378 kadın öğretmenden oluşan bir örneklem grubu oluşturarak anket çalışması yürütmüşlerdir. Temel bulgular, adil maaş yapıları, yan haklar, teşvikler ve büyüme ve ilerleme fırsatlarının daha yüksek iş tatmini düzeylerine katkıda bulunduğu, yüksek iş stresi düzeylerinin öğretmen iş tatminini olumsuz etkilediği, aşırı iş yükü, zaman baskısı, kaynak eksikliği, öğrenci davranış sorunları ve idari taleplerin öğretmenler arasında artan stres düzeylerine ve azalan iş tatminine katkıda bulunabileceği, destekleyici liderlik, mesleki gelişim fırsatları, kaynaklar ve olumlu bir çalışma ortamı dahil olmak üzere yeterli örgütsel desteğin öğretmen iş tatminini olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Sonuç olarak destekleyici ve dönüştürücü liderlik, net iletişim, iş birliğine dayalı karar alma ve olumlu bir okul kültürü, öğretmenler arasında daha yüksek iş tatmini düzeylerine katkıda bulunacağı sonucuna varmışlardır.

Malezyalı rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi halleri ve öz şefkatleri üzerine yapılan çalışmada Abu-Bakar'a göre (2020), ulusal kalkınma ve hükümetin eğitim dönüşümünü gerçekleştirme girişimleri, okul rehber öğretmenlerinin mesleğini, psikolojik iyi oluşlarını etkileyen stresle karşı karşıya kalan zorlu ve savunmasız bir rolle karşı karşıya bıraktığını ifade etmektedir. Literatür çalışması sonuçlarına göre okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşları, okullarda hizmetlerinin etkili bir şekilde uygulanmasını sağlamak için daha fazla anlaşılması ve araştırılması gerektiğini tespit etmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre Malezyalı okul rehber öğretmenleri arasında psikolojik iyi oluşu iyileştirme ihtiyacı olduğunu, konuyu daha iyi anlamak için nicel çalışmalara odaklanılması gerektiği sonucuna varmıştır.

3.1.3. Diğer alanlardaki ilgili araştırmalar

Bu bölümde öncelikle okul yaşam kalitesi ile ilgili yapılan diğer çalışmalar aşağıdaki gibidir;

Lisans öğrencilerinin fakülte yaşam kalitesi üzerine yapılan çalışmada Çiftçi-Arıdağ ve diğerleri (2018), Yıldız Teknik Üniversitesi ve Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören öğrenciler ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırma verilerine göre öğretmen memnuniyeti alt boyutu ve ölçeğin toplam puanı dışında, kız öğrencilerin öğretmenlerin

yaşam kalitesine ilişkin memnuniyetleri tüm alt boyutlarda erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Analiz sonuçlarına göre ölçeği toplam puanlarının cinsiyete, sınıf düzeyine, bölüm seçiminden memnuniyete ve algılanan sosyoekonomik duruma göre farklılık gösterdiği sonucuna varmışlardır.

Yükseköğretimde eğitim gören öğrencilerin yaşam kalitesini belirlemek üzere yapılan çalışmada Demirdağ'a göre (2018), 2016 ve 2017 yılı eğitim yılında Türkiye'de üç farklı üniversitede eğitim gören 417 kişilik katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme formu ve anket çalışması ve yürütmüşlerdir. Çalışmada elde edilen analizler sonucunda öğrencilerin yaşam kalitelerini etkileyen faktörler konusunda emin olmadıklarını tespit etmişlerdir. Sonuçlar mevcut çalışmanın öğrencilerin yaşam kalitesini örgütsel düzeyden ziyade bireysel düzeyde incelendiğini öğrencilerin yaşam kalitesinin örgütsel düzeyde belirlenmesinin literatüre önemli katkılar sağlayabileceği sonucuna varmışlardır.

Üniversite öğrencilerinin rekreasyon aralığı, öznel zindelik ve yaşam kalitesi düzeyleri üzerine yapılan çalışmada Küçük-Kılıç'a göre (2019), üniversitede öğrenim gören 317 kişilik öğrenci grubu ile anket çalışması yürütmüştür. Analiz sonuçları katılımcıların canlılık ve yaşam kalitesine ilişkin öznel duyguları ortalama düzeyde olduğu, yaşam kalitesi algılarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermese de öznel canlılık algılarında anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmiştir. Çalışma sonuçları öğrencilerin rekreasyon etkinliklerine yönlendirmenin olumlu psikolojik katkıları olacağı, kampüslerin rekreasyon etkinliklerine katılımı artıracak şekilde düzenlenmesi gerektiği sonucuna varmışlardır.

İlköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerine yapılan çalışmada Sağlam ve diğerleri (2019), sosyo-ekonomik durumları farklı üç ilköğretim okulunda toplam 579 öğrenci ve veli grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırma verileri öğrencilerin ortalama yaşam kalitesi puanı en düşük %77,33 ile benlik saygısı alt ölçeğinde olduğu gözlemlenmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okullar arasında yaşam kalitesi açısından farklılıklar bulunduğu, yaşam kalitesi düşük olan öğrencilerin beslenme yetersizliği, kronik hastalıklar, akran tacizi, kalabalık aileler grupları veya uyuşturucu kullanan ebeveynlerden kaynaklandığını tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin yaşam kalitesini etkileyen faktörler konusunda öğretmenlere ve ailelere yönelik çalıştaylar düzenlemek, ayrıca okul sağlığı uygulamalarının öğrencilerin yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi gerektiği sonucuna varmışlardır.

Ortaokul öğrencilerinin okul yaşam kalitesi algıları ile yaşam boyu öğrenme algıları üzerine yapılan çalışmada Bayram ve diğerleri (2020), 2017-2018 eğitim-öğretim yılında

Sakarya İli Hendek ilçesinde 640 öğrenci ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırma verileri okul yaşam kalitesi ile yaşam boyu öğrenme arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçları cinsiyet değişkenlerinin kız öğrenciler üzerinde okul yaşam kalitesi ve yaşam boyu öğrenme açısından anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmışlardır.

Burdur Muhammed Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrencilerin kampüsteki yaşam kalitesini ve memnuniyetleri üzerine yapılan çalışmada Dalaman ve diğerleri (2020), farklı bölümlerden 400 öğrenci ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Analizlerden elde edilen verilere göre öğrencilerin genel yaşam kalitesi ve kampüs yaşamından memnuniyet açısından daha düşük ortalama puanlara sahip olduğunu, ortalama puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermese de genel yaşam kalitesi puan ortalamaları eğitim aldıkları öğretmene göre anlamlı farklılık göstermekte olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırmanın sonuçlarına göre katılımcı öğrencilerin kampüsteki yaşam kalitesinin ve memnuniyetinin genel olarak kötü olduğu sonucuna varmışlardır.

Öğrencilerin internet bağımlılığının okul yaşam kalitesine etkisi üzerine yapılan çalışmada, Aksoy ve diğerleri (2021), 2018 ve 2019 yılları arasında çocuk nörolojisi kapsamında toplam 788 kişilik lise, ortaokul ve ilkokul öğrencileri anket çalışması yürütülmüştür. Çalışmada elde edilen veriler sonucunda internet bağımlılığı puanları arttıkça akademik performansın ve okuldaki yaşam kalitesinin düştüğü ve en belirgin farkın ise lise öğrencileri arasında olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin aşırı ve gereksiz internet kullanımını en aza indirecek, evde, okulda ve diğer ortamlarda ilişkilerine aracılık eden çevresel faktörleri iyileştirecek programların geliştirilmesine ihtiyaç olduğu sonucuna varmışlardır.

Lise öğrencilerinin okul yaşam kalitesine ilişkin algıları üzerine yapılan çalışmada, Çöğmen ve diğerleri (2021), üç farklı türde olan liselerde yaşam kalitesi çeşitli değişkenlere göre incelemek amacı ile anket çalışması yapmışlardır. Çalışmanın analizlerinden elde edilen verilere göre lise öğrencilerinin okuldaki yaşam kalitesinin ortalama olduğunu, birinci sınıf öğrencilerinin akademik yaşam kalitesi daha yüksek olup, meslek okullarındaki öğrencilerin akademik yaşam kalitesi diğer ortaokul türlerine göre daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre farklı katılımcılar için okul yaşam kalitesine ilişkin farklı kavramları da içerebileceği, okul yaşam kalitesi en yüksek ve en düşük olan okullarda yapılan görüşmeleri de içeren karma yöntem araştırmaları da yapılabileceği, ayrıca gelecekteki araştırmalar, okul yaşam kalitesine

ilişkin algılarını daha iyi anlamak için özellikle meslek liseleri ve lise son sınıf öğrencilerine odaklanması gerektiği sonucuna varmışlardır.

Ortaokul öğrencilerinde okul yaşam kalitesi ile saldırgan davranış düzeyleri üzerine yapılan çalışmada Temel-Mert ve diğerleri (2021), Türkiye’de bulunan üç farklı ortaokulda 822 kişilik öğrenci grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Öğrencilerin cinsiyetleri, akademik performansları, arkadaşlıkları, okul yaşam kalitesi ve ortalama saldırganlık puanları arasında anlamlı farklılıklar ve cinsiyet ile öğretmenlerin okul yaşam kalitesi, okul yönetimi, statü ve alt ölçek puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre özellikle 13-15 yaş arası erkek öğrencilerin okul yaşam kalitesini etkileyen düşük akademik performans, düşük aile geliri ve zayıf arkadaşlıklar gibi faktörler ile ilgili saldırgan davranışlarını risk düzeylerine göre öğrenciler, aileler ve okul yönetimi arasında iş birliğine olanak sağlayacak araçların oluşturulması gerektiği sonucuna varmışlardır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin değerlendirilmesi üzerine yapılan çalışmada Tokar ve diğerleri (2021), meslek yüksekokullarındaki üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini ortaya koymak amacı ile Akdeniz Üniversitesi Manavgat Meslek Yüksekokulu’nda öğrenim gören 621 lisans öğrencisi ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Korelasyon analizi sonuçları, genel yaşam kalitesi ile genel sağlık algısı arasında ve ayrıca yaşam kalitesi alanlarıyla pozitif bir ilişki olduğunu, Regresyon analizinin sonuçları ise yaşam kalitesinin psikolojik ve çevresel boyutlarının öğrencilerin genel yaşam kalitesi ve genel sağlık algıları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre korelasyon analizi genel yaşam kalitesi ile genel sağlık algısı arasında ve ayrıca yaşam kalitesi alanlarıyla pozitif bir ilişki olduğunu, regresyon analizi sonuçları ise yaşam kalitesi boyutunun psikolojik alanı ve çevresel boyutunun öğrencilerin genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin yaşam kalitesi, onların hayata bakış açılarını, gelecek beklentilerini, başarılarını, okul ve yaşam doyumlarını, hayatta daha faydalı bireyler olarak yetişmelerini etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu sonucuna varmışlardır.

Ortaokullarda okul yaşam kalitesinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi üzerine yapılan çalışmada Gürler ve diğerleri (2023), Kars ili merkez bölgesindeki 658 kişilik ortaokul öğrencileri ile anket çalışması yürütülmüştür. Araştırma analiz sonuçlarına göre cinsiyet değişkenine göre öğretmen, öğrenci, okul yöneticisi ve toplam puanlar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu, öğretmenlerin okula, statüye ve genel notlara yönelik tutumları sınıf

değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve öğretmenler, öğrenciler, okul duyguları, okul yönetimi gibi alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre okul yaşam kalitesinin sadece öğrenci perspektifinden değil, öğretmen, okul yönetimi ve veli perspektifinden incelenmesi, kurumdaki tüm paydaşların katılımının sağlanmasında olumlu sonuçlar doğurabileceği sonucuna varmışlardır.

Okul yaşam kalitesi ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracı rolü üzerine yapılan çalışmada Gündoğan'a göre (2023), lise 325 lise öğrencisi ile anket çalışması yürütmüş olup araştırmanın verilerinin analizinde korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda bilişsel esneklik ve algılanan sosyal desteğin okul tükenmişliğiyle baş etme becerisinin önemli yordayıcıları olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre eğitim kurumlarında okul yaşam kalitesini dinamik olarak artırmaya yönelik çalışmalara ve okul yaşam kalitesini artırmak için ders dışı etkinliklere daha fazla yer verilmesi gerektiği sonucuna varmışlardır.

Belirli öğrenme güçlüğü olan çocuklarda fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan çalışmada Boya ve diğerleri (2024), Afyonkarahisar'daki Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde otizm spektrum bozukluğu tanısı alan toplam 51 kişilik çocuklar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Özetle bu çalışma, otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Bu çalışmanın sonuçları otizm spektrum bozukluğu olan çocukların fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitelerini önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Otizm spektrum bozukluğu tanısı alan çocukların yaşam kalitesi puanları, ebeveynlerin ve beden eğitimi öğretmenlerinin yanı sıra alanda çalışan mesleki ve fizyoterapistlerin müdahalesi ile fiziksel aktivite düzeylerinin ve aktivitelere katılımlarının artırılmasıyla önemli ölçüde iyileştirilebileceği sonucuna varmışlardır.

Sağlıklı yaşam tarzı ve kişilik özelliklerinin öğrencilerin yaşam kalitesine etkisi üzerine yapılan çalışmada Esmer'e göre (2024), 263 kişilik lisans öğrencileri ile anket çalışması yürütülmüştür. Yaşam kalitesi, sağlığı teşvik eden yaşam tarzı ve kişilik özellikleri sırasıyla elde edilen verilere göre genel sağlık, canlılık ve psikolojik iyi oluş yaşam kalitesi parametrelerinin ruhsal gelişim ve stres yönetimi ile pozitif yönde ilişkili olduğunu, yaşam kalitesi ölçümlerinin çoğu nevrotik kişilik özelliğiyle ise olumsuz yönde ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre üniversite yönetimine ve öğretim üyelerine genel eğitim programlarına ilişkin farkındalığın artırılması ve öğrencilerin sağlıklı yaşam

tarzlarını benimsemelerine yardımcı olması ve böylece Türk halkının ve nüfusunun sağlığının geliştirilmesi konusunda bilgi sağlayacağı sonucuna varmışlardır.

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan diğer çalışmalar aşağıdaki gibidir;

Ergen psikolojik iyi oluşu birden fazla değişkene göre inlemeyi amaçlayan bu çalışmada Kocadağ'a göre (2020), 368 katılımcı grubu ile Steam ve Facebook toplulukları aracılığıyla çevrimiçi anket çalışması yürütmüştür. Sonuçlar, profesyonel e-spor oyuncularının psikolojik iyi oluş durumunun diğer iki çalışma grubuna göre önemli ölçüde daha düşük olduğunu, günde ortalama altı saatten fazla oynayan iki kişilik grubun psikolojik iyi oluş durumu, günde ortalama altı saatten az oynayan iki kişilik gruba göre önemli ölçüde daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuçlar e-sporun mevcut durumunu ister teknoloji ister yatırım, reklam, turizm veya diğer açılardan değerlendirildiğinde faydalı olduğunu ancak e-sporun eğitim, psikolojik iyi oluş, halk sağlığı ve sosyal etkilerini de dikkate alınması gerektiği sonucuna varmışlardır.

Çalışan desteği ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada Koçak'a göre (2020), Türk havacılık sektöründe faaliyet gösteren kuruluşların 293 tam zamanlı çalışanından bir anket çalışması yapılmıştır. Araştırma, çalışan savunuculuğu ile iş planlaması ve bütçeleme arasındaki ilişkinin önceki araştırmacıların bulduğundan daha karmaşık olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuçlar kontrollü arabuluculuğu desteklemekte ve çalışan desteği üzerindeki olumlu dolaylı etkisinin, algılanan güç mesafesi ve psikolojik iyi oluşu daha düşük olan çalışanlar için daha güçlü olduğunu sonucuna varmışlardır.

Nijerya üniversitelerinde sosyal ağ siteleri kullanımının lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmada Abdulkareem-Bıbre'e göre (2020), çalışmada, Nijerya'da altı üniversitede toplam 736 lisans öğrencisi ile anket çalışması yürütmüştür. Analiz sonuçlarına göre, sosyal paylaşım siteleri kullanımının lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu, ayrıca sosyal paylaşım siteleri kullanımının lisans öğrencilerinin ahlaki iyi oluşu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu tespit etmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre sosyal iyi oluş, entelektüel iyi oluş ve duygusal iyilik hali lisans öğrencilerinin psikolojik iyilik hallerini artırmak için sosyal paylaşım sitelerinin uygun şekilde kullanılması gerektiği sonucuna varmışlardır.

Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve empati üzerine yapılan çalışmada Akdeniz ve diğerleri (2021), 252 kişilik karma çalışma grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırmanın analiz değişkenleri olan empati ve psikolojik iyi oluş

arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre empati ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu, şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında ise anlamlı bir negatif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuçlar empati ile şefkat arasında anlamlı bir negatif korelasyon olduğunu, psikolojik iyi oluş ve empati arasında cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre ise psikolojik iyi oluşu varyansının %13 ile düşük olduğu sonucuna varmışlardır.

Uzaktan eğitim kursuna katılan ebelik öğrencileri arasında akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik iyi oluş ve kaygı arasındaki ilişkiler üzerine yapılan çalışmada Cangöl ve diğerleri (2021), Covid-19 salgını sırasında 759 ebelik öğrencisi ile anket çalışması yürütülmüştür. Araştırma verilerinden elde edilen analiz sonuçlarına göre öğrencilerin akıllı telefon bağımlılık ölçeği ortalama değerinin yüksek olması sebebi ile akıllı telefon bağımlılığının öğrenci kaygısını etkileyen en önemli bağımsız faktör olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuçlar akıllı telefon bağımlılığı öğrencilerin kaygısını artırabilir ve zihinsel sağlıklarını azaltabileceğini alkol kullanan, uyku süresi ve kalitesi kötü veya çok kötü olan ve uzaktan eğitim sırasında görme sorunu yaşayan öğrencilerde akıllı telefon bağımlılığının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ile ilgili bireyselleşmesi ve ayrışması üzerine yapılan çalışmada Çiçek'e göre (2021), 285 kişilik karama gruptan oluşan üniversite öğrencisi ile anket çalışması uygulanmıştır. Katılımcı öğrenciler ile yapılan anket çalışmasından elde edilen veriler bağımsız t testleri, varyans analizi, pearson momentler çarpımı korelasyonu ve basit doğrusal regresyon kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ile bireyselleşmesi ve ayrışması dereceleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, cinsiyet değişkeninde öğrenci ayrışması belirleme puanı anlamlı olmasa da psikolojik iyi oluş puanı anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Sonuçlar öğrencilerin iyi oluş puanları ile ayrılık tespit derecesi arasında negatif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, psikolojik iyi oluşun ayrılık tespitini yordadığı disosiyasyon tespit puanları sınıflara göre değişmekle birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı olmadığı diğer bulgusu kızların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olmaları ve son olarak cinsiyet değişkenine göre ayrılık tespit puanlarının anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Umman temel eğitim okullarında üstün yetenekli öğrencilerin psikolojik iyi durum düzeyleri üzerine yapılan çalışmada Rashid Al-Kharusi ve diğerleri (2021), çalışmada 311 üstün yetenekli karma örneklem grubu ile anket çalışması yürütülmüştür. Araştırma verilerinden elde edilen analiz sonuçlarına göre temel eğitim okullarındaki üstün yetenekli öğrencilerin psikolojik iyilik hali düzeyi, tüm alanlar ölçekte kesinlikle katılıyorum ile biraz katılıyorum arasında değiştiğinde orta düzeyde, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum ile öz kabul alanı ile ilk sırada yer aldığı, öz-otonomi alanı orta düzeyde diğer alanlarda ise hafif düzeyde olduğu sonucuna varmışlardır.

Porto Rikolu yetişkinlerden bir örnekleme algılanan stres, psikolojik belirtiler ve psikolojik iyi oluşta dini başa çıkmanın aracı rolü üzerine yapılan çalışmada Pagán-Torres ve diğerleri (2021), çalışmada 302 Porto Riko'lu yetişkinden oluşan bir örneklem grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Çalışmanın sonuçları, psikolojik iyi oluş değişkenlerinin hiçbirine aracılık etmediğini tespit etmişlerdir. Sonuçlar travma sonrası stres bozuklukları semptomları arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde ilişkilendirdiği ve aracılık ettiği sonucuna varmışlardır.

Covid-19 salgını ile karşı karşıya kalan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve bunun algılanan strese etkisi üzerine yapılan çalışmada Ermiş ve diğerleri (2022), 659 kişilik karma üniversite öğrencisi ile psikolojik iyi oluş ve bunun algılanan strese etkisini incelemek üzere anket çalışması yürütmüşlerdir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik iyi oluş durumu cinsiyete göre farklılık gösterdiği, kız öğrencilerin mutluluk puanlarının daha düşük olduğu, buna karşılık algılanan stres puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Sonuçlar araştırmada bağışıklık sisteminin gücüne olan güven arttıkça zihinsel sağlık puanlarının da arttığı, en düşük mutluluk puanları bağışıklığı düşük katılımcılar arasında gözlemlendiği, bağışıklıklarını güçlü olan katılımcıların, bağışıklıkları zayıf olan katılımcılara kıyasla algılanan stres puanlarının önemli ölçüde daha düşük olduğunu iyi bir uyku için 7 ila 9 saat arasındaki uyku süresinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşu artırabileceği ve algılanan stresi azaltabileceği sonucuna varmışlardır.

Ortaokul öğrencilerinde okul memnuniyeti ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada Yam'a göre (2022), 367 kişilik karma öğrenci grubu ile nicel yöntem ile anket çalışması yürütmüştür. Analiz sonuçları, öğrencilerin akademik tatminlerinin okuldaki psikolojik iyi oluş ve mutlulukları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu, öğrencilerin memnuniyeti de ruh sağlıklarını olumlu yönde etkilediği, ayrıca yapısal eşitlik analiziyle elde edilen sonuçlar, okul memnuniyeti ile ortaokul öğrencilerinin psikolojik iyi

oluş arasındaki ilişkide okul mutluluğunun kısmi aracılık rolü oynadığını tespit etmiştir. Tüm bu bulgular sonucunda okul deneyiminin okul çağındaki çocukların psikolojik iyi oluş üzerindeki önemine dikkat çektiğini, okulların sadece akademik uygulamaların yapıldığı yerler değil aynı zamanda çocukların psikolojik iyi oluş açısından da oldukça etkili kurumlar olduğu sonucuna varmışlardır.

Örgütsel erdemlerin etik iklim ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi ile ilgili yapılan çalışmada Kahveci ve diğerleri (2022), Konya İli bulunana 444 okulda 452 öğretmen grubu ile 2017 ve 2018 eğitim yılında anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırmanın analiz sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşlarının iyi düzeyde olduğu, cinsiyete bağlı olarak psikolojik iyi oluşlarında da ciddi bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuçlar psikolojik iyi oluş, örgütsel erdem, etik iklim ve bunların boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu, örgütsel erdemlerin yüksek düzeyde etik iklimi ve orta düzeyde psikolojik iyi oluşu öngördüğünü ayrıca ahlaki iklim psikolojik iyi oluşu orta düzeyde yordamakta olduğu sonucuna varmışlardır.

Üniversite öğrencileri arasında psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal destek ve dindarlık üzerine yapılan çalışmada Eva ve diğerleri (2022), psikolojik iyi oluş, üniversite öğrencileri Endonezya’da 350 üniversite öğrencisi ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Analiz sonuçları, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunun sosyal destek ve dindarlığı etkilediğini, ancak sosyal desteğin dindarlıktan daha fazla etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuçlar üniversite öğrencileri tarafından psikolojik iyi oluşu iyileştirmek, özellikle sosyal destek için sosyal destek ve dindarlığa ihtiyaç duyulduğu sonucuna varmışlardır.

Olumlu gelecek beklentilerinin öğrencilerin psikolojik iyi oluşa doğrudan ve dolaylı etkileri üzerine yapılan çalışmada Dinçer ve diğerleri (2023), 250 kişilik öğrenci grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Analiz sonuçlarından elde edilen verilere göre geleceğe ilişkin olumlu beklentilerin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuçlar geleceğe yönelik olumlu beklentilerin, öz sakinlik yoluyla psikolojik iyi oluş üzerinde önemli dolaylı bir etkiye sahip olabileceği, öz sakinliğin olumlu gelecek beklentileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayan bir faktör olduğu sonucuna varmışlardır.

Akademik erteleme ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide akış deneyiminin aracı rolü üzerine yapılan çalışmada Karabakak-Çelik’e göre (2023), araştırmada 818 kişilik üniversite öğrencisi ile nicel yöntem ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Çalışmanın analiz

sonuçlarına göre akademik erteleme arttıkça mutluluk ve akış deneyiminin de azaldığını, aracılık analizi sonuçlarının, akademik ertelemenin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin akış deneyimi tarafından belirlendiğini tespit etmişlerdir. Sonuçlar, akademik ertelemeyi azaltmaya yönelik çalışmalarda akış deneyimlerinin dikkate alınması gerektiği sonucuna varmışlardır.

Psikolojik iyi oluşun öngörücüleri olarak lider-üye değişimi ve istismarcı denetim üzerine yapılan çalışmada Nnaebue ve diğerleri (2023), çalışmada, rastgele seçilen bankalardan 320 bankacıya yapılandırılmış görüşme formu ile verileri analiz etmek için korelasyon tasarımı ve çoklu regresyon istatistikleri uygulamışlardır. Analiz sonuçlarına göre hem özel sektör hem de kamu sektörü kuruluşlarının kötüye kullanım denetimini azaltmak için proaktif örgütsel önlemler almasını ve yönetimi tehlikeler konusunda aydınlatmak için duyarlılık atölyeleri düzenlemesi gerektiği sonucuna varmışlardır.

Sosyal desteğin lisansüstü öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin aracı olarak benlik saygısı üzerine yapılan çalışmada Ooi ve diğerleri (2023), Malezya'daki 13 devlet üniversitesinde 335 lisansüstü eğitim gören öğrenci grubu ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Çalışmadaki bulgular, sosyal destek ve öz saygının psikolojik iyi oluş hali üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu, ayrıca, öz saygı sosyal destek ve psikolojik iyi oluş hali üzerinde kısmi aracılık rolü oynadığını tespit etmişlerdir. Sonuçlar üniversite yöneticilerinin, denetmenlerin, danışmanların, arkadaşların ve aile üyelerinin lisansüstü öğrencilerinin psikolojik iyi oluş hallerini artırma ihtiyacını anlamalarına ve bunu yapmanın çözümünü keşfetmelerine yardımcı olmakta faydalı oldukları sonucuna varmışlardır.

Göçmen öğrencilerin yalnızlık ve psikolojik iyi oluşları üzerine yapılan çalışmada Renata ve diğerleri (2023), Endonezya Devlet Üniversitesi'nde çeşitli yaş, sınıf ve fakültelerden toplam 273 lisans öğrencisi ile anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırmanın analiz sonuçlarına göre psikolojik iyi oluşun göç eden öğrencilerin deneyimlediği yalnızlık üzerinde %61'lik bir katkı değeriyle önemli bir etkiye sahip olduğunu, kendini kabul etme, olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve kendini geliştirme olmak üzere dört etki boyutu olduğu sonucuna varmışlardır.

Ebeveyn özerklik desteğinin bir fonksiyonu olarak yükselen kadın yetişkinlerde psikolojik iyi olma hali üzerine yapılan çalışmada Wise ve diğerleri (2023), 140 katılımcı ile psikolojik iyi oluşun kavramsallaştırılması, canlılık, stres, depresyon ve kaygı ölçümlerini içerirken, özerklik desteği hem anneler hem de babalardan oluşan anket çalışması

yürütmüşlerdir. Nicel analizlerin sonuçları, ebeveyn özerkliği desteğinin tüm bileşenlerde psikolojik iyi oluşu öngördüğünü, baba özerkliği desteği, sonuç ölçümleriyle negatif bir ilişki olduğunu, anne özerkliği desteği ise pozitif bir ilişki olduğunu sonucuna varmışlardır.

Uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu nasıl etkilediği üzerine yapılan çalışmada Akbağ'a göre (2024), 335 kişilik öğrenci grubu ile nicel yöntem anket çalışması yürütmüştür. Çalışmanın analiz sonuçlarından elde edilen veriler genelleştirilmiş ertelemenin, uyumlu mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiğini tespit etmişlerdir. Sonuçlar genelleştirilmiş erteleme davranışı, uyumsuz mükemmeliyetçilik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiğini, mükemmeliyetçiliğin iki boyutunun aracılık modelinde akademik ertelemenin aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, aynı zamanda uyumlu mükemmeliyetçilik ve uyumsuz mükemmeliyetçiliğin farklı yapılar olduğu ve bu yapıların psikolojik sonuçları farklı şekilde etkilediği fikrini desteklediği sonucuna varmışlardır.

Kenya ve Türkiye'deki kadın üniversite sporcuları arasında katılım motivasyonu ve psikolojik iyi oluş üzerine karşılaştırılması ile ilgili çalışmada Yıldız ve diğerleri (2024), Çalışmada Türkiye'de 224 ve Kenya'da 155 kişilik üniversiteli kadın sporlar ile nicel yöntem anket çalışması yürütmüşlerdir. Araştırmanın sonuçları, Türkiye'de öğrenim gören bireysel sporcular ile takım sporcuları arasında spor motivasyonu açısından anlamlı farklılıklar olduğunu, kadın sporcuların spora katılma ve hayata uyum sağlama motivasyonları Türkiye'nin lehine olurken, psikolojik iyi oluş durumlarının ise aleyhine olduğunu, Kenya'da ise spora katılma ve uyum içinde yaşama motivasyonlarının aleyhine olduğunu, kadın öğrencilerin daha iyi ve başarılı olabilmesi için her iki ülkenin de bazı konulara dikkat etmesi gerektiğini tespit etmişlerdir. Sonuçlar bulguların akademik ve uygulamalı araştırma alanlarında çeşitli etkileri olabileceği sonucuna varmışlardır.

Ergenlerde psikolojik iyi oluş ile kardeş rekabetinin rolü üzerine yapılan çalışmada Nurmalitasari ve diğerleri (2024), ergen gelişimi sırasında çocuk suçluluğu gibi sorunlarla karşılaşmak alışıldık bir durum olduğunu, bunun sebebinin düşük düzeydeki psikolojik iyi oluş psikolojik iyi oluşlarının bir sonucu olduğunu bu durumu oluşturan faktörlerden birinin de aile ortamı olduğunu ifade etmektedirler. Araştırmada onuncu sınıf öğrencileri ile kardeş rekabeti ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği oluşturulmuş ve faktör analizi testleri yoluyla bu çalışmanın aracı olarak uygun bir model elde etmişlerdir. Analiz verilerinden elde edilen sonuçlara göre regresyon analizi, kardeş rekabetinin psikolojik iyi oluşta

%13,7'lik katkıyla önemli bir rol oynadığını, kardeş rekabetinin hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin psikolojik iyi oluşla bağlantısı olduğu sonucuna varmışlardır.

Çalışmamızdaki literatür taramasının amacı, seçtiğiniz konu hakkında alakalı, güncel araştırmaları toplamak ve bunları alandaki bilginin tutarlı bir özetine dönüştürmektir. Bu daha sonra o konu hakkında kendi argümanınızı oluşturmaya veya kendi özgün araştırmamızı yürütmeye hazırlamaktadır. Çalışma alanımıza bağlı olarak, literatür incelemeleri farklı biçimler alabilmektedir. Bazı disiplinler, kaynakları konusal olarak sentezlememizi, paragraflarımızı farklı kaynakların benzer konuları nasıl tartıştığına göre düzenlememizi gerektirmektedir. Diğer disiplinler, her kaynağı ayrı paragraflarda tartışmamıza, tek makale, bölüm veya kitaptaki çeşitli yönleri ele almanızı gerektirmektedir. Belirli bir kaynağı incelediğimizde, amaç, kapsam, yöntemler, sonuçlar, herhangi bir tartışma noktası, sınırlamalar ve gelecekteki araştırmalar için çıkarımlar dahil olmak üzere birçok farklı yönü ele alınabilmektedir. Sonuç olarak, literatür incelemeleri araştırma sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır ve akademisyenleri mevcut bilgi manzarasında yönlendiren bir pusula görevi görmektedir. Önceki çalışmaların kapsamlı bir sentezini sunarak, bu incelemeler yalnızca araştırma sorunlarını bağlamlandırmakla kalmaz, aynı zamanda anlayıştaki kritik boşlukları da ortaya çıkarmaktadır. Sağlam bir teorik çerçevenin oluşturulmasını kolaylaştırır, metodolojik karar almaya yardımcı olur ve çabaların tekrarlanmasını önlemektedir. Dahası, literatür incelemeleri metodolojilerin nüanslı bir eleştirisini teşvik ederek araştırma tasarımlarının iyileştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Sonuç olarak, bu incelemelerin araştırma çabalarının önemini ve güvenilirliğini yükseltmede önemli bir rol oynadığını ve yeni araştırmaların daha geniş akademik söyleme anlamlı katkılarda bulunmasını sağladığını desteklemektedir.

BÖLÜM IV

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni ile evren, örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizinin nasıl belirlendiği açıklanmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan veri toplama araçları tanıtılmış, verilerin nasıl toplandığı ve elde edilen verilerin analizi için kullanılan istatistiksel tekniklerle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın deseni

Bu araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseninde kurgulanmıştır (Karasar, 2016). İlişkisel tarama modelinde hem değişkenler arasındaki ilişkiler hem de bağımsız veya çoklu bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisi araştırılabilmektedir (Krejcie ve Morgan, 1970).

Bu bağlamda, mevcut araştırmada okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kaliteleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öncelikle okul yaşam kaliteleri algıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler; sonraki aşamada ise okul yaşam kalitelerinin algıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

4.2. Evren ve örneklem

Nicel araştırmada, bir çalışmanın tüm popülasyonundan veri toplamak birçok durumda pratik değildir. Olasılık ve olasılık dışı yöntemler arasında uygun örnekleme teknikleri seçilerek en aza indirilebilecek zaman ve para gibi kaynakları israf etmektedir. Bölüm, örneklerle farklı örnekleme teknikleri kategorileri hakkında kısa bir fikir özetlemektedir. Örnekleme teknikleri arasında akıllıca seçim yapmak, araştırmacının bulguları belirli bir çalışma bağlamına genellemesini ve olasılık örnekleme temsili bir örneklem oluşturmak için daha çekici olsa da olasılık dışı örnekleme teknikleri de araştırmacının örnekleme stratejisini akıllıca uygulayarak bulguları genelleştirmesini sağlamaktadır. Dahası, olasılık

örnekleme tekniklerini benimsemek birçok durumda uygulanabilir değildir. Bölüm, örnekleme tekniklerinin seçilmesinin örnekleme tekniklerinin doğasına bakmaktan ziyade araştırma hedefleri, çalışma kapsamı ve örnekleme çerçevesinin kullanılabilirliği tarafından yönlendirilmesi gerektiğini önermektedir (Sürücü ve diğerleri, 2024). Araştırmanın evrenini Sakarya İli'nde bulunan ve Millî Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında çalışan rehber öğretmenler oluşturmuştur. Bu bağlamda Sakarya Millî Eğitim Müdürlüğü'nden elde edilen bilgiler doğrultusunda ildeki devlet okullarında okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve lise kademelerinde görev yapan rehber öğretmen sayısı 470 kişi olup tamamına ulaşılması hedeflenmektedir. Ancak araştırmaya 370 rehber öğretmen katılmıştır. Bu çalışmada amaçlı örnekleme tekniği içerisinde yer alan ölçüt temelli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme tekniği, örneklem grubunun belirli niteliklere sahip olduğu tekniktir. Bu teknik içerisinde yer alan ölçüt temelli örnekleme yapılırken temel amaç daha önce belirlenmiş olan ölçütleri karşılayan durumları çalışmaktır. Bu aşamada yer alan ölçütler araştırmacı tarafından şekillendirilebilmekte veya önceden hazırlanan ölçüt listesinden yararlanılabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2021).

Çalışma grubuna dahil olan rehber öğretmenlere ait demografik bilgiler aşağıdaki gibidir.

Tablo 1

Rehber Öğretmenlerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	128	34,59
	Kadın	242	65,41
Toplam		370	100

Katılımcı rehber öğretmenlerin cinsiyet değişkenine göre 128 kişi ile %34,59'u erkek ve 242 kişi ile %65,41'i kadınlardan oluşmakta olup kadın rehber öğretmenlerin yoğunlukta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2

Rehber Öğretmenlerin Medeni Durum Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Medeni Durum	Evli	272	73,51
	Bekar	98	26,49
Toplam		370	100

Katılımcı rehber öğretmenlerin medeni durum değişkenine göre 272 kişi ile %73,51'i evli ve 98 kişi ile %26,49'u bekarlardan oluşmakta olup evli rehber öğretmenlerin yoğunlukta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3

Rehber Öğretmenlerin Yaş Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Yaş	22-30 yaş	88	23,78
	31-40 yaş	185	50,00
	41-50 yaş	72	19,46
	51 ve üstü	25	6,76
Toplam		370	100

Katılımcı rehber öğretmenlerin yaş durumu değişkenine göre 88 kişi ile %23,78'i 22-30 yaş, 185 kişi ile %50,00'si 31-40 yaş, 72 kişi ile %19,46'sı 41-50 yaş ve 25 kişi ile %6,76'sı 51 yaş ve üstü olduğu ve 31-40 yaş olanların yoğunlukta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4

Rehber Öğretmenlerin Çalıştığı Kademe Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Görev Yaptığı Okul Türü	Okul öncesi	59	15,95
	İlkokul	220	59,46
	Ortaokul	62	16,76
	Lise	29	7,84
Toplam		370	100,00

Katılımcı rehber öğretmenlerin çalıştığı kademe değişkenine göre 59 kişi ile %15,95'i okul öncesi, 220 kişi ile %59,46'sı ilkokul, 62 kişi ile %16,76'sı ortaokul ve 29 kişi ile %7,84'ü lise olduğu, ilkokul ve ortaokul kademesinde çalışanların yoğunlukta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5

Rehber Öğretmenlerin Hizmet Süresi Değişkenine Göre Dağılımı

Değişken	Grup	Frekans (n)	Yüzde (%)
Mesleki Kıdem	0-5 yıl	122	32,97
	6-10 yıl	89	24,05
	11-15 yıl	44	11,89
	16-20 yıl	50	13,51
	21 yıl ve üstü	65	17,57
Toplam		370	100

Katılımcı rehber öğretmenlerin hizmet süresi değişkenine göre 122 kişi ile %32,97'si 0-5 yıl, 89 kişi ile %24,05'i 6-10 yıl, 44 kişi ile %11,89'u 11-15 yıl, 50 kişi ile %13,51'i 16-20 yıl ve 65 kişi ile %17,57'si 21 yıl ve üstü olduğu, 0-5 yıl olan ev 6-10 yıl arası olanların yoğunlukta olduğu tespit edilmiştir.

4.3. Veri toplama araçları

Araştırma kapsamında veri “Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır. Ayrıca çalışmada konuyla ilgili ölçeklerin kullanılabilmesi için ilgili yazarlar e-posta yoluyla bilgilendirilmiş ve izinleri alınmıştır. Araştırmaya katılmak üzere on-line olarak katılımcılara araştırmanın amacı, araştırmaya katılımın gönüllü olduğu, kimlik bilgilerinin kullanılmadan araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçla paylaşılacağı ve elde edilen verilerin araştırma amacı dışında kullanılmayacağı konusunda bilgi verilmiştir. Araştırmanın yürütülmesi için 2024-2025 yılı içerisinde Etik Kurul’dan gerekli izinler alınmış olup, bu izin süreçleri çalışmamızın yürütülmesi için mevcut düzenleyici süreçlerle ilişkili idari talepler zaman alıcı olmuştur. Düzenleyiciler ayrıca bürokrasinin kontrolden çıkmaması ve izin süreçlerinin daha hızlı yürütülmesi için bir çerçeve belirlenmelidir. Bu konuda Erdem, (2021) bilimsel araştırmaların, bilime teori ve

uygulama açısından katkı yapan ve bilimin ilerlemesini sağlayan çalışmalar olup, özellikle verilerin toplanmasını ve çözümlenmesini belirleyen “yöntem” aşaması araştırmanın bel kemiğidir olduğunu belirtmekte, geliştirilen ya da Türkçe’ye uyarlanan ölçeklerin bilim dünyasına, kamuya ve insanlığa ait olduğuna vurgu yapmaktadır. Bilimsel araştırmalarda, önceden geliştirilmiş veya Türkçe’ye uyarlanmış ölçekleri kullanmak için izin alınması tartışmalı bir konu olarak sürekli karşımıza çıktığını, ölçeklerin bilim dünyasına, kamuya ve insanlığa ait olduğundan, bilimsel araştırmalarda kullanılması için izin alınmasına gerek olmadığını atıf yapılması yeterli olduğunu ifade etmiştir (Erdem, 2021). Bu bölümde ilgili ölçeklere yönelik detaylı bilgiler sunulmaktadır.

4.3.1. Demografik bilgi formu

Araştırmaya katılan rehber öğretmenlerin kişisel bilgilerini elde etmek, çalışma grubunu tanımak amacıyla beş sorudan oluşan Demografik Bilgi Formu (Ek 1) kullanılmıştır. Formda rehber öğretmenlerin cinsiyet, medeni durum, yaş, çalıştığı kademe ve hizmet süresi durumlarına ilişkin sorular yer almaktadır.

4.3.2. Okul yaşam kalitesi ölçeği

Çalışmada kullanılan ve Sarı (2007) tarafından geliştirilen ölçekte, dört boyutta, 50 tane beşli Likert tipi önerme bulunmaktadır. İfadelerin uygunluk derecesini belirlemek amacı ile birden beşe kadar seçenekler sunulmuştur. Bu ifadeler; “(1) Kesinlikle katılmıyorum ile (5) Kesinlikle katılıyorum” arasında olarak derecelendirilmiştir. Çalışma kapsamında incelenecek olan okul rehber öğretmenleri, öğrencilere akademik planlamadan duygusal refaha kadar eğitim yolculuklarının çeşitli yönlerinde destek sağlayan eğitimli bir profesyoneldir. Ayrıca okul rehber öğretmenler, öğrencilerin hem sınıfta hem de sınıf dışında tam potansiyellerine ulaşmalarına yardımcı olmakta çok yönlü bir rol oynamaktadırlar. Bu bağlamda Sarı (2007) tarafından geliştirilen okul yaşam kalitesi ölçeğini çalışmalarında kullanarak Karakaya-Çiçek (2015), ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin okul yaşam kaliteleri ile iş doyumlarını, Zenciroğlu (2017), öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algıları ile sınıf yönetimine yönelik tutum ve inançlarını

incelemişlerdir. Yine Sarı (2007) tarafından geliştirilen okul yaşam kalitesi ölçeğini çalışmalarında kullanarak Canoğulları (2018), Adana İli merkez ilçelerindeki ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin yaşam kalitesi ve öğrenci direnç ilişkilerini ve Doğan (2021), ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin okul yaşam kalite algılarını ve iş doyumları arasındaki ilişkilerini incelemişlerdir. Yapılan çalışmalara baktığımızda, öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algılarının benzer şekilde sonuçlar ile örtüştüğü görülmektedir.

Tablo 6

Uyum İyiliği İndeksleri ve Normal Değerleri

İndeks	Normal Değer	Kabul Edilebilir Değer
χ^2/sd değeri	<2	<5
GFI (Uyum İyiliği İndeksi)	>0.95	>0.90
AGFI	>0.95	>0.90
CFI (Karşılaştırılmalı Uyum İndeksi)	>0.95	>0.90
RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation)	<0.05	<0.08
RMR	<0.05	<0.08

Çalışmada literatürde yer alan araştırmalarda en fazla kullanılan uyum iyiliği indeksleri kullanılmıştır (Wang ve diğerleri, 2012; Schumacker ve diğerleri, 2010; Waltz ve diğerleri 2010; Tabachnick ve diğerleri, 2007; Şimşek, 2007; Sümer, 2000). Kullanılan uyum indekslerine dönük kabul edilen bazı referans değerler Tablo 6’da verilmektedir.

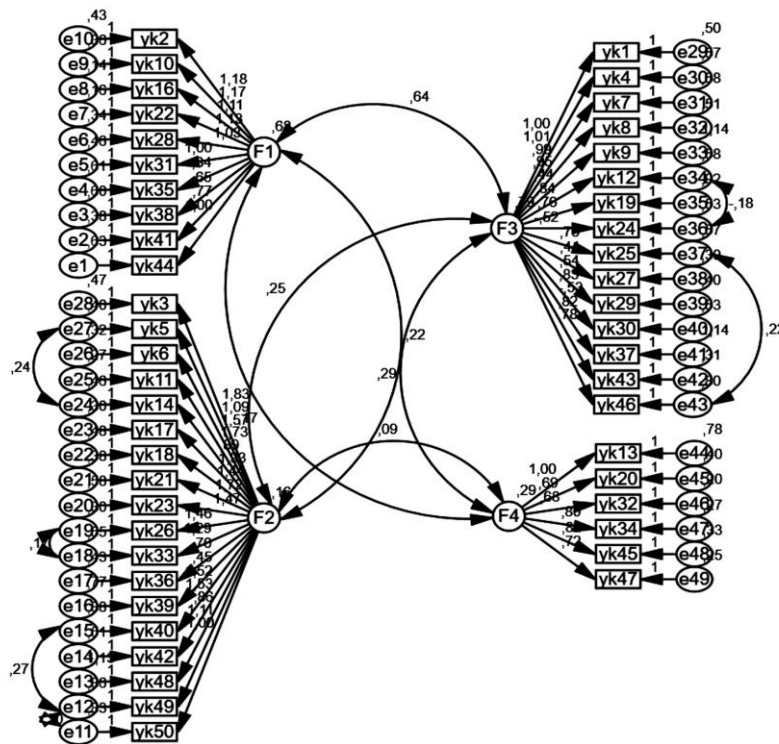
Faktör yüklerinin yüksek, hata varyanslarının düşük olması gereklidir (Kesemen ve diğerleri, 2021; Toker ve diğerleri, 2021; Tiryaki ve diğerleri, 2021). Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği faktörlerin yapı geçerliliğine ilişkin doğruluğunu belirlemek üzere doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonrası uyum iyiliği kriterleri Tablo 7’de verilmektedir.

Tablo 7

Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi İndeks Değerleri

İndeks	Normal Değer	Kabul Edilebilir Değer	Öğretmen Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği
χ^2/sd değeri	<2	<5	3.980
GFI	>0.95	>0.90	0.910
AGFI	>0.95	>0.90	0.900
CFI	>0.95	>0.90	0.910
RMSEA	<0.05	<0.08	0.080
RMR	<0.05	<0.08	0.060

Analiz sonuçları, doğrulayıcı faktör analizi ile hesaplanan uyum istatistiklerinin modelin, katılımcılardan derlenen gerçek verilerle kabul edilebilir seviyede uyumlu olduğunu göstermektedir. Bu durum ölçeğin daha önce belirlenen açıklayıcı faktör yapısına göre iyi uyum gösterdiğine işaret etmektedir.



Şekil 1. Okul yaşam kalitesi ölçeği doğrulayıcı faktör analizine ilişkin diyagram

Standardize edilmiş faktör yükleri, t değerleri aşağıda yer almaktadır. Standardize edilmiş katsayılar incelendiğinde, faktör yüklerinin yüksek, standart hata değerlerinin düşük, t değerlerinin anlamlı ($p < 0,001$) olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar önceden belirlenen faktör yapısına dair yapı geçerliliğini doğrulamaktadır.

Tablo 8

Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği Faktör Yükleri

Maddeler		Faktörler	P	Std. P	S.Hata	t	p
44yk	<—	F1	1,00	0,721			
41yk	<—	F1	0,767	0,717	0,040	19,344	p<0,001
38yk	<—	F1	0,652	0,573	0,041	15,342	p<0,001
35yk	<—	F1	0,839	0,666	0,048	17,94	p<0,001
31yk	<—	F1	1,004	0,774	0,047	21,023	p<0,001
28yk	<—	F1	1,026	0,826	0,045	22,454	p<0,001
22yk	<—	F1	1,132	0,918	0,046	25,104	p<0,001
16yk	<—	F1	1,113	0,928	0,045	25,39	p<0,001
10yk	<—	F1	1,173	0,848	0,052	23,138	p<0,001
2yk	<—	F1	1,182	0,840	0,053	22,598	p<0,001
50yk	<—	F2	1,00	0,407			
49yk	<—	F2	1,109	0,436	0,106	10,576	p<0,001
48yk	<—	F2	0,858	0,320	0,126	6,853	p<0,001
42yk	<—	F2	1,540	0,657	0,148	10,294	p<0,001
40yk	<—	F2	1,517	0,549	0,159	9,568	p<0,001
39yk	<—	F2	0,454	0,205	0,093	4,918	p<0,001
36yk	<—	F2	0,699	0,396	0,088	8,038	p<0,001
33yk	<—	F2	1,293	0,577	0,133	9,776	p<0,001
26yk	<—	F2	1,464	0,734	0,138	10,685	p<0,001
23yk	<—	F2	1,480	0,617	0,147	10,050	p<0,001
21yk	<—	F2	1,719	0,749	0,160	10,749	p<0,001
18yk	<—	F2	1,450	0,646	0,142	10,227	p<0,001
17yk	<—	F2	1,928	0,819	0,176	11,028	p<0,001
14yk	<—	F2	0,890	0,480	0,100	8,873	p<0,001
11yk	<—	F2	1,736	0,806	0,159	10,977	p<0,001
6yk	<—	F2	1,575	0,748	0,148	10,746	p<0,001
5yk	<—	F2	1,095	0,576	0,113	9,775	p<0,001
3yk	<—	F2	1,828	0,734	0,172	10,683	p<0,001
1yk	<—	F3	1,00	0,783			
4yk	<—	F3	1,009	0,766	0,046	22,497	p<0,001
7yk	<—	F3	0,995	0,733	0,048	21,292	p<0,001
8yk	<—	F3	0,960	0,764	0,043	22,424	p<0,001
9yk	<—	F3	0,436	0,342	0,049	9,1480	p<0,001
12yk	<—	F3	0,838	0,702	0,042	20,212	p<0,001
19yk	<—	F3	0,765	0,578	0,048	16,178	p<0,001
24yk	<—	F3	-0,519	-0,536	0,036	-14,77	p<0,001
25yk	<—	F3	0,748	0,664	0,050	18,88	p<0,001
27yk	<—	F3	0,444	0,584	0,028	16,284	p<0,001
29yk	<—	F3	0,539	0,603	0,033	16,916	p<0,001
30yk	<—	F3	0,827	0,713	0,040	20,614	p<0,001
37yk	<—	F3	-0,527	0,403	0,047	-10,874	p<0,001
43yk	<—	F3	0,822	0,794	0,036	23,563	p<0,001
46yk	<—	F3	0,783	0,614	0,046	17,256	p<0,001
13yk	<—	F4	1,00	0,519			
20yk	<—	F4	0,686	0,580	0,070	9,844	p<0,001
32yk	<—	F4	0,685	0,636	0,060	11,344	p<0,001
34yk	<—	F4	0,798	0,636	0,070	11,344	p<0,001
45yk	<—	F4	0,824	0,609	0,075	11,082	p<0,001
47yk	<—	F4	0,722	0,614	0,066	11,132	p<0,001

Okul yaşam kalitesi ölçeğinin güvenirlik düzeyini belirlemek için Cronbach's Alpha katsayısına bakılmıştır. Ölçeğin güvenirlik değerlerine bakıldığında, literatürde kabul gören 0,60'ın üzerinde olduğunda güvenilir olduğu (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016; Büyüköztürk ve diğerleri, 2012) ve kabul edilen düzeyde olduğu görülmektedir. Sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9

Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği Boyutları Güvenirlik Değerleri

Boyutlar	Önermeler	Cronbach's Alpha
Yöneticiye yönelik algı	2, 10, 16, 22, 28, 31, 35, 38, 41, 44	0,9420
Öğretmene yönelik algı	3, 5, 6, 11, 14, 17, 18, 21, 23, 26, 33, 36, 39, 40, 42, 48, 49, 50	0,9011
Okula yönelik algı	1, 4, 7, 8, 9, 12, 15, 19, 24, 25, 27, 29, 30, 37, 43, 46	0,8361
Öğrenciye yönelik algı	13, 20, 32, 34, 45, 47	0,7421
Okul yaşam kalitesi (genel)	Tüm önermeler	0,9482

Yapmış olduğu çalışmasında Sarı (2007) Öğretmen Okul Yaşam Kalitesi Ölçeğine ait Cronbach Alpha değeri 0,91 olarak bulunmuş olup, anketin güvenirlik düzeyinin oldukça yüksek ($0.80 \leq \alpha < 1.00$) olduğunu göstermektedir.

Aynı şekilde Sarı (2007) Öğretmen Okul Yaşam Kalitesi Ölçeğini kullanan Karakaya-Çiçek'e göre, (2015), ilköğretim okullarında görev yapan öğretmenlerin okul yaşam kaliteleri ile iş doyumları Cronbach Alpha değerini "yöneticiye yönelik algılar" boyutun 0.78, olduğu, "öğretmenlere yönelik algılar" boyutu .80, olduğu, "okula yönelik algılar" boyutu 0.81, olduğu, "öğrencilere yönelik algılar" boyutunun 0.73, olarak bulunmuş olup yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna varmıştır.

Zenciroğlu'na göre (2017), öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algıları ile sınıf yönetimine yönelik tutum ve inançlarını Cronbach Alpha değerini "okula yönelik duygular" boyutu

0.91, olduğu, “statü” boyutu 0.94, olduğu, “öğretmen” boyutu 0.95, olduğu, “öğrenci” boyutu 0.81, olduğu, öğretim programı boyutu 0.53, olduğu ve okul yönetimi boyutunun 0,96 olarak hesaplanırken, ölçeğin tamamı için .96’ olup yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna varmıştır.

Canoğulları’na göre (2018), bu araştırmada, Adana ili merkez ilçelerindeki ortaokullarda görev yapan öğretmenlerin Cronbach Alpha değerini “okul yönetimi” boyutu 0.91, olduğu “öğretmenler” boyutu .90, olduğu, “okula yönelik duygular” boyutu 0.91, olduğu “öğrenci-öğrenci iletişimi” boyutu .83, olduğu, “statü” boyutu 0.70, olduğu ve “öğretim programı” boyutunun 0.56 olduğu bulunmuş olup yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna varmıştır.

Doğan’a göre (2021), ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin okul yaşam kalite algılarını ve işlerinden Cronbach Alpha değerini “yöneticiye yönelik” boyutu 0,943 olduğu, “öğretmene yönelik” boyutu 0,902 olduğu, “okula yönelik algı” boyutu 0,837 olduğu, “öğrenciye yönelik algı” boyutu 0,743 olduğu ve “okul yaşam kalitesi” boyutunun 0,949 olduğu bulunmuş olup yüksek düzeyde güvenilir olduğu sonucuna varmıştır.

4.3.3. Psikolojik iyi oluş ölçeği

Çalışmada kullanılan ve sosyal psikolojik iyi oluşun ölçümlemesi amacıyla Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen ölçek Telef (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış ve ölçek maddeleri 7’li likert tipi derecelendirme yöntemiyle cevaplanmaktadır. Maddeler kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) olacak şekilde 1 ile 7 arasında yanıtlanmaktadır. Ölçek maddelerinin tamamı olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Puanlama ise en düşük 8 ve en yüksek 56 olacak şekilde değişkenlik göstermektedir. Ölçek tek alt boyutta, farklı alanlara dair olumlu işlevler hakkında genel bir görüş sağlamaktadır. Çalışma kapsamında incelenecek olan okul rehber öğretmenleri, psikolojik iyi oluş bağlamında gençlerin, hayatlarında önemli bir konu olan yaşam geçişlerini ilkokuldan ortaokula veya ortaokuldan liseye geçmek, akademik beklentilerde, programlarda ve sosyal yaşamlarda büyük bir değişikliği temsil etmektedir. Öğrenci başarısında ruh sağlığının önemini bilen ve kabul eden okul rehber öğretmenleri, duygusal ve psikolojik refah için destek sunmaktadırlar. Öğrencilerin kişisel sorunlarını tartışmaları, stresi yönetmeleri ve başa çıkma stratejileri geliştirmeleri için güvenli bir alan sağlamaktadırlar. Eğitin

alanındaki her seviyedeki okul rehber öğretmenleri, öğrencilerin birçok büyük yaşam değişikliğinde yol almalarına yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda Telef (2011) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeğini çalışmalarında kullanarak Ülken (2023) öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının okul yöneticilerinin erdemli liderliği, İnce (2022) Covid 19 sürecinde öğretmenlerin pozitif liderlik algıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yine Telef (2011) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeğini çalışmalarında kullanarak, Güvenç (2021) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile olumlu düşünme beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi, Yerlioğlu (2020) öğretim elemanlarının öznel iyi oluş ve iş-yaşam dengesi arasındaki ilişkiyi ve Çağırca (2020) öğretmenlerin tolerans düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan çalışmaya baktığımızda, öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algılarının benzer şekilde sonuçlar ile örtüştüğü görülmektedir. Telef (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasına 190 erkek ve 339 kadın olarak toplam 529 öğretmen adayı katılarak örneklemi oluşturmuştur (Telef, 2013). Ölçek tek alt boyut ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte geçerlik ve güvenirlik çalışması yapıldığında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.80 olduğu görülmüştür. Ölçeğin iki uygulaması arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan test tekrar test ile uygulamalar arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır ($r=0.86$, $p<.001$). Ölçeğin madde toplam korelasyon düzeylerinin ise 0.41 ile 0,63 arasında değiştiği ve t değerlerinin anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.001$). Ölçek maddeleri 7'li likert tipi derecelendirme yöntemiyle cevaplanmaktadır. Maddeler kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) olacak şekilde 1 ile 7 arasında yanıtlanmaktadır. Ölçek maddelerinin tamamı olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Puanlama ise en düşük 8 ve en yüksek 56 olacak şekilde değişkenlik göstermektedir. Ölçek tek alt boyutta, farklı alanlara dair olumlu işlevler hakkında genel bir görüş sağlamaktadır (Diener ve diğerleri, 2010). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında yanıtlanmaktadır. Tüm maddeler pozitif olarak belirlenmiştir. Puanlar 8 (bütün maddeler için kesinlikle katılmıyorum yanıtı verilirse) ile 56 (bütün maddeler için kesinlikle katılıyorum yanıtı verilirse) arasında puanlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş ölçeği puanlama sınırları Tablo 10'da gösterilmektedir.

Tablo 10

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlama Sınırları

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği		Alt ve Üst Sınırlar
(1) Kesinlikle Katılmıyorum	Çok düşük	1.00-1.85
(2) Katılmıyorum	Düşük	1.86-2.71
(3) Biraz Katılmıyorum	Biraz düşük	2.72-3.57
(4) Kararsızım	Orta	3.58-4.43
(5) Biraz Katılıyorum	Biraz yüksek	4.44-5.29
(6) Katılıyorum	Yüksek	5.30-6.15
(7) Kesinlikle Katılıyorum	Çok yüksek	6.16-7.00

Yapmış olduğu çalışmasında Telef (2013) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine ait Açıklayıcı faktör analizinde sonucunda ölçek maddelerinin öz değeri 1'den büyük olan tek faktör altında toplandığı ve Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %41,94 olduğu saptanmıştır. Bu bulgu ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğunu da göstermektedir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.54 ile 0,76 arasında hesaplanmıştır. Faktör yük değerinin 0.45 ya da daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüttür. Fakat bu değerin 0.30'a kadar indirilebileceği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2010). Aynı şekilde Telef (2013) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini kullanan Açıklayıcı faktör analiz değerini Demir (2024) ve Çam'a göre (2024), toplam açıklanan varyansın %53 olduğu ve ölçek maddelerinin faktör yükleri 0,61 ile 0,77 arasında değişmektedir. Soylu'ya göre (2023), ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.54 ve 0,76 arasında değişmektedir ve test tekrar test sonuçlarına göre $r=0.86$ olarak Ülken'e göre (2023), toplam açıklanan varyansın %42 olduğu ve ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.54 ile 0,76 arasında bulmuştur. Ulaş (2022), Helvacıoğlu (2022), Ceylan (2022), Güler (2022), ve Çelenli'ye göre (2022), toplam açıklanan varyansın %53 olduğu gösterilmiştir. Madde faktör değerlerinin 0.61 ile 0,77 arasında değiştiği sonucuna varmışlardır.

Okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini ortaya konması amacıyla ölçeğin tamamının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Buna göre, öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin betimsel istatistikleri Tablo 11'da gösterilmektedir.

Tablo 11

Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Betimsel İstatistikleri

Değişken	n	X	Ss	Ortalamanın Anlamı
Psikolojik iyi oluş	370	5,76	0,89	Katılıyorum

Yapmış olduğu çalışmasında Telef (2013) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine ait Cronbach Alpha değeri 0,91 olarak bulunmuş olup, anketin güvenirlik düzeyinin oldukça yüksek ($0.80 \leq \alpha < 1.00$) olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde Telef (2013) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini kullanan Demir'e göre (2024), Cronbach Alpha katsayısını 0,87 olarak, Çam'a göre (2024), 0,89 olarak, Soylu'ya göre (2023), 0,80 olarak, Ülken'e göre (2023), 0,80 olarak, Ulaş'a göre (2022), 0,78 olarak, Helvacıoğlu'na göre (2022), 0,84 olarak, Ceylan'a göre (2022), 0,810 olarak, Çelenli'ye göre (2022), yabancı uyruklu öğrenciler için formun orijinal (İngilizce) hali kullanılmış 0,80 olduğunu Türk öğrenciler için ise Türkçeye uyarlaması yapılan hali 0,86olduğu, Güler'e göre (2022), 0,87 olarak ve Çapan'a göre (2021), 0,85 olarak tespit etmişlerdir.

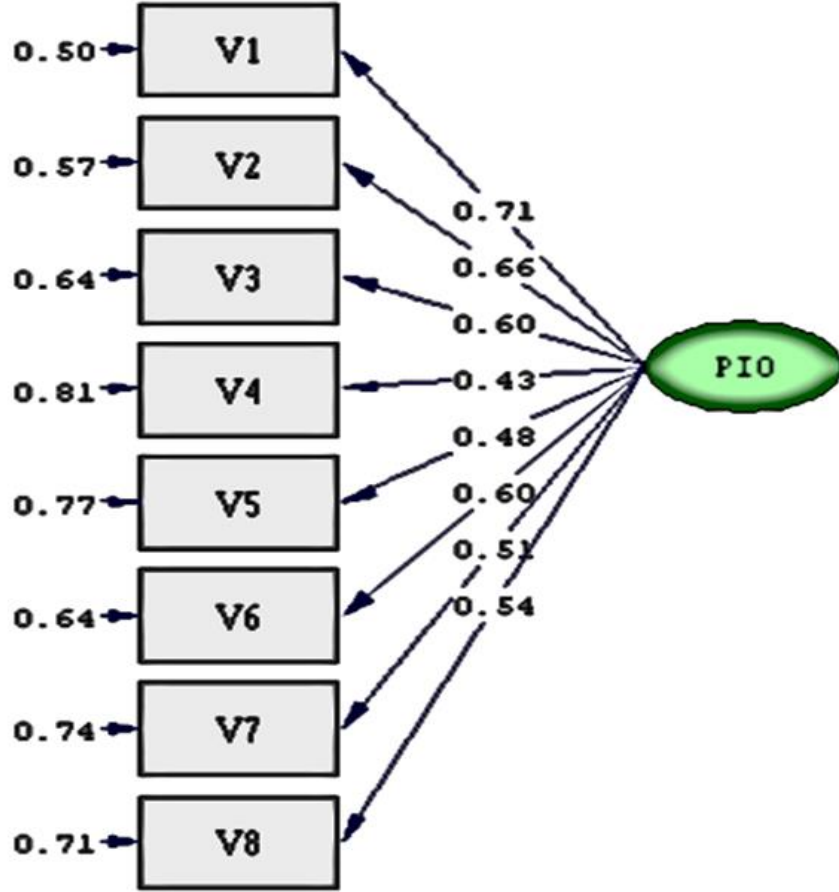
Ölçek maddelerinin tamamı olumlu ifadelerden oluşmakta olup, puanlama ise en düşük 1-8 ve en yüksek 58 olacak şekilde değişkenlik göstermektedir. Ölçek tek alt boyutta, farklı alanlara dair olumlu işlevler hakkında genel bir görüş sağlamaktadır (Diener ve diğerleri, 2010) Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) madde boyutlarının aldığı puanları Tablo 12'de gösterilmektedir.

Tablo 12

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Madde Boyutları Puanları

	Cronbach's Alpha
Madde-1	0,877
Madde-2	0,878
Madde-3	0,882
Madde-4	0,884
Madde-5	0,887
Madde-6	0,883
Madde-7	0,883
Madde-8	0,895

Analiz sonuçları, doğrulayıcı faktör analizi ile hesaplanan uyum istatistiklerinin modelin, katılımcılardan derlenen gerçek verilerle kabul edilebilir seviyede uyumlu olduğunu göstermektedir.



Şekil 2. Psikolojik iyi oluş ölçeği doğrulayıcı faktör analizine ilişkin diyagram

Yapmış olduğu çalışmasında Telef (2013) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine ait Doğrulayıcı faktör analizi daha önceden tanımlanmış ve sınırlandırılmış bir yapının, bir model olarak doğrulanıp doğrulanmadığının test edildiği bir analizdir. Doğrulayıcı faktör analizi için uyum indeksleri incelendiğindeki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının $(92,90/20=4.645)$ 5'in altında yeterli düzeyde bir değere sahip olduğu görülmüştür. Diğer uyum indeksleri incelendiğinde $RMSEA=0.08$, $SRMR=0.04$, $GFI=0.96$, $NFI=0.94$, $RFI=0.92$, $CFI=0.95$ ve $IFI=0.95$ olarak bulunmuştur. NFI, RFI'nın 0.90 ve üzeri olması kabul edilebilir uyumu; GFI, CFI ve IFI indekslerinin 0.95'ten yüksek olması mükemmel uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir. SRMR'nin 0.5'ten küçük ve RMSEA'nın ise $0.05 \leq RMSEA \leq 0.10$ arasında olması kabul edilebilir uyum düzeyinde olduğunu işaret

etmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu olduğu görülmektedir.

Tablo 13

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Faktör Yükleri

Maddeler		Faktör Ortak Varyansı	Faktör Yük Değeri	Madde-Toplam Korelasyonu	t	p
1PİO	<—	0,570	0,760	0,630	16,540	p<0,001
2PİO	<—	0,510	0,710	0,570	15,490	p<0,001
3PİO	<—	0,460	0,680	0,540	16,260	p<0,001
4PİO	<—	0,300	0,670	0,410	10,590	p<0,001
5PİO	<—	0,330	0,630	0,430	12,370	p<0,001
6PİO	<—	0,450	0,600	0,540	15,210	p<0,001
7PİO	<—	0,360	0,570	0,460	14,710	p<0,001
8PİO	<—	0,400	0,540	0,480	11,19	p<0,001

Aynı şekilde Telef (2013) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini kullanan Doğrulayıcı faktör analizi değerini Demir (2024), Çam (2024), Soylu (2023), Ülken (2023), Ulaş (2022), Helvacıoğlu (2022), Ceylan (2022), Çelenli (2022), Çapan (2021), ve Güler’e göre (2022) uyum indeksi değerleri RMSEA = 0.08, SRMR = 0.04, GFI = 0.96, NFI = 0.94, RFI = 0.92, CFI = 0.95 ve IFI = 0,95 olarak bulmuşlardır.

4.4. Verilerin analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS İstatistik 24,0 paket programı aracılığıyla yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistiksel frekans aritmetik ortalama standart sapma verilerin sonuçları incelenerek belirlenmiştir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Böylece kullanılacak istatistiksel testler belirlenmiştir.

Araştırmada veri Sakarya Üniversitesi Etik Kurulu izni ile toplanmıştır. Ayrıca, veri toplamada kullanılan ölçekler için araştırmacılardan e-posta yolu ile izin alınmıştır. Veri

Google form aracılığı ile çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veri toplama araçları ve araştırmacıların demografik bilgilerini irdeleyen ifadeler Google forma aktarılmıştır. Araştırma linki okullardaki rehber öğretmenlere gönderilerek araştırmaya gönüllü olarak katılımları sağlanmış ve veri toplama süreci 2024 ve 2025 tarihleri arasında yürütülmüştür.



BÖLÜM V

BULGULAR

5.1. Rehber öğretmenlerin okul yaşam kalitesi ölçeğine ilişkin bulgular

Araştırmanın bu bölümünde amacı ve alt problemleri doğrultusunda analizler yapılarak tablolar aracılığıyla yorumlanarak sunulmaktadır. Buna göre okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi düzeylerine yönelik bulgular ait aldıkları puanlar Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14

Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Düzeyleri

	n	$\bar{X}$	Ss	Düzye
Yöneticiye Yönelik Algı	370	3,736	0,847	Yüksek
Öğretmene Yönelik Algı	370	3,844	0,568	Yüksek
Okula Yönelik Algı	370	3,489	0,579	Yüksek
Öğrenciye Yönelik Algı	370	3,667	0,491	Yüksek
Genel Okul Yaşam Kalitesi	370	3,674	0,533	Yüksek

Tablo 14’ye göre okul rehber öğretmenlerinin “yöneticiye yönelik algı boyutu” ortalamasının yüksek olduğu $3,736 \pm 0,847$, “öğretmene yönelik algı boyutu” ortalamasının yüksek olduğu $3,844 \pm 0,568$, “okula yönelik algı boyutu” ortalamasının yüksek olduğu $3,489 \pm 0,579$ “öğrenciye yönelik algı boyutu” ortalamasının yüksek olduğu $3,667 \pm 0,491$, “genel okul yaşam kalite” ortalamasının yüksek $3,674 \pm 0,533$ olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi algı düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

5.1.1. Cinsiyet değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre okul yaşam kalitesi düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 15’te gösterilmektedir.

Tablo 15

Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Cinsiyetlerine Göre Durumu

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	t	sd	P
Yöneticiye Yönelik Algı	Kadın	242	3,741	0,8704	0,167	368	0,867
	Erkek	128	3,730	0,8116			
Öğretmene Yönelik Algı	Kadın	242	3,826	0,5381	-1,018	368	0,307
	Erkek	128	3,871	0,6055			
Okula Yönelik Algı	Kadın	242	3,479	0,5898	-0,589	368	0,558
	Erkek	128	3,504	0,5674			
Öğrenciye Yönelik Algı	Kadın	242	3,719	0,4987	3,276	368	0,001
	Erkek	128	3,597	0,4746			
Genel Okul Yaşam Kalitesi	Kadın	242	3,668	0,5243	-0,335	368	0,739
	Erkek	128	3,683	0,5139			

Tablo 15’e göre okul rehber öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre “öğrenciye yönelik algı boyutunun” puanları anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($t_{368}=-3,276$; $p=0.001<0,05$). Kadın okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanları ($\bar{X}=3,719$), katılımcı erkek okul rehber öğretmenlerinin puanlarından ($\bar{X}=3,597$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcı okul rehber öğretmenlerinin, “yöneticiye yönelik algı boyutu”, “öğretmene yönelik algı boyutu”, “okula yönelik algı boyutu”, “genel okul yaşam kalite” puanları cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır ($p>0,05$). Kadın okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” görüşlerinin erkek okul rehber öğretmenlerinin görüşlerinden daha olumlu ve kadın okul rehber öğretmenlerin, mesleklerini icra ederken erkek okul rehber öğretmenlerine göre motivasyonu yüksek daha

sabırlı ve özverili olarak öğrencilerde aynı şekilde eğitim verdikleri okulda yaşam deneyimlerini aktarma konusunda etkili oldukları olduğu söylenebilir.

5.1.2. Medeni duruma değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre okul yaşam kalitesi düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik t-testi analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16’da gösterilmektedir.

Tablo 16

Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Medeni Durum Değişkeni Durumu

	Grup	n	$\bar{X}$	Ss	t	sd	p
Yöneticiye Yönelik Algı	Evli	272	3,718	0,85	-1,225	368	0,223
	Bekâr	98	3,812	0,83			
Öğretmene Yönelik Algı	Evli	272	3,856	0,54	0,923	368	0,422
	Bekâr	98	3,808	0,68			
Okula Yönelik Algı	Evli	272	3,478	0,61	-1,178	368	0,186
	Bekâr	98	3,541	0,49			
Öğrenciye Yönelik Algı	Evli	272	3,699	0,51	3,227	368	0,001
	Bekâr	98	3,556	0,44			
Genel Okul Yaşam Kalitesi	Evli	272	3,676	0,52	-0,022	368	0,982
	Bekâr	98	3,677	0,51			

Tablo 16’ya göre okul rehber öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanları anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($t_{368}=3.227$; $p=0.001<0,05$). Evli okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanları ($\bar{X}=3,699$), bekâr olan okul rehber öğretmenlerinin puanlarından ($\bar{X}=3,556$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin, “yöneticiye yönelik algı boyutu”, “öğretmene yönelik algı boyutu”, “okula yönelik algı boyutu”, “genel okul yaşam kalite” puanları medeni durumlarına göre anlamlı farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır ($p>0,05$). Evli okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” görüşlerinin bekâr olan okul rehber

öğretmenlerinin görüşlerinden daha olumlu olduğu söylenebilir. Genel olarak okul yaşam kalitesi algılama düzeyi medeni durum değişkeni açısından anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

5.1.3. Yaş değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin yaş değişkenine göre okul yaşam kalitesi düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 17’de gösterilmektedir.

Tablo 17

Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Yaşlarına Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	$\bar{X}$	S	F	p	Fark
Yöneticiye Yönelik Algı	22-30 yaş	88	3,674	0,683	8,416	0,000	2>1
	31-40 yaş	185	3,853	0,833			2>3
	41-50 yaş	72	3,677	0,888			2>4
	51 ve üstü	25	3,228	1,079			1>4
Öğretmene Yönelik Algı	22-30 yaş	88	3,723	0,463	3,268	0,022	2>1
	31-40 yaş	185	3,874	0,618			
	41-50 yaş	72	3,888	0,507			3>2
	51 ve üstü	25	3,898	0,645			
Okula Yönelik Algı	22-30 yaş	88	3,536	0,553	3,216	0,023	1>2
	31-40 yaş	185	3,384	0,595			
	41-50 yaş	72	3,523	0,525			3>2
	51 ve üstü	25	3,389	0,719			
Öğrenciye Yönelik Algı	22-30 yaş	88	3,527	0,466	7,177	0,000	2>1
	31-40 yaş	185	3,679	0,489			3>2
	41-50 yaş	72	3,768	0,528			3>4
	51 ve üstü	25	3,736	0,497			4>2
Genel Okul Yaşam Kalite	22-30 yaş	88	3,563	0,439	4,345	0,005	2>1
	31-40 yaş	185	3,724	0,546			
	41-50 yaş	72	3,705	0,475			3>1
	51 ve üstü	25	3,576	0,672			

Tablo 17'deki okul rehber öğretmenlerinin yaş değişkenine göre “yöneticiye yönelik algı boyutu” puanlarının anlamlı farklılık yansıttığı tespit edilmiştir ($F_{370}=8,416$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın sebebi 31-40 yaş okul rehber öğretmenlerinin ($\bar{X}=3,853$) “yöneticiye yönelik algı boyutu” puanlarının, 22-30 yaş okul rehber öğretmenlerine ($\bar{X}=3,674$), 41-50 yaş okul rehber öğretmenleri ($\bar{X}=3,677$) ve 51 ve üstü okul rehber öğretmenlerine ($\bar{X}=3,228$) göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. 22-30 yaş okul rehber öğretmenlerinin ($\bar{X}=3,674$) 51 ve üstü okul rehber öğretmenlerine ($\bar{X}=3,228$) göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. 51 ve üstü yaş olan okul rehber öğretmenlerinin ($\bar{X}=3,228$) “yöneticiye yönelik algı boyutu” puanlarının düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Öğretmenlerin yaşlarına göre “öğretmene yönelik algı boyutu” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=3,268$; $p=0,022 <0.05$). Farklılığın sebebi olan 51 ve üstü okul rehber öğretmenlerinin “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,898$), 22-30 yaş okul rehber öğretmenlerine ($\bar{X}=3,723$), 41-50 yaş okul rehber öğretmenlerine ($\bar{X}=3,888$) göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. 41-50 yaş okul rehber öğretmenleri “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,888$), 31-40 yaş okul rehber öğretmenlerine ($\bar{X}=3,874$) göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. 22-30 yaş okul rehber öğretmenlerinin “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,723$) düşük olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin yaş değişkenine göre “okula yönelik algı boyutu” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=3,216$; $p=0,023<0.05$). Farklılığın sebebi yaşı 31-40 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “okula yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,536$) yaşı 30 ve altı olan okul rehber öğretmenlerine ($\bar{X}=3,384$) ve yaşı 41-50 olan okul rehber öğretmenlerine göre “okula yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,523$), yüksek olduğu tespit edilmiştir. 31-40 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “okula yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,536$), 41-50 olan okul rehber öğretmenlerinin “okula yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,523$), yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin yaş değişkenine göre “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanları farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=7,177$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın sebebi 31-40 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,679$), 22-30 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarına ($\bar{X}=3,527$) göre yüksek olduğu görülmüştür. 41-50 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,768$), 31-40 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarına ($\bar{X}=3,679$) göre yüksek olduğu görülmüştür. 41-50 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye

yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,768$), 51 ve üzeri yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,736$) yüksek olduğu tespit edilmiştir. 51 ve üzeri yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,736$), 31-40 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,679$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin yaş değişkenine göre genel “okul yaşam kalitesi” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=4,345$; $p=0,005<0.05$). Farklılığın sebebi yaşı 31-40 olan okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanlarının ($\bar{X}=3,724$) yaşı 30 yaş ve altı olan okul rehber öğretmenlerinin puanlarından ($\bar{X}=3,563$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

41-50 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanlarının ($\bar{X}=3,705$), 22-30 yaş okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanlarına ($\bar{X}=3,563$) göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

51 ve üstü okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanlarının ($\bar{X}=3,576$), 31-40 olan okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanları ($\bar{X}=3,724$) ve 41-50 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanlarına ($\bar{X}=3,705$) göre düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca 22-30 yaş okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanlarının ($\bar{X}=3,563$), 31-40 olan okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanları ($\bar{X}=3,724$) ve 41-50 yaş olan okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanlarına ($\bar{X}=3,705$) ve 51 ve üstü okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanları ($\bar{X}=3,576$) göre düşük olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin “yöneticiye yönelik algı boyutu”, “öğretmene yönelik algı boyutu”, “okula yönelik algı boyutu”, “öğrenciye yönelik algı boyutu” ve “genel okul yaşam kalite” boyutları görüşlerine göre yaş ilerledikçe okul yaşam kalitesine ilişkin algılarının azaldığı ifade edilebilir.

Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesinin yaş değişkenine göre yüksek olması daha genç okul rehber öğretmenlerinin kariyerlerinin erken dönemlerinde başa çıkabilme konusunda destekleyici olduğu söylenebilir.

5.1.4. Çalıştığı kademe değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin çalıştığı kademe değişkenine göre okul yaşam kalitesi düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 18’de gösterilmektedir.

Tablo 18

Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Eğitim Verdikleri Kademelere Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	X	Ss	F	p	Fark
Yöneticiye Yönelik Algı	Okul öncesi	59	3,709	0,813	1,406	0,241	
	İlkokul	220	3,787	0,815			
	Ortaokul	62	3,628	0,944			
	Lise	29	3,610	0,928			
Öğretmene Yönelik Algı	Okul öncesi	59	3,604	0,687	9,655	0,000	
	İlkokul	220	3,889	0,527			2>1
	Ortaokul	62	3,858	0,616			3>1
	Lise	29	3,993	0,306			4>1
Okula Yönelik Algı	Okul öncesi	59	3,444	0,581	1,628	0,182	
	İlkokul	220	3,497	0,579			
	Ortaokul	62	3,449	0,612			
	Lise	29	3,634	0,521			
Öğrenciye Yönelik Algı	Okul öncesi	59	3,525	0,467	5,755	0,001	
	İlkokul	220	3,668	0,479			2>1
	Ortaokul	62	3,751	0,524			3>1
	Lise	29	3,788	0,525			4>1
Genel Okul Yaşam Kalite	Okul öncesi	59	3,548	0,539	3,625	0,014	
	İlkokul	220	3,704	0,507			2>1
	Ortaokul	62	3,651	0,571			4>1
	Lise	29	3,779	0,425			

Tablo 18’de okul rehber öğretmenlerinin eğitim verdikleri kademelere göre “öğretmene yönelik algı boyutu” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=9,655$ $p=0,000<0.05$). Farklılığın sebebi bulunduğu okulda, okul öncesi kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerin “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,604$), ilkokul kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerinden ($\bar{X}=3,889$), ortaokul kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerinden ($\bar{X}=3,858$) ve lise kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerinin “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,993$) düşük olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin eğitim verdikleri kademelere göre “öğrenciye yönelik algı” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=5,755$; $p=0,001<0.05$). Farklılığın sebebi bulunduğu okulda, okul öncesi kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,525$) ilkokul kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerinden ($\bar{X}=3,668$), ortaokul kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerinden ($\bar{X}=3,751$) ve lise kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerinin “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,788$) düşük olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin eğitim verdikleri kademelere göre “genel okul yaşam kalite” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=3,625$; $p=0,013<0.05$). Farklılığın sebebi bulunduğu okulda, okul öncesi kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalite” puanlarının ($\bar{X}=3,548$) ilkokul kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerinden ($\bar{X}=3,704$) ve bulunduğu okulda lise kademesinde görev yapan okul rehber öğretmenlerinin “genel okul yaşam kalitesi” puanlarından ($\bar{X}=3,779$) düşük olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin “öğretmene yönelik algı boyutu”, “öğrenciye yönelik algı boyutu” ve “genel okul yaşam kalite” boyutları görüşlerine göre düşük olması eğitim verdikleri kademelere yetişkinlerin yaşam kalitesi kısmen okulda oldukları zamanki yaşam kalitesine ve günlük zorluklarla başa çıkmak için orada geliştirebildikleri psikososyal becerilere bağlı olduğu ölçüde sosyal bir konu olduğu ifade edilebilir. Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesinin eğitim verdikleri kademelere okuldaki yaşam kalitesine motivasyon, akış, sağlık, memnuniyet, fiziksel aktivite ve bunlar gibi farklı teorik prizmalar aracılığıyla yaklaşılabilir ise yardımcı ve destekleyici olacağı söylenebilir.

5.1.5. Hizmet süresi değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin çalıştığı toplam hizmet süresi değişkenine göre okul yaşam kalitesi düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 19’de gösterilmektedir.

Tablo 19’da okul rehber öğretmenlerinin çalıştığı toplam hizmet süresi değişkenine göre “yöneticiye yönelik algı boyutu” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=8,268$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın sebebi toplam hizmet süresi değişkeni 6-10 yıl olanların “yöneticiye yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=4,039$), toplam hizmet süresi değişkeni 0-5 yıl ($\bar{X}=3,675$), toplam hizmet süresi değişkeni 11-15 yıl ($\bar{X}=3,608$), toplam hizmet süresi değişkeni 16-20 yıl ($\bar{X}=3,674$) ve toplam hizmet süresi değişkeni 21 yıl ve üzeri olanların “yöneticiye yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,566$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin çalıştığı toplam hizmet süresi değişkenine göre “öğretmene yönelik algı boyutu” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=11,088$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın sebebi toplam hizmet süresi değişkeni 0-5 yıl olanların “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,768$), toplam hizmet süresi değişkeni 11-15 yıl olanların “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,632$) yüksek olmasıdır. Toplam hizmet süresi değişkeni 6-10 yıl olanların “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,996$), hizmet süresi değişkeni 0-5 yıl ($\bar{X}=3,768$), 11-15 yıl ($\bar{X}=3,632$) ve 16-20 yıl olanların “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,748$) yüksek olmasıdır. Toplam hizmet süresi değişkeni 21 yıl ve üzeri olanların “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=4,006$), toplam hizmet süresi değişkeni 11-15 yıl ($\bar{X}=3,632$), toplam hizmet süresi değişkeni 0-5 yıl ($\bar{X}=3,768$) ve toplam hizmet süresi değişkeni 16-20 yıl olanların “öğretmene yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,748$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin çalıştığı toplam hizmet süresi değişkenine göre “okula yönelik algı boyutu” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=4,907$; $p=0,001<0.05$). Farklılığın sebebini ortaya çıkarmaya dair yapılan post-hoc analizine göre; toplam hizmet süresi değişkeni 6-10 yıl olanların “okula yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,612$), toplam hizmet süresi değişkeni 0-5 yıl olanların “okula yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,423$) yüksek olmasıdır. Toplam hizmet süresi değişkeni 11-15 yıl

olanların “okula yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,328$) toplam hizmet süresi değişkeni 6-10 yıl ($\bar{X}=3,612$), hizmet süresi değişkeni 16-20 yıl ($\bar{X}=3,519$) ve toplam hizmet süresi değişkeni 21 yıl ve üzeri olanların “okula yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,544$) düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 19

Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Puanlarının Hizmet Süresi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	n	X	Ss	F	p	Fark
Yöneticiye Yönelik Algı	0-5 Yıl	122	3,675	0,903	8,268	0,000	2>1
	6-10 Yıl	89	4,038	0,622			2>3
	11-15 Yıl	44	3,608	0,769			2>4
	16-20 Yıl	50	3,674	0,772			2>5
	21 Yıl ve Üzeri	65	3,566	1,008			
Öğretmene Yönelik Algı	0-5 Yıl	122	3,768	0,654	11,088	0,000	2>1
	6-10 Yıl	89	3,996	0,453			5>1
	11-15 Yıl	44	3,632	0,549			1>3
	16-20 Yıl	50	3,748	0,443			2>3
	21 Yıl ve Üzeri	65	4,006	0,546			5>3 2>4 5>4
Okula Yönelik Algı	0-5 Yıl	122	3,423	0,596	4,907	0,001	2>1
	6-10 Yıl	89	3,612	0,562			2>3
	11-15 Yıl	44	3,328	0,603			4>3
	16-20 Yıl	50	3,519	0,523			5>3
	21 Yıl ve Üzeri	65	3,544	0,568			
Öğrenciye Yönelik Algı	0-5 Yıl	122	3,523	0,402	23,979	0,000	2>1
	6-10 Yıl	89	3,844	0,475			4>1
	11-15 Yıl	44	3,456	0,497			5>1
	16-20 Yıl	50	3,633	0,532			2>3
	21 Yıl ve Üzeri	65	3,885	0,487			4>3 5>3 2>4 5>4
Genel Okul Yaşam Kalite	0-5 Yıl	122	3,597	0,556	10,326	0,000	2>1
	6-10 Yıl	89	3,849	0,438			5>1
	11-15 Yıl	44	3,491	0,506			2>3
	16-20 Yıl	50	3,635	0,428			5>3
	21 Yıl ve Üzeri	65	3,744	0,553			2>4

Okul rehber öğretmenlerinin çalıştığı toplam hizmet süresi değişkenine göre “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=23,979$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın sebebini ortaya çıkarmaya dair yapılan post-hoc analizine göre; toplam hizmet süresi değişkeni 6-10 yıl olanların “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,844$), toplam hizmet süresi değişkeni 0-5 yıl ($\bar{X}=3,523$), toplam hizmet süresi değişkeni 16-20 yıl ($\bar{X}=3,633$) ve 11-15 yıl olanların “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,456$) yüksek olmasıdır.

Toplam hizmet süresi değişkeni 16-20 yıl olanların “öğrenciye yönelik algı” puanlarının ($\bar{X}=3,633$), toplam hizmet süresi değişkeni 0-5 yıl ($\bar{X}=3,523$) ve toplam hizmet süresi değişkeni 11-15 yıl olanların “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarından ($\bar{X}=3,456$) yüksek olmasıdır. Toplam hizmet süresi değişkeni 21 yıl ve üzeri olanların “öğrenciye yönelik algı boyutu” puanlarının ($\bar{X}=3,885$), toplam hizmet süresi değişkeni, 0-5 yıl ($\bar{X}=3,523$), toplam hizmet süresi değişkeni 11-15 yıl ($\bar{X}=3,456$) ve toplam hizmet süresi değişkeni 16-20 yıl olanların algı boyutu puanlarından ($\bar{X}=3,633$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin çalıştığı toplam hizmet süresi değişkenine göre “genel okul yaşam kalite” puanları anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($F_{370}=10,326$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın sebebini ortaya çıkarmaya dair yapılan post-hoc analizine göre; toplam hizmet süresi değişkeni 6-10 yıl olanların “genel okul yaşam kalite” puanlarının ($\bar{X}=3,849$), toplam hizmet süresi değişkeni 0-5 yıl ($\bar{X}=3,597$), toplam hizmet süresi değişkeni 11-15 yıl ($\bar{X}=3,491$) ve toplam hizmet süresi değişkeni 16-20 yıl olanların “genel okul yaşam kalite” puanlarından ($\bar{X}=3,635$) yüksek olmasıdır. Toplam hizmet süresi değişkeni 21 yıl ve üzeri olanların “genel okul yaşam kalite” puanlarının ($\bar{X}=3,744$), toplam hizmet süresi değişkeni 0-5 yıl ($\bar{X}=3,597$) ve toplam hizmet süresi değişkeni 11-15 yıl olanların “genel okul yaşam kalite” puanlarından ($\bar{X}=3,491$) yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber öğretmenlerinin “okula yönelik algı boyutu”, ve “öğrenciye yönelik algı boyutu” boyutları görüşlerine göre yüksek olması öğretmenlerin öğretmenlik mesleğinde deneyim kazandıkça öğretmenler destekleyici, meslektaşça bir ortamda ders verdiklerinde veya aynı sınıfta, konuda veya bölgede deneyim kazandıklarında etkinliklerinde daha fazla kazanım elde ettikleri söylenebilir. Daha deneyimli okul rehber öğretmenlerinin meslektaşlarına faydalar sağlayacağı sonucuna varılmıştır.

5.2. Rehber öğretmenlerin psikolojik iyi oluş ölçeğine ilişkin bulgular

Araştırmanın bu bölümünde okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş ölçeğine düzeyleri ve alt problemleri doğrultusunda analizler yapılarak tablolar aracılığıyla yorumlanarak sunulmaktadır. Buna göre okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik bulgular ait aldıkları puanlar Tablo 20’de verilmiştir.

Tablo 20

Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

	$\bar{X}$	σ^2	r	Cronbach's Alpha
Madde-1	37,96	76,334	0,747	0,877
Madde-2	38,04	78,127	0,738	0,878
Madde-3	38,05	77,959	0,702	0,882
Madde-4	37,42	83,359	0,666	0,884
Madde-5	37,47	83,960	0,655	0,887
Madde-6	37,67	80,492	0,692	0,883
Madde-7	37,99	79,043	0,678	0,883
Madde-8	37,67	81,916	0,567	0,895

Tablo 20’de psikolojik iyi oluş ölçeğinin sekiz maddeden oluşan 8 madde değerleri Cronbach's Alpha değeri 0,897 olarak elde edilmiştir. Buna göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ölçeğinin korelasyon sonuçlarına göre analizlere uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması sosyal desteklerin iyi

olması, kişisel gelişim ve kariyer alanındaki hayatlarında anlam ve amaç bulduğu yöneliminde oldukları sonucuna varılabilir. Başka bir deyişle okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olması, özellikle duygusal istikrarda büyük bir etkiye sahip olduklarını göstermektedir.

5.2.1. Cinsiyet değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 21’de gösterilmektedir.

Tablo 21

Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Psikolojik iyi oluş	Kadın	242	4,77	1,626	0,670	0,000
	Erkek	128	5,57	1,103		

(p<0,05)

Tablo 21’de okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumuna baktığımızda, kadın okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamasının 4,77 ve erkek okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamasının ise 5,57 olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre kadınların psikolojik iyi oluş düzeyi erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyinden daha düşük olduğu ve bu farklılaşmanın analiz sonuçlarına göre anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Erkek okul rehber öğretmenlerinin kadın rehber öğretmenlerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması daha yüksek bir özzerklik

duygusuna, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmayı tercih etmeleri, yaşamda daha yüksek bir amaç duygusuna sahip oldukları ve öz kabule daha fazla odaklandıkları söylenebilir.

5.2.2. Medeni durum değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin medeni durum değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 22’de gösterilmektedir.

Tablo 22

Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Medeni durum	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Psikolojik iyi oluş	Evli	272	5,51	1,103	1,055	0,220
	Bekar	98	5,17	1,626		

(p<0,05)

Tablo 22’de okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşma durumuna baktığımızda, bekar okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamasının 5,17 ve evli okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamasının ise 5,51 ile yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre bekar okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evli olan okul rehber öğretmenlerinden daha düşük olduğu ve bu farklılaşmanın analiz sonuçlarına göre anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Evli olan okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması evlilik kurumu içerisinde genel olarak anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürdürdükleri, eşlerin birbirlerini destekleyerek özyeterlik gibi psikolojik dayanıklılık özelliklerinin okul yaşam kalitesi düzeylerini artırdığı söylenebilir.

5.2.3. Yaş değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin yaş değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 23'te gösterilmektedir.

Tablo 23

Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu

	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Psikolojik iyi oluş	22-30 yaş	88	5,27	1,284	3,14	0,009
	31-40 yaş	185	5,29	1,238		
	41-50 yaş	72	5,47	1,287		
	51 ve üstü	25	5,95	0,889		

(p<0,05)

Tablo 23'te okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş puanlarının yaş değişkenine göre farklılaşma durumuna baktığımızda anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebinin 51 yaş üzeri okul rehber öğretmenlerinin olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre okul rehber öğretmenlerinin yaşları ilerledikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerinin, mesleğinde yaş alıp deneyim kazandıkça diğer meslektaşları ile iyi ilişkiler kurması, deneyim kazandıklarında etkinliklerinde daha fazla kazanım elde ettikleri, özerk düşünebilmesi, çevresel hakimiyet ve meslektaşlarına deneyimlerini aktararak faydalar sağladığı söylenebilir.

5.2.4. Çalıştığı kademe değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin çalıştığı kademe değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 24'te gösterilmektedir.

Tablo 24

Rehber Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Eğitim Verdikleri Kademelere Göre Farklılaşma Durumu

Eğitim verdiği kademe	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Okul öncesi	59	4,78	1,561		
Psikolojik iyi oluş	İlkokul	220	5,61	1,198	6,007 0,001
	Ortaokul	62	5,37	1,211	
	Lise	29	5,45	1,027	

(p<0,05)

Tablo 24’te okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim verdikleri kademelere göre farklılaşma durumuna bakıldığında, ilkokul okul rehber öğretmenleri ile okul öncesi okul rehber öğretmenleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre ilkokul okul rehber öğretmenlerinin (5,61) psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu okul öncesi okul rehber öğretmenlerinin (4,78) ise düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre ilkokul okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu okul öncesi okul rehber öğretmenlerinin ise düşük olduğu sonucuna varılmıştır. İlkokul okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını daha dirençli olan ve etkili başa çıkma stratejilerine sahip öğretmenlerden oluştuğu, dış stresörlerle başa çıkmak ve sağlığını korumak için psikolojik iyi oluş bakımından daha donanımlı oldukları söylenebilir. Okul öncesi okul rehber öğretmenlerinin düşük olması ise dış faktörler açısından baktığımızda ağır iş yükü, adaletsizlik hissi, düşük ücret, idari desteğin eksikliği, tatmin edici olmayan öğretim ortamı ve tesisleri, sınırlı personel ve ruh sağlığı eğitiminin eksikliği yer alabilmektedir. İç faktörler bakımından değerlendirirsek finansal veya ilişki sorunları gibi kişisel yaşam stresörleri ile bireysel kişilik özellikleri ve başa çıkma mekanizmaları yer alabileceği söylenebilir.

5.2.5. Toplam hizmet süresi değişkenine göre algıları

Okul rehber öğretmenlerinin toplam hizmet süresi değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeylerindeki farklılaşma durumunu incelemeye yönelik varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 25’te gösterilmektedir.

Tablo 25

Rehber Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş ile Toplam Hizmet Süresi Değişkenine Göre Algıları

Toplam hizmet süresi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
0-5 yıl	122	5,56	1,068		
6-10 yıl	89	5,18	1,398		
11-15 yıl	44	4,39	1,693	8,946	0,000
16-20 yıl	50	5,08	1,368		
21 yıl ve üstü	65	5,98	0,852		

(p<0,01)

Tablo 25’te okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş puanlarının toplam hizmet süresi değişkeninin farklılaşma durumuna bakıldığında, 11-15 yıl toplam hizmet süresi olan okul rehber öğretmenleri ile toplam hizmet süresi 21 ve üstü olan okul rehber öğretmenleri arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre süresi 21 ve üstü olan okul rehber öğretmenleri (5,98), 11-15 yıl toplam hizmet süresi olan okul rehber öğretmenlerinden(4,39) psikolojik iyi oluş puanları daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Analiz sonuçlarına göre toplam hizmet süresi değişkeninin farklılaşma durumuna bakıldığında, 11-15 yıl toplam hizmet süresi olan okul rehber öğretmenleri ile toplam hizmet süresi 21 ve üstü olan okul rehber öğretmenleri arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre süresi 21 ve üstü olan okul rehber öğretmenleri, 11-15 yıl toplam hizmet süresi olan okul rehber öğretmenlerinden psikolojik iyi oluş puanları daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Toplam hizmet süresi uzun olan okul rehber öğretmenlerinin daha az hizmet süresine sahip olan başlangıç seviyesindeki öğretmenlerden daha fazla deneyime sahip oldukları tespit edilmiştir. Hizmet süreleri içerisinde iyi performans gösterdiği, genel öğretim kalitelerinin kazandıkları deneyimler

düşünüldüğünde daha az hizmet süresine sahip okul rehber öğretmenlerine göre psikolojik iyi oluş bakımından daha az desteğe ihtiyaç duydukları söylenebilir.

5.3. Okul yaşam kalitesi algıları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye ait bulgular

Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi algıları ile psikolojik iyi oluşları arasında farklılaşma durumunu incelemeye yönelik korelasyon ve regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 26 ve Tablo 27’de gösterilmektedir.

Tablo 26

Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Algıları ile Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları Korelasyon Analizi Bulguları

		Yöneticiye yönelik algı	Öğretmene yönelik algı	Öğrenciye yönelik algı	Okula yönelik algı	Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Yöneticiye yönelik algı	<i>r</i>	1	0,527	0,773	0,731	0,849	0,492
	<i>p</i>		0,000*	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Öğretmene yönelik algı	<i>r</i>		1	0,492	0,596	0,803	0,572
	<i>p</i>			0,000*	0,000*	0,000*	0,000*
Öğrenciye yönelik algı	<i>r</i>			1	0,678	0,809	0,465
	<i>p</i>				0,000*	0,000*	0,000*
Okula yönelik algı	<i>r</i>				1	0,857	0,438
	<i>p</i>					0,000*	0,000*
Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği	<i>r</i>					1	0,554
	<i>p</i>						0,000*
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	<i>r</i>						1
	<i>p</i>						

(p<0,05)

Tablo 26’da okul rehber öğretmenlerinin Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlara ilişkin bulgulara baktığımızda, okul rehber öğretmenleri Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği’nden ve ölçek tüm alt boyutlardan almış oldukları puanlar ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerinin Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği’nden ve alt boyutlardan almış oldukları puanların artış göstermesi halinde, okul rehber öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının da artış gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Tablo 27

Rehber Öğretmenlerin Okul Yaşam Kalitesi Algıları ile Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları Regresyon Analizi Bulguları

	Std. Olm. Katsayılar		Standardize Katsayılar Beta	t	p	F	R ²
	B	S.H.				p	AdjR ²
Yöneticiye yönelik algı	0,36	0,12	0,23	3,208	0,002*		
Öğretmene yönelik algı	0,88	0,08	0,63	12,236	0,000*	52,783	0,457
Öğrenciye yönelik algı	0,39	0,16	0,17	2,442	0,016*	0,000*	0,449
Okula yönelik algı	0,15	0,17	0,07	0,87	0,392		

*p<0,05

Tablo 27’de Okul Yaşam Kalitesi Ölçeğinde yer alan “yöneticiye yönelik algı” ($\beta=0,36;p<0,05$), “öğretmene yönelik algı” ($\beta=0,88;p<0,05$), “öğrenciye yönelik algı” ($\beta=0,39;p<0,05$), “okula yönelik algı” ($\beta=0,15;p<0,05$) alt boyutlarından aldıkları puanların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak baktığımızda regresyon analizi sonuçları anlamlı düzeyde olduğu ve pozitif yönlü olacak şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

BÖLÜM V1

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmamızın bu bölümünde araştırmamızın sonuçlarına istinaden elde edilen analiz sonuçları literatür kapsamında desteklenerek tartışılmış ve çalışmamızın sonuçlarına göre bazı önerilere yer verilmektedir.

6.1. Tartışma

Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitelerinin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesini ortaya koymayı amaç edinildiği araştırmanın bu bölümünde, öne sürülen araştırma hipotezlerine dayanarak gerçekleştirilen analiz sonuçları ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmıştır. Buna göre;

Okul rehber öğretmenlerinin, öğretmen okul yaşam kalitesi ölçeği ile ilgili inceleme yapılan mevcut araştırmada;

Yapılan incelemelerde mevcut araştırmanın “*okul rehber öğretmenlerinin genel okul yaşam kalitesi düzeylerinin olumlu yönlü anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesinin yüksek olması akademik olarak başarılı olmalarına yardımcı ve destekleyici olduğu söylenebilir.

Akar’a göre (2018), öğretmenlerin iş yaşam kalitesi üzerine yapmış olduğu çalışmasında öğretmenlerin iş yaşamlarının kalitesine ilişkin algılarının tükenmişlik ve okuldan ayrılma üzerinde olumsuz, duygusal bağlılık üzerinde ise olumlu bir etkiye sahip olduğunu öğretmenlerin çalışma koşullarının sürekli iyileştirilmesi gerektiği sonucuna varmışlardır. Demirdağ ve diğerleri (2019), öğretmen adaylarının yükseköğretimdeki yaşam kalitesine ilişkin algıları üzerine yapılan çalışmada üniversite eğitim liderlerinin üniversite yaşam kalitesini güçlü bir şekilde iyileştirmesi ve bu bağlamda eğitim politika ve stratejilerini güncellemesi gerektiği sonucuna varmışlardır.

Yapılan incelemelerde mevcut araştırmanın “*okul rehber öğretmenlerinin cinsiyetlerine göre okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin*

olduğu” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Kadın okul rehber öğretmenlerinin “*öğrenciye yönelik algı boyutu*” görüşlerinin erkek okul rehber öğretmenlerinin görüşlerinden daha olumlu olduğu söylenebilir. Kadın okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi algılama düzeyi cinsiyet değişkeni açısından anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Kadın okul rehber öğretmenlerinin “*öğrenciye yönelik algı boyutu*” görüşlerinin erkek okul rehber öğretmenlerinin görüşlerinden daha olumlu ve kadın okul rehber öğretmenlerin, mesleklerini icra ederken erkek okul rehber öğretmenlerine göre motivasyonu yüksek daha sabırlı ve özverili olarak öğrencilerde aynı şekilde eğitim verdikleri okulda yaşam deneyimlerini aktarma konusunda etkili oldukları olduğu söylenebilir.

Doğan (2021), ilköğretim kurumlarında görev yapan öğretmenlerin okul yaşam kalite algılarını ve iş doyumları arasındaki ilişkilerde cinsiyet değişkeni açısından olumlu bir etkiye sahip olduğunu öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algılarının benzer şekilde sonuçlar ile örtüştüğü görülmektedir. Ertürk’e göre (2022), öğretmenlerin iş yaşam kalitesinin iş tatmini ve işten ayrılma niyetine etkisi üzerine yapılan çalışmada, öğretmenlerin iş yaşam kalitesi algılarının cinsiyet değişkeni açısından orta düzeyde olduğu öğretmenlerin mesleki yaşamlarının kaliteli olması için ilçe, il ve bakanlık düzeyinde gerekli tedbirlerin alınması ve gerekli araştırmaların yapılması gerektiği sonucuna varmışlardır.

Yapılan incelemelerde mevcut araştırmanın “*okul rehber öğretmenlerinin medeni durumlarına göre okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Evli okul rehber öğretmenlerinin “*öğrenciye yönelik algı boyutu*” görüşlerinin bekâr olan okul rehber öğretmenlerinin görüşlerinden daha olumlu olduğu söylenebilir. Evli olan okul rehber öğretmenlerinin olarak okul yaşam kalitesi algılama düzeyi medeni durum değişkeni açısından yüksek olması akademik olarak daha düzenli bir yaşam tarzına sahip olmalarına yardımcı olduğu söylenebilir.

Yıldız’a göre (2019), lise öğrencilerinin ve öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi algıları, aidiyet duygusu ve direnç davranışlarını inceleyen çalışmasında, lise öğrencilerinin ve öğretmenlerinin okul yaşam kalitesine ilişkin algılarının ortalama düzeyde olduğunu, başka bir deyişle okul yaşam kalitesi ve okula aidiyet değişkenlerinin öğrenci direnç davranışlarının önemli yordayıcıları olduğu sonucuna varmışlardır.

Yapılan incelemelerde mevcut araştırmanın “*okul rehber öğretmenlerinin yaş değişkenine genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Okul rehber öğretmenlerinin “yöneticiye yönelik algı boyutu”, “öğretmene yönelik algı boyutu”, “okula yönelik algı boyutu”, “öğrenciye yönelik algı boyutu” ve “genel okul yaşam kalite” boyutları görüşlerine göre yaş ilerledikçe okul yaşam kalitesine ilişkin algılarının azaldığı ifade edilebilir. Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesinin yaş değişkenine göre yüksek olması daha genç okul rehber öğretmenlerin kariyerlerinin erken dönemlerinde başa çıkabilme konusunda destekleyici olduğu söylenebilir.

Duman’a göre (2019), Azerbaycan'daki Türk okullarının öğrenci ve öğretmenlerinin okullarındaki yaşam kalitesine ilişkin algılarını analiz ettikleri çalışmasında Azerbaycan vatandaşı öğretmen ve öğrencilerin okul yaşam kalitesi algısının yaş ilerledikçe Türk vatandaşı öğretmen ve öğrencilere göre daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır.

Yapılan incelemelerde mevcut araştırmanın “*okul rehber öğretmenlerinin eğitim verdikleri kademelere göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Okul rehber öğretmenlerinin “öğretmene yönelik algı boyutu”, “öğrenciye yönelik algı boyutu” ve “genel okul yaşam kalite” boyutları görüşlerine göre düşük olması eğitim verdikleri kademelere yetişkinlerin yaşam kalitesi kısmen okulda oldukları zamanki yaşam kalitesine ve günlük zorluklarla başa çıkmak için orada geliştirebildikleri psikososyal becerilere bağlı olduğu ölçüde sosyal bir konu olduğu ifade edilebilir. Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesinin eğitim verdikleri kademelere okuldaki yaşam kalitesine motivasyon, akış, sağlık, memnuniyet, fiziksel aktivite ve bunlar gibi farklı teorik prizmalar aracılığıyla yaklaşılabilir ise yardımcı ve destekleyici olacağı söylenebilir.

Zenciroğlu’na göre (2017), öğretmenlerin okul yaşam kalitesine ilişkin algıları ile sınıf yönetimine ilişkin tutum ve inançlarının belirlenmesinde öğretmenlerin görüşleri üzerine yapılan çalışmada okulla ilgili olumlu duyguların öğretmenlerin sınıftaki davranışları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Öğretmenlerin sınıfta daha aktif, iletişim sorunları olduğunda öğretmenlerin öğrencilerden uzaklaşacağı, bu da kaygı, stres ve yorgunluk gibi duygusal etkilere yol açabileceği, olumlu öğretmen ilişkileri, öğretmenlerin sınıfta sosyal olarak daha rahat ve kendinden emin hissetmelerini sağlar ve akademik disiplinler arası geçişleri kolaylaştırdığını vurgulamaktadır.

Yapılan incelemelerde mevcut araştırmanın “*okul rehber öğretmenlerinin hizmet süresi değişkenine göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Okul rehber öğretmenlerinin “*okula yönelik algı boyutu*”, ve “*öğrenciye yönelik algı boyutu*” boyutları görüşlerine göre yüksek olması öğretmenlerin öğretmenlik mesleğinde deneyim kazandıkça öğretmenler destekleyici, meslektaşça bir ortamda ders verdiklerinde veya aynı sınıfta, konuda veya bölgede deneyim kazandıklarında etkinliklerinde daha fazla kazanım elde ettikleri söylenebilir. Daha deneyimli okul rehber öğretmenlerinin meslektaşlarına faydalar sağlayacağı sonucuna varılmıştır.

Karakaya-Çiçek’e göre, (2015), ilkökul öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi ile iş tatmini arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada öğretmenlerin okul yaşam kalitesi ile iş tatmini algılarının kıdem ve faaliyet alanı değişkenlerine göre olumsuz farklılık göstermediği belirtmişlerdir. İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin iş tatmini ile okul yaşam kalitesi arasında mesleğinde deneyim kazandıkça destekleyici, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu sonucuna varmışlardır.

Okul rehber öğretmenlerinin, psikolojik iyi oluş ölçeği ile ilgili inceleme yapılan mevcut araştırmada;

Yapılan incelemelerde mevcut araştırmanın “*okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Okul rehber öğretmenlerinin Cronbach's Alpha değeri 0,897 olarak elde edilmiştir. Buna göre psikolojik iyi oluş ölçeğinin yüksek düzeyde güvenilir olduğunu psikolojik iyi oluş ölçeğinin sonuçlarına göre analizlere uygun olduğu sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması sosyal desteklerin iyi olması, kişisel gelişim ve kariyer alanındaki hayatlarında anlam ve amaç bulduğu yöneliminde oldukları sonucuna varılabilir. Başka bir deyişle okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olması, özellikle duygusal istikrarda büyük bir etkiye sahip olduklarını göstermektedir.

Hunger ve diğerleri (2016), öğretmen okul yaşam kalitesi psikolojik iyi oluşlarına ilişkin perspektifler üzerine yapılan çalışmada yaşam kalitesi, öznenin yaşamdaki durumu, kültürel bağlam ve değer sistemi hakkındaki anlayışdır ve hedefler, amaçlar, beklentiler, standartlar ve kaygılarla ilişki kurar şeklinde ifade etmişlerdir.

Çalışma kapsamında oluşturulan psikolojik iyi oluş ile ilgili bir diğer hipotezler “*okul rehber öğretmenlerinin cinsiyet değişkenine göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre kadınların psikolojik iyi oluş düzeyi erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyinden daha düşük olduğu ve bu farklılaşmanın analiz sonuçlarına göre anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre erkek okul rehber öğretmenlerinin kadın rehber öğretmenlerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması daha yüksek bir özerklik duygusuna, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmayı tercih etmeleri, yaşamda daha yüksek bir amaç duygusuna sahip oldukları ve öz kabule daha fazla odaklandıkları söylenebilir.

Sulaimi ve diğerleri (2024), devlet okullarında ücret paketi, mesleki gelişim, iş stresi, okul liderliği ve örgütsel desteğin kadın öğretmen iş tatmine etkisi üzerine yapılan çalışmada, adil maaş yapıları, yan haklar, teşvikler ve büyüme ve ilerleme fırsatlarının daha yüksek iş tatmini düzeylerine katkıda bulunduğu, yüksek iş stresi düzeylerinin öğretmen iş tatminini olumsuz etkilediği, aşırı iş yükü, zaman baskısı, kaynak eksikliği, öğrenci davranış sorunları ve idari taleplerin öğretmenler arasında artan stres düzeylerine ve azalan iş tatminine katkıda bulunabileceği, destekleyici liderlik, mesleki gelişim fırsatları, kaynaklar ve olumlu bir çalışma ortamı dahil olmak üzere yeterli örgütsel desteğin öğretmen iş tatminini olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir.

Çalışma kapsamında oluşturulan psikolojik iyi oluş ile ilgili bir diğer hipotezler “*okul rehber öğretmenlerinin medeni durum göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre bekar okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evli olan okul rehber öğretmenlerinden daha düşük olduğu ve bu farklılaşmanın analiz sonuçlarına göre anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır. Evli olan okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması evlilik kurumu içerisinde genel olarak anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürdükleri, eşlerin birbirlerini destekleyerek özyeterlik gibi psikolojik dayanıklılık özelliklerinin okul yaşam kalitesi düzeylerini artırdığı söylenebilir.

Kahveci ve diğerleri (2022), örgütsel erdemlerin etik iklim ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi ile ilgili yapılan çalışmada psikolojik iyi oluşlarının iyi düzeyde olduğu, medeni durum ve cinsiyete bağlı olarak psikolojik iyi oluşlarında da ciddi bir farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Sonuçlar psikolojik iyi oluş, örgütsel erdem, etik iklim ve

bunların boyutları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu, örgütsel erdemlerin yüksek düzeyde etik iklimi ve orta düzeyde psikolojik iyi oluşu öngördüğünü ayrıca ahlaki iklim psikolojik iyi oluşu orta düzeyde yordamakta olduğu sonucuna varmışlardır.

Çalışma kapsamında oluşturulan psikolojik iyi oluş ile ilgili bir diğer hipotezler “*okul rehber öğretmenlerinin yaş değişkenine göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre okul rehber öğretmenlerinin yaşları ilerledikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerinin, mesleğinde deneyim kazandıkça diğer meslektaşları ile iyi ilişkiler kurması, deneyim kazandıklarında etkinliklerinde daha fazla kazanım elde ettikleri, özerk düşünebilmesi, çevresel hakimiyet ve meslektaşlarına deneyimlerini aktararak faydalar sağladığı söylenebilir.

Uygun ve diğerleri (2024), öğretmen motivasyonunun psikolojik iyi oluş ve iş tatmininin incelenmesi üzerine yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş ve iş tatmini gibi değişkenler arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu, demografik değişkenlerle ilgili olarak çalışma, motivasyonun kıdeme ve yakın arkadaş sayısına göre değiştiğini, psikolojik iyi oluş yakın arkadaş sayısına ve öğretmen/yönetici durumuna göre farklılık gösterdiğini, psikolojik iyi oluş ile pozitiflik arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu, psikolojik iyi oluş ile iş tatmini arasında zayıf, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu motivasyon ile iş tatmini arasında zayıf, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır.

Çalışma kapsamında oluşturulan psikolojik iyi oluş ile ilgili bir diğer hipotezler “*okul rehber öğretmenlerinin eğitim verdikleri kademelere göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Buna göre ilkokul okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu okul öncesi okul rehber öğretmenlerinin ise düşük olduğu sonucuna varılmıştır. İlkokul okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olmasını daha dirençli olan ve etkili başa çıkma stratejilerine sahip öğretmenlerden oluştuğu, dış stresörlerle başa çıkmak ve sağlığını korumak için psikolojik iyi oluş bakımından daha donanımlı oldukları söylenebilir. Okul öncesi okul rehber öğretmenlerinin düşük olması ise dış faktörler açısından baktığımızda ağır iş yükü, adaletsizlik hissi, düşük ücret, idari desteğin eksikliği, tatmin edici olmayan öğretim ortamı ve tesisleri, sınırlı personel ve ruh sağlığı eğitiminin eksikliği yer alabilmektedir. İç faktörler bakımından değerlendirirsek finansal veya ilişki sorunları gibi kişisel yaşam

stresörleri ile bireysel kişilik özellikleri ve başa çıkma mekanizmaları yer alabileceği söylenebilir.

Abu-Bakar (2020), Malezyalı rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi halleri ve öz şefkatleri üzerine yapılan çalışmada, ulusal kalkınma ve hükümetin eğitim dönüşümünü gerçekleştirme girişimleri, okul rehber öğretmenlerinin mesleğini, psikolojik iyi oluşlarını etkileyen stresle karşı karşıya kalan zorlu ve savunmasız bir rolle karşı karşıya bıraktığını ifade etmektedir. Malezyalı okul rehber öğretmenleri arasında psikolojik iyi oluşu iyileştirme ihtiyacı olduğunu, konuyu daha iyi anlamak için nicel çalışmalara odaklanılması gerektiği sonucuna varmıştır.

Çalışma kapsamında oluşturulan psikolojik iyi oluş ile ilgili bir diğer hipotezler “*okul rehber öğretmenlerinin toplam hizmet süresi değişkenine göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Analiz sonuçlarına göre toplam hizmet süresi değişkeninin farklılaşma durumuna bakıldığında, 11-15 yıl toplam hizmet süresi olan okul rehber öğretmenleri ile toplam hizmet süresi 21 ve üstü olan okul rehber öğretmenleri arasında farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Buna göre süresi 21 ve üstü olan okul rehber öğretmenleri, 11-15 yıl toplam hizmet süresi olan okul rehber öğretmenlerinden psikolojik iyi oluş puanları daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Toplam hizmet süresi uzun olan okul rehber öğretmenlerinin daha az hizmet süresine sahip olan başlangıç seviyesindeki öğretmenlerden daha fazla deneyime sahip oldukları tespit edilmiştir. Hizmet süreleri içerisinde iyi performans gösterdiği, genel öğretim kalitelerinin kazandıkları deneyimler düşünüldüğünde daha az hizmet süresine sahip okul rehber öğretmenlerine göre psikolojik iyi oluş bakımından daha az desteğe ihtiyaç duydukları söylenebilir.

Su ve diğerleri (2023), Batı Çin’deki kamu ortaokullarında öğretmen motivasyonunun mevcut durumu üzerine yapılan çalışmada öğretmen motivasyonunun genel durumunun hala iyi olduğu, ancak boyutlar arasındaki büyük farklılıklar, okul yöneticileri ve ön saflardaki öğretmenler arasındaki öğretmen teşvikleri anlayışlarındaki farklılıklar, nispeten düşük maaş ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mesleki unvan değerlendirme sisteminin zayıf motivasyon etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Öğretmen değerlendirme yönteminin iyileştirilmesi, öğretmenlerin yükünün makul ölçüde azaltılması, öğretmenlerin gelişimine önem verilmesi, öğretmen eğitiminin etkinliğinin artırılması, okulların demokratik yönetiminin güçlendirilmesi ve öğretmenlerin sahiplenme duygusunun geliştirilmesinin öğretmen motivasyonunun etkisini etkili bir şekilde artırabileceği sonucuna varmışlardır.

Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi algıları ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları arasında ilişkiye ait Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi bulguları;

Çalışma kapsamında oluşturulan psikolojik iyi oluş ile ilgili bir diğer hipotezler “*rehber öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algıları ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları korelasyon analizi*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Okul rehber öğretmenleri okul yaşam kalitesi ölçeğinden ve ölçek tüm alt boyutlardan almış oldukları puanlar ile psikolojik iyi oluş ölçeği’nden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi ölçeğinden ve alt boyutlardan almış oldukları puanların artış göstermesi halinde, okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da artış gösterdiği sonucuna varılmıştır.

Ceylan (2022), spor kulübü yöneticilerinin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaç doyumlarını incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, spor yöneticilerinin algıladıkları değerlerin yaş, medeni durum, meslek, eğitim, yöneticilik, gelir, sigara içme, grup üyeliği gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Spor kulüpleri; Psikolojik iyi oluş ölçeklerine ilişkin sonuçların medeni durum, gelir, alkol tüketimi, kaygı ve stres varlığı gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir. Analiz sonuçları anlamlı bir korelasyon modelinin bulunduğunu ve psikolojik iyi oluş değişkenlerindeki varyansın %37’sinin ilişkililik, yeterlilik ve özerklik alt boyutlarıyla açıklanabildiğini ortaya koymaktadır. Bu sonuçlara göre ilişki, yeterlilik ve özerklik alt boyutları psikolojik iyi oluşu pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varmıştır.

Çalışma kapsamında oluşturulan psikolojik iyi oluş ile ilgili bir diğer hipotezler “*rehber öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algıları ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları regresyon analizi*” doğrultusundaki hipotezi kabul görülmüştür. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarını istatistiksel olarak baktığımızda regresyon analizi sonuçları anlamlı düzeyde olduğu ve pozitif yönlü olacak şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Çapan (2021), engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi sosyal hizmet perspektifinden incelemeyi amaçlamıştır. Nicel tasarım kullanarak tasarım. Kamu kurum ve kuruluşlarının sağladığı maddi destek ile ebeveynlerin psikolojik iyi oluş arasında olduğu gibi, engellilik tanısı ve engel türü ile ebeveynlerin psikolojik iyi oluş arasında da önemli farklılıklar bulunmaktadır. Regresyon analizi ebeveynlerin psikolojik iyi oluş durumunun tükenmişlik ölçeğinin en az bir alt boyutuyla açıklanabileceği sonucuna varmıştır.

6.2. Sonuçlar

Bu çalışmanın amacı okul rehber ğretmenlerinin okul yaşam kalitelerinin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Literatür incelendiğinde bu alana yönelik çalışmaların az ve yeterli olmadığı görülmektedir. Okul rehber ğretmenlerinin okul yaşam kalitelerinin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada sonuç olarak;

Literatürde yapılan okul yaşam kalitesi ile ilgili benzer alanlardaki çalışmalara baktığımızda; çalışmamızın sonuçları ile benzerlikler gösterdiği görülmektedir. Buna göre okul yaşam kalitesi ile ilgili çalışmamız ile benzerlikler gösteren literatür çalışmaları, eğitimde biliş ve öğrenmenin evrimii ğretmen eğitimi üzerine yapmış olduğu çalışmada Danielle (2017), ğretmen mesleki gelişimine göre lise ğretmenlerinin tükenmişlikleri üzerine yapılan çalışmada Qiu (2018), spor ğretmenlerinin iş doyumunu yönetimi üzerine yapılan çalışmada Zakaria ve diğerleri (2019) olduğu tespit edilmiştir.

Okul rehber ğretmenlerinin genel okul yaşam kalitesi düzeylerinin olumlu yönlü anlamlı etkisinin olduğu, okul yaşam kalitesinin yüksek olması akademik olarak başarılı olmalarına yardımcı ve destekleyici olduğu sonucuna varılmıştır. Cinsiyetlerine göre okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu, Kadın okul rehber ğretmenlerinin mesleklerini icra ederken erkek okul rehber öğretmenlerine göre motivasyonu yüksek daha sabırlı ve özverili olarak öğrencilerde aynı şekilde eğitim verdikleri okulda yaşam deneyimlerini aktarma konusunda etkili oldukları olduğu sonucuna varılmıştır. Medeni durumlarına göre okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu, evli olan okul rehber ğretmenlerinin olarak okul yaşam kalitesi algılama düzeyi medeni durum değişkeni açısından yüksek olması akademik olarak daha düzenli bir yaşam tarzına sahip olmalarına yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır. Yaş değişkenine genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu, yaş ilerledikçe okul yaşam kalitesine ilişkin algılarının azaldığı gözlemlenmiştir. Okul rehber ğretmenlerinin okul yaşam kalitesinin yaş değişkenine göre yüksek olması daha genç okul rehber öğretmenlerin kariyerlerinin erken dönemlerinde başa çıkabilme konusunda destekleyici sonucuna varılmıştır. Eğitim verdikleri kademelere göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu, okuldaki yaşam kalitesine motivasyon, akış, sağlık, memnuniyet, fiziksel aktivite ve bunlar gibi

farklı teorik prizmalar aracılığıyla yaklaşılabılır ise yardımcı ve destekleyici olduğu sonucuna varılmıştır.

Okul yaşam kalitesi ile ilgili çalışmamız ile örtüşen sonuçları gösteren farklı alanlarda yapılan literatür çalışmaları, okul öncesi öğretmenlerinin öğretmenlik öz yeterliklerinin araştırılması üzerine yapılan çalışmada Atsoniou (2020), öğretim süresi ve öğretmen kalitesinin üzerine yapılan çalışmada Liu ve diğerleri (2021), devlet okulu öğretmenlerinin kişisel girişimcilik becerileri üzerine yapılan çalışmada Hipolito (2021) okul yaşam kalitesi ile ilgili tespit edilen çalışmalar olduğu görülmüştür.

Literatürde yapılan psikolojik iyi oluş ile ilgili benzer alanlardaki çalışmalara baktığımızda; çalışmamızın sonuçları ile benzerlikler göstdediği görülmektedir. Buna göre psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmamız ile benzerlikler gösteren literatür çalışmaları, Malezyalı rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi halleri ve öz şefkatleri üzerine yapılan çalışmada Abu-Bakar (2020), Nijerya’da eğitim politikası uygulama sorunları ve öğretmen işgücü piyasasının psikolojik iyi oluşa etkisi üzerine yapılan çalışmada Enyiazu (2022), Batı Çin’deki kamu ortaokullarında öğretmen motivasyonunun mevcut durumu üzerine yapılan çalışmada Su ve diğerleri (2023), devlet okullarında ücret paketi, mesleki gelişim, iş stresi, okul liderliği ve örgütsel desteğin kadın öğretmen iş tatmine etkisi üzerine yapılan çalışmada Sulaimi ve diğerleri (2024) olduğu tespit edilmiştir. Buna göre;

Okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu, Cronbach's Alpha değeri 0,897 olarak yüksek düzeyde güvenilir olduğunu, psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması sosyal desteklerin iyi olması, kişisel gelişim ve kariyer alanındaki hayatlarında anlam ve amaç bulduğu yöneliminde oldukları sonucuna varılabilir. Başka bir deyişle okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş seviyelerinin yüksek olaması, özellikle duygusal istikrarda büyük bir etkiye sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Cinsiyet değişkenine okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu, erkek okul rehber öğretmenlerinin kadın rehber öğretmenlerine göre daha yüksek bir özerklik duygusuna, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurmayı tercih etmeleri, yaşamda daha yüksek bir amaç duygusuna sahip oldukları ve öz kabule daha fazla odaklandıkları sonucuna varılmıştır. Medeni durum göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu, evli olan okul reber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması evlilik kurumu içerisinde genel olarak anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürdükleri, eşlerin birbirlerini destekleyerek özyeterlik gibi psikolojik dayanıklılık

özelliklerinin okul yaşam kalitesi düzeylerini artırdığı sonucuna varılmıştır. Yaş değişkenine göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu, okul rehber öğretmenlerinin yaşları ilerledikçe psikolojik iyi oluş düzeylerinin yükseldiği, mesleğinde deneyim kazandıkça diğer meslektaşları ile iyi ilişkiler kurması, deneyim kazandıklarında etkinliklerinde daha fazla kazanım elde ettikleri, özerk düşünebilmesi, çevresel hakimiyet ve meslektaşlarına deneyimlerini aktararak faydalar sağladığı sonucuna varılmıştır. Toplam hizmet süresi değişkenine göre genel okul yaşam kalitesi düzeylerinde farklılaşma olup olmadığı yönünde anlamlı etkisinin olduğu, toplam hizmet süresi uzun olan okul rehber öğretmenlerinin daha az hizmet süresine sahip olan başlangıç seviyesindeki öğretmenlerden daha fazla deneyime sahip oldukları tespit edilmiştir. Hizmet süreleri içerisinde iyi performans gösterdiği, genel öğretim kalitelerinin kazandıkları deneyimler düşünüldüğünde daha az hizmet süresine sahip okul rehber öğretmenlerine göre psikolojik iyi oluş bakımından daha az desteğe ihtiyaç duydukları sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algıları ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları korelasyon analizleri okul yaşam kalitesi ölçeğinden ve ölçek tüm alt boyutlardan almış oldukları puanlar ile psikolojik iyi oluş ölçeği'nden almış oldukları puanlar arasında pozitif yönlü ve anlamlı korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitesi ölçeğinden ve alt boyutlardan almış oldukları puanların artış göstermesi halinde, okul rehber öğretmenlerinin psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarının da artış gösterdiği sonucuna varılmıştır. Okul rehber öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algıları ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları regresyon analizleri psikolojik iyi oluş ölçeği puanlarını istatistiksel olarak baktığımızda regresyon analizi sonuçları anlamlı düzeyde olduğu ve pozitif yönlü olacak şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik iyi oluş ile ilgili çalışmamız ile örtüşen sonuçları gösteren farklı alanlarda yapılan literatür çalışmaları, Nijerya üniversitelerinde sosyal ağ siteleri kullanımının lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkileri üzerine yapılan çalışmada Abdulkareem-Bıbare (2020), Umman temel eğitim okullarında üstün yetenekli öğrencilerin psikolojik iyi durum düzeyleri üzerine yapılan çalışmada Rashid Al-Kharusi ve diğerleri (2021), Porto Rikolu yetişkinlerden bir örnekleme algılanan stres, psikolojik belirtiler ve psikolojik iyi oluşta dini başa çıkmanın aracı rolü üzerine yapılan çalışmada Pagán-Torres ve diğerleri (2021), üniversite öğrencileri arasında psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal destek ve dindarlık üzerine yapılan çalışmada Eva ve diğerleri (2022), göçmen

öğrencilerin yalnızlık ve psikolojik iyi oluşları üzerine yapılan çalışmada Renata ve diğerleri (2023), ebeveyn özerklik desteğinin bir fonksiyonu olarak yükselen kadın yetişkinlerde psikolojik iyi olma hali üzerine yapılan çalışmada Wise ve diğerleri (2023), ergenlerde psikolojik iyi oluş ile kardeş rekabetinin rolü üzerine yapılan çalışmada Nurmalitasari ve diğerleri (2024), sosyal desteğin lisansüstü öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin aracı olarak benlik saygısı üzerine yapılan çalışmada Ooi ve diğerleri (2023) psikolojik iyi oluş ile ilgili tespit edilen çalışmalar olduğu görülmüştür.

6.3. Öneriler

Bu bölümde çalışmanın amacı ve sonuçlarına ile ilgili, alana ilişkin, araştırmacılar için, uygulayıcılar için ve ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmektedir. Buna göre sırası ile önerilerimiz aşağıda sunulmuştur.

Alana ilişkin öneriler;

1. Okul rehber öğretmenleri, kendilerinin kişisel gelişim yönelim durumlarını analiz ederek bu konuda iyileştirmeler yapmalıdır.
2. Okul rehber öğretmenleri, kendilerinin psikolojik iyi oluş durumunu analiz ederek düşük olması durumunda güçlendirebilecek çalışmalar yapmalıdır.
3. Okul rehber öğretmenleri için, okul yaşam kalitelerinin daha iyi ortaya konması adına ve demografik özelliklerin daha iyi ayrıştırılabilmesi için farklı analiz tekniklerinin kullanıldığı bir çalışma oluşturularak sadece bekar veya sadece evli okul rehber öğretmenleri arasında genişletilerek yapılması önerilmektedir.
4. Okul rehber öğretmenleri, hizmet içi eğitim gibi çalışanları geliştirmeye yönelik yapılan eğitimler incelendiğinde bu alana yönelik yapılan hizmet içi eğitimlerinde, kişisel gelişim ve psikolojik iyi oluş durumlarının artırılması konularına da önem vermeleri önerilir. Ayrıca okul rehber öğretmenleri için sınıflarda, okullarda ve daha geniş toplulukta gerçekleştirmeleri gereken bilgi, tutum, davranış ve becerilerle donatmak için tasarlanmış politikalar, prosedürler ve hükümleri ile ilgili hizmet içi eğitim almaları önerilir.

Araştırmacılar için öneriler;

1. Daha fazla veya farklı demografik değişkenlerle yapılan çalışmaların daha heterojen bir dağılım ve daha iyi veri analizine olanak sağlayarak literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
2. Araştırmada kullanılan değişkenlerin farklı ölçüm araçlarıyla yeniden incelenmesinin, gelecekteki araştırmalara yeni bir bakış açısı sunabileceği düşünülmektedir.
3. Araştırmacılar aynı konu üzerinde yaptıkları çalışmalarda farklı ve daha geniş eğitim gruplarını değerlendirebilmekte olup, farklı eğitim düzeylerinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
4. Literatürde bu araştırma konusu ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunması ve çalışmamızın amaçlı örneklem grubu ile gerçekleştirilmiş olması nedeniyle klinik ve klinik olmayan örneklem gruplarının birleştirildiği çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
5. Pozitif psikolojinin diğer kavramları ile okul yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin araştırılması, okul rehber öğretmenlerinin güçlü yönlerinin vurgulanması yoluyla literatüre katkı sağlayabilir.

Uygulayıcılar için öneriler;

1. Okul rehber öğretmenleri ile ilgili, olumlu davranışları teşvik etme ve her çocuğun refahı için besleyici bir öğrenme ortamı oluşturma ile ilgili farklı çalışmalar yapılabilir.
2. Okul rehber öğretmenleri ile ilgili, öğrencilerin okudukları konular hakkında kapsamlı bir anlayışa sahip olmalarını sağlayacak, ilgili konular belirlenerek bu konular hakkında kapsamlı ve derin bilgileri ortaya çıkarak çalışmalar yapılabilir.
3. Okul rehber öğretmenleri ile ilgili, sıkı eğitim araştırmalarına dayanan öğretim uygulamalarını kullanmada yeterliliği belirlemek amacı ile kullanılan yöntemlerin etkili ve güncel olup olmadığı konusunda farklı çalışmalar yapılabilir.
4. Okul rehber öğretmenleri ile ilgili, öğrencilerin farklı öğrenme stillerine hitap eden, öğrencilerin ilgisini canlı tutan ve aktif öğrenmeyi teşvik eden ilgi çekici ve esnek bir öğretim türü ile ilgili farklı çalışmalar yapılabilir.
5. Okul rehber öğretmenleri ile öğrenciler arasında net bir anlayış ve açık bir diyalogu kolaylaştıran güçlü iletişim becerileri ortaya koyulması amacı ile ilgili farklı çalışmalar yapılabilir.

İleride yapılabilir araştırmalara yönelik öneriler;

1. Gelecekteki araştırmalar, okul rehber öğretmenlerinin, psikolojik iyi oluşlarının ve öz saygılarının, aynı cinsiyetten ve karşı cinsten akranlarıyla olan ilişkilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyebilir.
2. Okul yaşam kalitesi ile ilgili okul rehber öğretmenleri için öz saygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artıran faktörlerin belirlenmesi çeşitli çalışmalar aracılığıyla literatüre katkı sağlayabilir.
3. Okul yaşam kalitesi ile ilgili okul rehber öğretmenlerinin üzerindeki etkisi, sadece psikolojik iyi oluş ve öz saygı değişkenleri değil, aynı zamanda yaşam doyumu, aile yaşam doyumu, kariyer ve diğer değişkenler de nicel ve nitel çalışmalarla ele alınarak daha kapsamlı ve detaylı bir şekilde değerlendirilmelidir.
4. Gelecekteki çalışmalarda araştırmacılar, daha fazla araştırma için nicel verilerden küçük bir grubun seçildiği nitel bir araştırma tasarımı veya karma yöntem yaklaşımı içinde çalışabilirler. Açık uçlu görüşme soruları kullanılarak nitel çerçeve içinde derinlemesine görüşmeler yapılabilir.

Ek olarak eğitim sistemimizde okul yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin her zaman yüksek tutulabilecek okul rehber öğretmenleri veya diğer öğretmenler için tarifi “gizli bileşenleri” olarak kabul edilebilecek bir dizi yumuşak beceri mevcuttur. Bu beceriler aktif dinlemeyi, empati göstermeyi, yaratıcı zekayı kullanmayı ve sabır göstermeyi kapsamaktadır. Mükemmel öğretmenler, öğrenmenin öğrenciler için sürekli bir yolculuk olduğunu ve bu nedenle öğrencileri bu yolda beslemek ve yönlendirmek için zaman ayırmalıdır. En önemlisi karşılıklı olarak bu süreçler ve bileşenler okul yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluş ile ilgili, öğrencilerle gerçek ve anlamlı ilişkiler kurma yeteneğine sahip güçlü bir öğretmen-öğrenci ilişkisi kurmaya yardımcı olmakla kalmayıp öğrenme deneyimini geliştireceği böylece kaliteli eğitime önemli ölçüde katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abdillahi, F. A., Ismail, E. A., ve Singh, S. P. (2019). Mental health in somaliland: a critical situation. *BJPsych International*, 17(1), 11–14. doi.org/10.1192/bji.2019.14
- Abdulkareem-Bibire, H. (2020). Effects of social networking sites usage on psychological well-being of undergraduates in nigerian universities. *International Journal Of Social Sciences And Education Research*, 6(4), 460-471, doi: 10.24289/ijsser.776624
- Abu Bakar, A. Y. ve Ifdil, I. (2020). The psychological vwell-being and self-compassion on malaysian teachers of counseling and guidance. *Açta Counseling and Humanities*, 7(1), 53-65. doi.org/10.46637/ach.v1i1.11
- Adinda, A., Mehdifika, A., Rangkuti, M. ve Zalilla, Z. (2023). The role of teachers in guidance and counselling at school. *BICC Proceedings*, 1(1), 132-135. doi.org/10.30983/bicc.v1i1.50
- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S., & Muryali, M. (2019). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. Indigenous: *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104. doi:10.23917/indigenous.v3i2.6591
- Adyani, O. N. (2020). Investigation of relationship between psychological well-being, self esteem, perceived general self-efficacy, level of hope and cognitive emotion regulation strategies. *European Journal of Education Studies*, 7(9), 286-306, doi:10.46827/ejes.v7i9.3267
- Ahmed, N., ve Malik, B. (2019). Impact of psychological empowerment on job performance of teachers: mediating role of psychological well-being. *Review of Economics and Development Studies*, 5(3), 451-460 doi.org/10.26710/reads.v5i3.693
- Ainley, J., Reed, R. ve Miller, H. (1986). School organisation and the quality of schooling: A study of Victorian government secondary schools (ACER Research Monograph No. 29). *Hawthorn, Vic: Australian Council for Educational Research*.

- Aiyed M-Aldosari, S. ve Alrashidi, A. H. (2021). The degree of practicing toxic leadership by school principals and its relationship to the level of psychological well-being out of teachers perspective in public schools, *Psychology and Education*, 58(3), 733-750, doi.org/10.17762/pae.v58i3.2792
- Ak, G., ve Yöndem, Z. D. (2022). The examination of the mediating role of school climate in the relationship between school counselors' self-efficacy and professional satisfaction. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 51(2), 1417-1447. doi.org/10.14812/cuefd.1075915
- Akar, H. (2018). The relationships between quality of work life, school alienation, burnout, affective commitment and organizational citizenship: a study on teachers. *European Journal of Educational Research*, 7(2), 169-180, doi:10.12973/eu-er.7.2.169
- Akbağ, M. (2024). How adaptive and maladaptive perfectionism affect psychological well-being among university students: the mediating role of procrastination. *Research on Education and Psychology*, 8(1), 226-252, doi:10.54535/rep.1478695
- Akçakaya, A., ve Arslan, C. (2024). Examination of the relationship between attitude towards providing psychological counseling helping, self-efficacy and personality traits. *Research On Education and Psychology*, 8(1), 5-27. doi.org/10.54535/rep.1400664
- Akdeniz, S., ve Gültekin Ahçı, Z. (2021). An investigation on compassion and submissive compassion as predictors of psychological well-being. *Ekev Akademi Dergisi*, 1(88), 467-478.
- Akram, M., Munir, F. ve Gilani, M. (2020). Relationship between emotional intelligence and psychological well-being of secondary school teachers. *Global Educational Studies Review*, 5(4), 108-121. doi.org/10.31703/gesr.2020(VIV).12
- Aksoy, E., ve Öztoprak, Ü. (2021). The effect of internet addiction in students on quality of school life. *Journal of Contemporary Medicine*, 11(2), 225-231, doi:10.16899/jcm.856987
- Al-Ayubi, S. A. Manshor, R. ve Saad, M.N. (2021). Determinants of psychological work environment among school teacher in Malaysia, *Determinants of Psychological*

Work Environment Among School Teacher in Malaysia, 3(1), 31-41, doi.org/10.37698/ashrej.v3i1.61

Allen, K., Kern, M. L., Vella-Brodrick, D., Hattie, J. ve Waters, L. (2018). What schools need to know about fostering school belonging: a meta-analysis, *Educ Psychol Rev.* 30(1), 1-34, doi:10.1007/s10648-016-9389-8

Amanvermez, Y., Zeren, S. G., Erus, S. M., Buyruk Genc, A. (2020). Supervision and peer supervision in online setting: experiences of psychological counselors. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 20(86), 249-268, doi:10.14689/ejer.2020.86.12

Amat, S. (2019). Guidance and counselling in schools. *In 3rd International Conference on Current Issues in Education (ICCIE 2018)*, Atlantis Press. 13-18, doi.org/10.2991/iccie-18.2019.3

Ansari, B. E. (2020). Factor structure of mental health: Explanatory and confirmatory factor structure of measures of psychological distress and psychological well-being. *BAU Magazine- Health and Welfare Magazine*, 1(1), 1-8, doi:10.54729/2789-8288.1011

Anwar, J. K., Fauzi, Z. ve Madiyah, H. (2017). The study about management of counseling and guidance program in vocational school, Banjarmasin, Indonesia, *International Research-Based Education Journal*, 1(2), 182-187, doi:10.17977/um043v1i2p182-187

Anyi, E. M. E. (2017). The role of guidance and counselling in effective teaching and learning in schools: The Cameroonian perspective. *International Journal of Educational Technology and Learning*, 1(1), 11–15, doi:10.20448/2003.11.11.15

Aşantugrul, N. ve Alkan, S. H. (2024). School psychological counselors' opinions about colleague solidarity group process: a qualitative. *Journal of Family Counseling and Education*, 9(1), 61-77. doi.org/10.32568/jfce.1467467

Atsoniou, M. (2020) Researching teaching self-efficacy of pre-school teachers. *Open Access Library Journal*, 7(1), 1-20. doi: 10.4236/oalib.1106447.

Aydın, Y., ve Karaman, H. B. (2021). The relationship between mindfulness and psychological wellbeing of school counselors: mediating effect of work-related

psychological flexibility. *Kastamonu Education Journal*, 29(4), 101-112.
doi.org/10.24106/kefdergi.741469

Aydın, Y., ve Üzüm, Y. (2023). Okul psikolojik danışmanlarının manevi danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine yönelik görüşleri, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 2009-2029. doi.org/10.15869/itobiad.1190913

Aykıt, S. ve Baba Öztürk, M. (2017). Öğrenci algılarına göre liselerde yaşam kalitesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 641-650.
doi.org/10.17719/jisr.2017.1799

Ayrancı, M., Çamurcuoğlu, Y., Çalış, M., Duran, R. ve Alperen, K. (2019). Examination of psychological skills of athletes studying at the faculty of sports sciences. *Antalya 11th international sports community symposium*, 214-224.

Bactasa, M. F. ve Sumande, C. T. (2021). Quality of school life for students diagnosed with depression: an exploratory study, *Psychology And Education*, 58(1), 5748-5764, doi:10.17762/pae.v58i1.1977

Bağcı, B., Uğur, A., Çalık, E., Uzun, İ. B. (2021). Okul psikolojik danışmanlarının psikolojik danışma öz yetkinlikleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 148-173.

Baran-Karalar, E., Bogenç, A. ve Kargın, T. (2024). An investigation on the opinions of class and guidance teachers about the challenges in mainstream education. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 25(1), 51-70.
doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.1078468

Barksdale, C., Peters, M. L. ve Corrales, A. (2019). Middle school students' perceptions of classroom climate and its relationship to achievement, *Educational Studies*.
doi:10.1080/03055698.2019.1664411

Baştemur, Ş., ve Uçar, S. (2022). Mixed method research on effective psychological counselor characteristics and empowerment needs of Turkish school counselors. *Participatory Educational Research*, 9(1), 1-21. doi.org/10.17275/Per.22.1.9.1

Bayar, Ö., ve Doğan, T. (2021). Okul psikolojik danışmanı adaylarının özel eğitim öz-yeterlik algıları ve yeterlilik düzeyleri: bir karma yöntem çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 22(2), 369-394.
doi.org/10.21565/ozelegitimdergisi.695682

- Bayram, G. (2019). *An Examination Of The Relationship Between Middle School Students' Perceptions Of School Life Quality And Lifelong Learning Tendencies* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 583401).
- Bayram, G., ve Ekşioğlu, S. (2020). The relationship between the quality of school life perceptions of the secondary school students and their lifelong learning tendencies. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(3), 81-88. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1317168>
- Bengisoy, A. ve Özdemir, M. B. (2019). Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerin bakış açısıyla psikolojik danışma ve rehberlik alanının sorunları, *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 189-193. doi.org/10.35365/Ctjpp.19.1.24
- Besika, A. Horn, A. B. ve Martin, M. (2021). Psychological Stability Scale: Validation Studies of an Integrative Measure of Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12(16), 1-17 doi:10.3389/fpsyg.2021.727737
- Bhattacharya, A. ve Tandon, A. (2023). The multifaceted challenges of teaching from home: A study of schoolteachers' well-being during the COVID-19 pandemic. *Psychol. Sch.* 60, 3206–3227. doi:10.1002/pits.22914
- Bhutto, Q. Z., Zafar, J. M. ve Ullah, N. (2023). Guidance and counselling service: a path to enhance academic achievement for secondary schools' students. *Annals of Human and Social Sciences*, 4(4), 581-595. doi.org/10.35484/ahss.2023(4-IV)56
- Bilgiz Öztürk, Ş., ve Bilgiz Akbayır, S. (2023). The Mediator Role Of Psychological Resilience In The Relationship Of Cognitive Flexibility and Fear Of Covid-19. *Journal Of Family Counseling and Education*, 8(1), 41-56. doi.org/10.32568/Jfce.1270737
- Blix, A. G., Cruise, R. J., Mitchell, B. M. ve Blix, G. G. (1994). Occupational stress among university teachers. *Educ. Res.* 36(1), 157–169. doi:10.1080/0013188940360205
- Bonacchi, A., Chiesi, F., Lau, C., Marunic, G., Saklofske, D. H., Marra, F., Miccinesi, G. (2021). Rapid and sound assessment of well-being within a multi-dimensional approach: The Well-being Numerical Rating Scales (WB-NRSs). *PLoS One*, 16(6), 1-21, doi:10.1371/journal.pone.0252709.

- Bondarchuk, O. (2018). Subjective well-being of the teachers of secondary schools as an indicator of psychological safety of educational environment, SHEI University of Management Education, *National Academy of Pedagogical Science of Ukraine*, ISSN 2300-9888; ISSN online 2544-1205, doi:10.15584/kpe.2018.6.17
- Bonganciso, J. G. ve Bonganciso, R. T. (2022). Compassion fatigue and satisfaction: a professional quality of life (proqol) of filipino guidance designates, *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 35(8), 20-39, doi:10.9734/jesbs/2022/v35i830446
- Boya, B., ve Saracoglu, İ. (2024). Investigation of the relationship between physical activity level and quality of life in children with specific learning disabilities using regression analysis. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(3), 608-614, doi.org/10.33438/ijds.1440250
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Oxford: Aldine.
- Büyüköztürk, O., Lau, D. ve Tuakta, C. (2012). Durability and long-term performance modeling of frp-concrete systems. In 6th International Conference on FRP Composites in Civil Engineering, CICE 2012. *International Institute for FRP in Construction (IIFC)*.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri (20. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Camadan, F., Şanlı, E., ve Şenocak, R. (2020). Subspecialty areas in psychological counseling and guidance: opinions of psychological counselors. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 10(57), 159-200. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1157038>
- Can, E. (2018). Evaluation of the ministry of national education guidance services regulation. *International Social Sciences Studies Journal*, 4(23), 4556-4560. doi:10.26449/sssj.914
- Can, E. ve Nikolayidis, U. (2020). Participation in school management: a research on counselors. *Anemon Muş Alparslan University Journal of Social Sciences*, 8(6), 1787-1806, doi:10.18506/anemon.761859

- Can, E., ve Nikolayidis, U. (2023). School guidance services in crisis situations: reflections of the covid-19 pandemic. *Dokuz Eylül University Buca Faculty of Education Journal*, 1(57), 1581-1606. doi.org/10.53444/deubefd.3498037
- Cangöl, E., ve Sögüt, S. (2021). The relationship between smartphone addiction, psychological well-being and anxiety in midwifery students receiving distance education. *International Journal of Health Services Research and Policy*, 6(3), 296-307, doi:10.33457/ijhsrp.988813.
- Canogulları, E. (2018). *Investigations of Teachers' Perceptions of the Quality of Life and Student Resistance Behavior in Their Schools* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 517856).
- Canoy, L. P. (2020). Quality of work life of teachers in public secondary school teachers, *SMCC Higher Education Research Journal*, 7(1), 2467-6322, doi:10.18868/sherj7j.07.010120.02
- Ceylan, T. (2022). *Examining the Balance Levels of Sports Managers in Psychological Well-Being, Life Satisfaction and Psychological Need Satisfaction* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 756799).
- Chae, N. (2022). Collegial, competent, and consultative supervision: A peer supervision approach for school counselors. *Professional School Counseling*, 26(1), 1-10, doi.org/10.1177/2156759X221138233
- Chaudhry, S. ve Chhajer R. (2023). Enhancing psychological well-being of school teachers in India: role of energy management, thriving, and stress. *Front Psychol.* 20(14), 1-11, doi:10.3389/fpsyg.2023.1239587.
- Choudhury, A. ve Mahanta, J. (2022), Exploring self-esteem disparities through inclusivity: a comparative study of college students in kamrup metro and kamrup district of assam, *Educational Administration: Theory And Practice*, 28(4), 201-206, doi:10.53555/kuey.v28i4.2963
- Cockrell, L. (2020). Teacher expectations and perceptions of the school counselor's role. Trevecca Nazarene University. <https://search.proquest.com/openview/15775d0480ea246caae88483e9f87b35/1?pq-origsite=gscholar%26cbl=51922%26diss=y>

- Çam, E. (2024). *The relationship between university students' use of social media, psychological well-being, and self-esteem* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 868245).
- Çanakçı Uğur, E. (2024). Okul psikolojik danışmanlığı: Kenya ve Türkiye örneği, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(70), 259-284. doi.org/10.21764/maeuefd.1271972
- Çapan, Y. (2021). *Examining the relationship between psychological well-being and burnout levels of parents of disabled children* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 672288).
- Çelenli, Ş. İ. (2022). *The effect of online psychoeducation program on university students' psychological well-being and perceived social support levels during the covid-19 pandemic* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 770590).
- Çelik, E., Baltacı, S., ve Yaman, N. (2023). Psychological effects of the pandemic on turkish university students during the period of returning to universities. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 13(68), 61-74. doi.org/10.17066/tpdrd.1198897e
- Çıtak, Ş. (2023). Psychological experiences and risk factors in earthquakes. *Journal Of Family Counseling And Education*, 8(2), 116-134. doi.org/10.32568/Jfce.1345554
- Çiçek, İ. (2021). Psychological well-being and separation-individuation in university students. *Kastamonu Education Journal*, 29(4), 124-133. https://doi.org/10.24106/kefdergi.780535
- Çiftçi-Arıdağ, N., Aydın, M., ve Aydın, R. (2018). Undergraduate students' satisfaction levels on the quality of faculty life. *Eurasian Journal of Educational Research*, 18(73), 1-20, doi:10.14689/ejer.2018.73.1
- Çöğmen, S., ve Yılmaz Özelçi, S. (2021). Perceptions of high school students about quality of school life. *Journal of Anatolian Education Research*, 5(1), 27-39. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2000002
- Dalaman, O., Özkurt, R., ve Pepe, K. (2020). Investigation of university students' overall quality of college life and their satisfaction with this life terms of their genders and

- departments. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 154-160. doi:10.15314/tsed.685512
- Danielle, E., K. (2017) Online teacher training of cognition and learning in education. *Psychology*, 8(1), 373-386. doi: 10.4236/psych.2017.83023.
- Dayal, S. (2023). Online education and its effect on teachers during covid-19 a case study from india. *PLoS One* 18:e0282287. doi:10.1371/journal.pone.0282287
- De Albéniz-Garrote, G. P. ve Gómez, M. B. B. (2020). The innovative and research professional identity of future early years and primary school teachers and their relationship with psychological well-being, *Sustainability*, 12(20), 85-93. doi.org/10.3390/su12208593
- Demir, S. (2024). *Examining the relationship between volleyball players' psychological well-being levels and mental endurance according to some variables* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 864722).
- Demirdağ, S. (2018). Yükseköğretimdeki öğrencilerin yaşam kalitelerinin belirlenmesi, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 1(1), 51-61, doi:10.5961/jhes.2018.247
- Demirdağ, S., ve Sarıcı, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin incelenmesi: Ereğli eğitim fakültesi örneği. *Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 57-73. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2160942>
- Demirel, Y. (2024). Psychological counseling model proposal for reducing violence in emergency services. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 14(72), 21-36. doi.org/10.17066/Tpdrd.1215804_2
- Dhal, P. K. (2017). Guidance and counselling in teacher education, department of education magadh university, Bodh Gaya India, Paper presented at the National Seminar Organized by Samarpandee B.Ed. College at Ratu, Ranchi during Dec. 22-23.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dinçer, D., ve Akbulut Kılıçoğlu, N. (2023). The direct and indirect effects of positive future expectations on psychological well-being of college students: quiet ego as a

mediator. *Journal of Human and Social Sciences*, 6(1), 185-207, doi:10.53048/johass.1358124

Doğan, A. (2021). *The relationship between school life quality and job satisfaction of primary school teachers* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 685074).

Doğan, U. ve Abdurrezzak, S. (2023). Examining secondary school students' perceptions on school and school quality of life. *MSKU Journal Education*, 10(2), 179-193. doi:10.21666/muefd.1113409

Dong, J. ve Yan, S. (2022). A multi-criteria approach to measuring employee well-being. *Frontiers in Psychology*, 27(13), 1-21, doi:10.3389/fpsyg.2022.795960

Dönmez, Ş. (2016). *The examining school climate, school engagement and quality of school life perception in middle school students in terms of various variables* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 448384).

Duman, G. (2019). *School life quality perceptions of teachers and students in turkish schools in azerbaijan* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 598859).

Duru, H. (2021). Novel use in psychological counseling and guidance education: an analysis of the novel of "oblomov" in terms of reality therapy. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 1(28), 262-282, doi:10.14689/enad.28.11

Enyiazu, F.A. (2022) The problems of educational policy implementation and its influence on the welfare of teacher labor market in nigeria. *Open Access Library Journal*, 9(1), 1-22. doi:10.4236/oalib.1108868.

Epstein, J. L. Ve McPartland, J. M. (1976). The concept and measurement of the quality of school life. *American Educational Research Journal*, 13, 15-30, doi.org/10.2307/1162551

Erdem, A.R. (2021). Bilimsel Araştırmalarda Anket/Ölçek İzni, Adnan Menderes Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, <https://www.nirvanasosyal.com> (Erişim Tarihi: 24.05.2025)

- Erez, A. B., Kuhle, S., McIsaac, J. L. ve Weintraub, N. (2020). School quality of life: Cross-national comparison of students' perspectives, *Work*, 67(3), 573-581. doi:10.3233/wor-203310.
- Ermiş, A., Ermiş, E., ve İmamoğlu, O. (2022). Psychological well-being and its effect on perceived stress in university students during the coronavirus process. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(4), 10-21, doi:10.22282/ojrs.2022.105
- Ersoy, F., ve Baltacı, K. (2023). Psychological well-being levels of social studies teachers during the pandemic process. *Journal of Human and Social Sciences*, 6(1), 564-586. <https://doi.org/10.53048/johass.1356299>
- Ertürk, R. (2022). The effect of teachers' quality of work life on job satisfaction and turnover intentions. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 9(1), 191-203. <https://doi.org/10.33200/ijcer.1022519>
- Esere, M. O. (2020). Historical overview of guidance and counselling practices in Nigeria. *Tawarikh*, 11(2), 129-142. doi.org/10.2121/tawarikh.v11i2.1306
- Esmer, M. (2024). Impacts of health-promoting lifestyle and personality traits on quality of life in university students. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 12(3), 105-110. <https://doi.org/10.30720/ered.1338533>
- Eşkisü, M., Ağırkan, M., ve Çelik, O. (2020). Psychological counselor candidates' attitudes towards gender roles: the predictive role of multicultural personality trait. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 10(56), 131-158. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1031058>
- Eva, N., Andayani, S., Inayaturobbani, F. ve Shanti, P. (2022). Social support and religiosity as predictor psychological well-being among college students. *Psychology Research On Education And Social Sciences*, 3(2), 49-55. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2482512>
- Fenwick, D. T. (1998). Managing space, energy, and self: junior high teachers' experiences of classroom management. *Teach. Teach. Education*, 14(1), 619-631. doi:10.1016/s0742-051x (98)00012-2
- Ferdosipour, A. ve Mousavi, H. (2020). Determining the relationship between girl students' quality of school life and teachers' quality of work life. *New Trends and Issues Proceedings on Humanities and Social Sciences*, 7(3), 80-89. Erişim adresi:

<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/69056726/5341-libre.pdf?1630785661=&response-content-disposition=inline>

- Gajdošová, E., Bisaki, V. ve Albertová, S. M. (2020). An application of positive psychology in an inclusive primary school in Slovakia, *Psychology Research*, 10(5), 171-180, doi:10.17265/2159-5542/2020.05.001
- Gedik, A. ve Cömert, M. (2018). Ortaöğretim öğrencilerinde okul yaşam kalitesi, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2), 989-1006. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/494397>
- Glazzard, J. ve Rose, A. (2020). The impact of teacher well-being and mental health on pupil progress in primary schools. *J. Public Ment. Health*, 19, 349–357. doi:10.1108/JPMH-02-2019-0023
- Godara, K. (2018). School guidance and counseling in india: historical development, current status and future aspects. *Research Review International Journal of Multidisciplinary*, 3(7), 98-101. Erişim adresi: https://old.rrjournals.com/wp-content/uploads/2018/07/98-101_RRIJM18030720.pdf
- Gökmen, G. (2020). Okul psikolojik danışmanlığında hak savunuculuğu. *Journal of Inclusive Education in Research and Practice*, 1(1), 55-73. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1264550>
- Güçüş, C. (2020). *Examination of the quality of school life of secondary school students in terms of some variables* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 616658).
- Güler, H. (2022). *Examination of personal development, work performance and psychological well-being of sports organization employees* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 736717).
- Gündoğan, S. (2023). The mediating role of psychological resilience in the relationship between quality of school life and school burnout. *Journal of Theoretical Educational Science*, 16(2), 287-304. <https://doi.org/10.30831/akueg.1191874>
- Günlü, A., Sağlam, A., Gürat, C., Uz Baş, A. (2020). Okul psikolojik danışmanlarının mülteci öğrencilere yönelik olarak sundukları hizmetlerin değerlendirilmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(55), 168-205. doi.org/10.21764/maeuefd.592977

- Gürler, İ., ve Demir, Ö. (2023). Ortaokullarda okul yaşam kalitesinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 12(4), 1833-1854. <https://doi.org/10.7884/teke.1365067>.
- Hatipoğlu, F. Ş., ve Kaya, Ç. (2023). Effectiveness of an mppi: gratitude-based spiritual group guidance program (GSGGP). *Spiritual Psychology and Counseling*, 8(3), 249-268. doi.org/10.37898/spc.2023.8.3.190
- Hatun, O. (2024). Investigating the mediating roles of hopelessness and psychological distress in the relationship between psychological vulnerability and well-being among married individuals. *Spiritual Psychology And Counseling*, 9(3), 283-300. doi.org/10.37898/spiritualpc.1505961
- Havik, T. ve Westergård, E. (2019). Do teachers matter? students' perceptions of classroom interactions and student engagement, *Scandinavian Journal of Educational Research*, 64(4), 488–507. <https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1577754>
- Helvacıoğlu, H. N. (2022). *Examining the relationship between nomophobia, social media addiction and psychological well-being: a research on generation Z* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 774583).
- Heri, A. S. (2017). The role of guidance and guidance teachers in addressing student, *Indiscipline Behavior at Inshafuddun High School Banda Aceh*. UIN Ar Raniry.
- Hipolito, G.B. (2021) Personal entrepreneurial skills of public school teachers. *Open Access Library Journal*, 8(1), 1-7. [doi:10.4236/oalib.1107135](https://doi.org/10.4236/oalib.1107135).
- Hristova, A., Tosheva, E. ve Stoykova, E. (2020). Back to school: quality of school life as a precondition for student engagement and prevention of drop-out, *Institute for Research in Education*, [doi:10.6084/m9.figshare.13489779](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.13489779).
- Huang, F. L., Lewis, C., Cohen, D. R., Prewett, S. ve Herman, K. (2018). Bullying involvement, teacher–student relationships, and psychosocial outcomes, *School Psychology Quarterly*, 33(2), 223–234. doi.org/10.1037/spq0000249.
- Huang, L. (2022). Exploring the relationship between school bullying and academic performance: The mediating role of students' sense of belonging at school. *Educational Studies*, 48(2), 216-232. [doi:10.1080/03055698.2020.1749032](https://doi.org/10.1080/03055698.2020.1749032).

- Hunger, M., Morosini, M. and Stobäus, C. (2016) Teacher quality of life: perspectives about their welfare. *Creative Education*, 7(1), 2363-2379. doi: 10.4236/ce.2016.716228.
- Ilgan, A., Cengiz, Ö. Ö., Ata, A. ve Akram, M. (2015). The relationship between teachers' psychological well-being and their quality of school work life. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(2), 159-181. Erişim adresi: <https://jhwbjournal.com/uploads/files/03c5f95582b2615457a678c159bf1c79.pdf>
- Jerrim, J., Lopez-Agudo, L., Marcenaro-Gutierrez, O. ve Shure, N. (2017). What happens when econometrics and psychometrics collide? An example using the PISA data, *Economics of Education Review*, 61(1), 51-58. doi.org/10.1016/j.econedurev.2017.09.007.
- Kahveci, A., ve Yıldırım, A. (2022). The effect of organisational virtuousness on ethical climate and psychological well-being. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 103-116. <https://doi.org/10.47770/ukmead.1108010>
- Karabacak Çelik, A. (2024). Examination of psychological counselor candidates' views of using cognitive behavioral therapy (cbt) in individual psychological counseling: A q methodology approach. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 14(72), 76-88. doi.org/10.17066/Tpdrd.1283164_6
- Karabacak Çelik, A. (2023). The mediating role of flow experiences in the relationship between academic procrastination and psychological well-being. *Journal of Family Counseling and Education*, 8(2), 135-151. <https://doi.org/10.32568/jfce.1338068>
- Karakaya Çiçek, H. (2015). *The relationship between primary and secondary school teachers' perceptions of quality of school life and job satisfaction levels* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 391271).
- Karalar, M. (2017). *The association between middle school student' perceptions of school life quality and competence of making decisions about profession* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 456622).
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler* (30. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kavaklı, M., Gence, D., ve Bölükbaşı Macit, Z. (2021). Overview of consultation studies in school psychological counseling and guidance services 2000-2020: A metasynthesis study. *Osmangazi Journal Of Educational Research*, 8(1), 302-319. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ojer/issue/62900/896931>
- Kaya, Z., Yağan, F., Çenesiz, G. Z., Taşdelen Karçkay, A. (2024). The mediating role of psychological well-being in the relationship between motivation to teach and life satisfaction. *E-Kafkas Journal of Educational Research*, 11(1), 193-210. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kafkasegt/issue/83070/1340977>
- Kayış, A. R., ve Ceyhan, A. A. (2020). The effect of well-star psycho-education program on wellness and psychological symptom. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 10(58), 413-434. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1316855>
- Khan, S. (2016). Towards enriching quality of life in school environments: an analysis of educational policy in India. *Asian Journal of Quality of Life, AjQoL, Maiden*, 1(1), 43-54. Erişim adresi: <https://ajqol.e-iph.co.uk/index.php/ajqol/article/view/34>
- Khine, M. S., Fraser, B. J. ve Afari, E. (2020). Structural relationships between learning environments and students' non-cognitive outcomes: secondary analysis of PISA data, *Learning Environ Res*, 23, 395–412. doi.org/10.1007/s10984-020-09313-2.
- Khusainova, R. M. (2020). Relationship of economic and educational factors of the educational environment of the school with indicators of the psychological well-being of the teacher, *VI International Forum on Teacher Education*, Proceedings IFTE-2020, 1081-1092, doi:10.3897/ap.2.e1081
- Kim L. E., Oxley, L. ve Asbury K. (2022). My brain feels like a browser with 100 tabs open: A longitudinal study of teachers' mental health and well-being during the covid-19 pandemic. *Br. J. Educ. Psychology*, 92, 299–318. doi:10.1111/bjep.12450
- Kocadağ, M. (2020). An esport research: psychological well-being differences of teenagers in terms of several variables. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 1(1), 31-39. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/press/issue/54258/729656>

- Koç, M. S. (2024). Integrating spirituality in psychological counseling: historical insights and contemporary applications. *Spiritual Psychology and Counseling*, 9(3), 301-320. doi.org/10.37898/Spiritualpc.1402791
- Koç, M., Ayas, T., Soyer, F., Çolak, T. S., Vd. (2020). Investigation of the relationship between psycho-social factors and psychological symptoms by canonic correlation analysis. *Journal Of Family Counseling and Education*, 5(2), 1-13. doi.org/10.32568/Jfce.792098
- Koç, Ş., Öksüz, E., ve Ayhan, F. (2022). The reasons university students apply to the center of psychological counseling and guidance: A retrospective study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 155-169. doi.org/10.17066/Tpdird.1096030
- Koçak, D. (2020). The relationship between employee advocacy and psychological well-being: mediating role of perceived insider status and moderating role of power distance. *Ege Academic Review*, 20(3), 179-192. Erişim adresi: <https://doi.org/10.21121/eab.795950>
- Kotowski, S. E., Davis, K. G. ve Barratt, C. L. (2022). Teachers feeling the burden of COVID-19: impact on well-being, stress, and burnout. *Work (Reading, Mass.)*, 71(1), 407–415. doi:10.3233/WOR-210994
- Koyuncu, D., ve Demirhan, G. (2021). Quality of work life, organizational commitment and organizational citizenship behavior of teaching staff in higher education institutions. *Higher Education Governance and Policy*, 2(2), 98-109. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/hegp/issue/67725/952143>
- Krejcie, R. V. ve Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607-610. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- Kurniawan, L., Suwidagdh, D. ve Ningsih, R. (2021). Psychological well-being: the impact of student perceptions on guidance and counseling teachers. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 8(1), 61-68. Erişim adresi: <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/7619>
- Kurşuncu, M. A., Baştemur, Ş., ve İpek, Ş. (2023). Differentiation of self predicts counselor burnout through effective psychological counselor characteristics.

Research On Education and Psychology, 7(2), 314-331.
doi.org/10.54535/Rep.1356488

- Küçük Kılıç, S. (2019). Leisure time participation, subjective vitality and life quality of university students. *International Journal of Sport Culture and Science*, 7(2), 13-28. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjscss/issue/48982/624995>
- Lacomba-Trejo, L., Schoeps, K., Valero-Moreno, S., Del Rosario, C. ve Montoya-Castilla, I. (2022). Teachers' response to stress, anxiety and depression during covid-19 lockdown: what have we learned from the pandemic? *J. Sch. Health*, 92(1), 864–872. doi:10.1111/josh.13192
- Lasisi, A. K. ve Ibraheem, I. O. (2023). The role of guidance and counselling services in addressing indiscipline among secondary school students in Nigeria. *Journal of Educational Management and Instruction*, 3(2), 86-94. Erişim adresi: <https://ejournal.uinsaid.ac.id/index.php/jemin/index>
- Lasode, A. O, Lawal, O. O. ve Ofodile, M. C. (2017). Students' need for, awareness, perception and use of guidance and counselling services in federal university of agriculture, Abeokuta, Nigeria. *Problems of Education in the 21st Century*, 75(2), 170. Erişim adresi: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=944140>
- Liu, X.Y. and Yin, J. (2021) A review on the effects of instructional time and teacher quality on language learning performance. *Open Access Library Journal*, 8, 1-14. doi:10.4236/oalib.1107834.
- Lizana, P. A. ve Lera, L. (2022). Depression, anxiety, and stress among teachers during the second COVID-19 wave. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(1), 59-68. doi:10.3390/ijerph19105968
- Lucas-Mangas, S. (2021). The role personal responsibility norms play in sustainable development for university students: the impact of service-learning projects. *Sustainability*, 13(13), 7330, doi.org/10.3390/su13137330
- Mahomed, N. J. B, Johari, K. S. K. ve Mahmud, M. I. (2019). Coping strategies and psychological well-being of guidance and counselling teachers in schools. *Creative Education*, 10, 3028-3040. doi.org/10.4236/ce.2019.1012227
- Mat-Zin, N. I., Sulong, R. M. ve Zainudin, Z. N. (2023). Psychological wellbeing among teachers in malaysia: the relationship between burnout, resilience and school factor,

- McDermott, E. R. Anderson, C. Ve Zaff, J. F. (2017). Dropout typologies: relating profiles of risk and support to later educational re-engagement, *Applied Developmental Science*, 22(3), 217-232 doi.org/10.1080/10888691.2016.1270764.
- McDermott, E. R., Anderson, C. ve Zaff, J. F. (2018). Why do students drop out? turning points and long-term experiences. *The Journal of Educational Research*, 112(2), 270-282. doi:10.1080/00220671.2018.1517296.
- Mičić, M. B. (2019). Quality of school life in primary school: students' perception, *Pedagogy*, 134(2), 135–150, doi.org/10.15823/p.2019.134.9
- Mok, M. M. C. ve Flynn, M. (2002). Determinants of students' quality of school life: A path model. *Learning Environments Research*, 5(3), 275-300. Erişim adresi: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1021924322950>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T. ve Pérez-Mármol, J. M. (2020). The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *Int J Environ Res Public Health*, 2;17(13), 4778. doi:10.3390/ijerph17134778.
- Nataraj, B. M. ve Reddy, J. (2022). Psychological well-being of school teachers: predictive role of mindfulness and emotional intelligence. *MIER Journal of Educational Studies Trends ve Practices*, 12(2), 38-58, doi:10.52634/mier/2022/v12/i2/2224
- Nazlı, S., Kiye, S., Yoncalık, O., Aşçıoğlu-Önal, A. (2021). Examining the functionality of the guidance services department of guidance and research centers. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 54(1), 225-268. doi.org/10.30964/auebfd.645542
- Nnaebue, C. I., Nwangwu, N. I., Okeke, H. C. ve Idimmachukwu, I. C. (2023). Leader-member exchange and abusive supervision as predictors of psychological well-being. *The Universal Academic Research Journal*, 5(2), 86-98. <https://doi.org/10.55236 /tuara.1143977>
- Nurmalitasari, F., Tri Harsono, Y., ve Tirtania, V. S. (2024). Psychological well-being in adolescents: examining the role of sibling rivalry. *Psychology Research on*

Education and Social Sciences, 5(3), 91-103. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13881375>

Ooi, H. X., Hamzah, A. ve Thien, L. M. (2023). The influence of social support on postgraduate students' psychological well-being: self-esteem as a mediator. *Participatory Educational Research*, 10(3), 150-166. doi.org/10.17275/Per.23.49.10.3

Oral, T., Ceyhan, A., Çakmak, M. E., Gün, A. (2023). The effect of group psychological counseling based on solution-focused psychological counseling approach on the level of peer bullying experienced by primary school students who have experienced peer bullying. *Research on Education and Psychology*, 7(1), 1-14. doi.org/10.54535/Rep.1247521

Özdamar, S., ve Özeke Kocabaş, E. (2023). Counselors' psychological counseling skills and attitudes towards providing counseling help on professional satisfaction. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (Tay Journal)*, 7(3), 738-765. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tayjournal/issue/80720/1315692>

Öztabak, M. Ü. (2018). Rehber öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik değişkenlere ve faktörlere göre incelenmesi. *FSM İlmi Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (12), 171-222. doi.org/10.16947/Fsmia.502230

Öztürk, N., ve Sumbas, E. (2023). Job satisfaction and workplace happiness as predictors of workplace friendship across psychological counselors. *Journal Of Theoretical Educational Science*, 16(2), 372-393. doi.org/10.30831/Akukeg.1186981

Özyürek, R., ve Yiğit, S. (2022). Okul psikolojik danışmanlarının yürüttükleri çalışmaların veli görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(2), 56-86. doi.org/10.58433/opdd.1120225

Pagán-Torres O. M., Rosario-Hernández E., González-Rivera J. A. ve Martínez-Taboas A. (2021). The mediating role of religious coping in perceived stress, psychological symptoms and psychological well-being in a sample of puerto rican adults. *Spiritual Psychology and Counseling*, 6(1), 29-46. <https://doi.org/10.37898/spc.2021.6.1.133>

- Pitan, O. S. ve Atiku, S. O. (2017). Structural determinants of students' employability: Influence of career guidance activities. *South African Journal of Education*, 37(4), 1–13. doi:10.15700/saje.v37n4a1424
- Qiu, H. (2018) Research on the burnout of high school teachers based on teacher professional development. *Open Journal of Social Sciences*, 6(1), 219-229. doi:10.4236/jss.2018.612019.
- Rafsanjani, M. A. ve Rahmawati, E. D. (2019). Stress exposure and psychological well-being: study on beginning teacher, *Journal Of Accounting and Business Education*, 3(2), 162-169. doi.org/10.26675/jabe.v3i2.5757
- Ramos, J. G. M., Pérez, M. S. P, Laguento, F. A. M. ve Navarro, E. R. (2022). Burnout and anxiety levels in human medicine teachers, covid-19 context. *F1000 Research*, 11, 491. doi:10.12688/f1000research.110498.1
- Rashid Al-Kharusi, T. H., Abdulmalik Al-Hidabi, D. ve Fathy-Okasha, M. (2021). The level of gifted students' psychological well-being at the basic education schools in muscat governorate in the sultanate of oman. *Ijasos- International E-Journal Of Advances in Social Sciences*, 7(21), 672-681. Erişim adresi: <http://ijasos.ocerintjournals.org/en/download/article-file/2167472>
- Ratts, M. J. ve Greenleaf, A. T. (2017). Multicultural and social justice counseling competencies: A leadership framework for professional school counselors. *Professional School Counseling*, 21(1b), 2156759X1877358. <https://doi.org/10.1177 /2156759X187735>
- Renata, R. ve Eva, N. (2023). Immigrant students: an investigation on loneliness and psychological well-being. *Psychology Research On Education And Social Sciences*, (3), 103-116. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/press/issue/79325/1320894>
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: basic psychological needs in motivation, *Development, and Wellness*, Guilford Press: New York, NY.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195. doi:10.1037/0882-7974.4.2.195
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. doi:10.1111/1467-8721.ep10772395.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 83, 10-28, doi.org/10.1159/000353263.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Soc. Sci. Research*, 35, 1103–1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *J. Happiness Studies*, 9, 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sağlam, R., ve Güler, N. (2019). İlköğretim okulu öğrencilerinin yaşam kalitesi ve etkileyen bazı faktörler. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1(3), 165-172. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbuhemşirelik/issue/50916/599824>
- Sahrani, R. ve Hastuti, R. (2018). Psikoedukasi siswa mengenai quality of school life, *Caradde: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-16. doi.org/10.31960/caradde.v1i1.2
- Samad, S. ve Malik, A. (2023). Influence of guidance knowledge and counseling services and attitudes toward guidance on the performance of guidance teachers in high schools. *Psychology in the Schools*, 60(8), 2630-2638. doi.org/10.1002/pits.22877
- Sargın, N., ve Demirelli, M. A. (2024). Examination of studies conducted with psychological counselors on gifted students in Türkiye. *Journal Of Gifted Education and Creativity*, 11(2), 53-61. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/jgedc/issue/85348/1458274>
- Sarı, E., ve Çakır, Y. (2020). Okul psikolojik danışman adaylarının beş faktör kişilik özelliklerinin psikolojik danışmanlık öz yeterlikleri üzerindeki etkisi, *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(23), 473-491. doi.org/10.38155/ksbd.777866

- Sarı, M. Ötünç, E. ve Erceylan, H. (2007). Liselerde okul yaşam kalitesi: Adana ili örneği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 50, 297-320. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10347/126737>
- Sarı, M., Canoğulları, E., ve Yıldız, E. (2018). Öğretmenlerin okul yaşam kalitesi algıları ile mesleki motivasyon düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(47), 387-409. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.364454>
- Sarıçalı, M., Güler, D., ve Anandavalli, S. (2021). The relationship among mindfulness, sense of uniqueness, and hope: the mediational role of psychological inflexibility. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 11(60), 85-99. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/61022/906087>
- Sarıtemur, B. ve Sönmez, H. O. (2023). Measuring the psychological skill levels of rowing athletes. *Çanakkale Onsekiz Mart University Journal of Sports Sciences*, 6(3), 1-13. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/comusbd/issue/80378/1277167>
- Selvitopu, A. (2018). Meslek lisesi öğrencilerinin okul yaşam kalitesi algılarının incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(1), 225-246. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/486965>
- Simons, J. D. Beck, M. J., Asplund, N. R., Chan, C. D. ve Byrd, R. (2018). Advocacy for gender minority students: Recommendations for school counsellors. *Sex Education*, 18(4), 464–478. Erişim adresi: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780429281167-11/advocacy-gender-minority-students-recommendations>
- Singhal, S. ve Prakash, N. (2021). Relationship between self-esteem and psychological well-being among indian college students, *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, 12(7), 748-756, Erişim adresi: <https://naac.du.ac.in/ssr/pdf-new/3.4.4/3.4.4%20Psychology.pdf>
- Sola-Özgüç, C. ve Altın, D. (2021). Özel eğitim okullarında görev yapan rehber öğretmenlerin deneyimlerinin belirlenmesi. *Ondokuz Mayıs University Journal Of Education Faculty*, 40(2), 763-808. doi.org/10.7822/Omuefd.984521
- Soylu, T. (2023). *Examination of Authenticity, Self-Compassion and Psychological Well-Being Levels in University Students According to Romantic Relationship Status*

(Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 782117).

Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2004). A beginner's guide to structural equation modeling. New Jersey: Taylor & Francis, <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2005.01.006>

Su, P. and Wang, Y. (2023) A survey on the current situation of teacher motivation in public junior middle schools in western china. *Open Journal of Social Sciences*, 11, 32-43. doi: 10.4236/jss.2023.111004.

Sulaimi, H. and Jantan, M. (2024) Examining the effect compensation package, professional development, work stress, school leadership, and organizational support on female teacher job satisfaction in public schools of muscat oman. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 12, 358-370. doi: 10.4236/jhrss.2024.122019.

Supriyanto, A., Hartini, S., Syamsudin, S. ve Sutoyo, A. (2019). Indicators of professional competencies in research of guidance and counseling teachers. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 53-64. doi: <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.3927>

Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri, *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74. <https://psycnet.apa.org/record/2006-04302-005>

Sürücü, L., Yıkılmaz, İ. ve Maşlakçı, A. (2024). Exploratory factor analysis (efa) in quantitative researches and practical considerations. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(2), 947-965. doi.org/10.37989/gumussagbil.1183271

Şanal-Karahan, F., ve Bakalım, O. (2020). Effect of a group leader training program on the group counseling skills of psychological counselor candidates. *International Journal Of Human And Behavioral Science*, 6(2), 1-11. doi.org/10.19148/ijhbs.777255

Şanlı, E., ve Bayraktar, M. (2020). An evaluation of the relationship between physician (doctor) and patient in a story in the mevlana's masnawi in terms of the principles and techniques of psychological counseling. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 10(56), 105-129. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/53508/712385>

- Şimşek, Ç., Ardiç, E. ve Yıldırım, E. A. (2022). The effect of psychodrama on the burnout level of school counselors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(67), 619-628. doi.org/10.17066/Tpdrd.12250686
- Şimşek, Ö.F. (2007). Yapısal eşitlik modellemesine giriş, temel ilkeler ve LISREL uygulamaları. Ankara: Ekinoks. <https://nadirkitap.com/yapisal-esitlik-modellemesine-giris-temel-ilkeler-ve-lisrel-uygulamalari-omer-faruk-simsek-kitap33414360.html>
- Tabachnick, B. G. ve Fidel, L. S. (2007). Using multivariate statistics. Boston: Pearson Education Inc <https://psycnet.apa.org/record/2006-03883-000>
- Tanhan, A., Uğur, E., Çiçek, İ., Nalbant, A., Vd. (2022). Counseling's effect on psychological flexibility: a quasi experimental study. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(2), 74-89. doi.org/10.19160/e-ijer.1063518
- Tarabini, A., Curran, M., Montes, A. ve Parcerisa, L. (2018). Can educational engagement prevent Early School Leaving? Unpacking the school's effect on educational success. *Educational Studies*, 45(2), 226-241. doi:10.1080/03055698.2018.1446327.
- Telef, B. B. (2013). The adaptation of psychological well-being into turkish: a validity and reliability study. *Hacettepe University Journal of Education*, 28(3), 374-384. Erişim adresi: <https://avesis.comu.edu.tr/yayin/ceab90d5-ff26-4cba-9bce-d4cfa7da4597/th e-adaptation-of-psychological-well-being-into-turkish-a-validity-and-reliability-stud>
- Temel-Mert, Z., Yıldız, İ. ve Akgül-Gündoğdu, N. (2021). The relationship between secondary school students' quality of school life and aggression level. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 15(2), 236-243. <https://doi.org/10.21763/tjfmpe.816198>
- Thahir, A., Wahyuni, C., ve Riwayati, R. (2024). The involvement of learning mathematics via teachers' autonomy support and the fulfilment of basic psychological needs. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 14(73), 183-193. doi.org/10.17066/Tpdrd.1319765_3

- Tiryaki, B. K., Kesemen, O., Tezel, Ö. ve Özkul, E. (2021). A new goodness of fit test for multivariate normality. *Hacettepe Journal of Mathematics and Statistics*, 50(3), 872-894. doi.org/10.15672/hujms.644516
- Toker, B. ve Kalıpçı, M. B. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesinin değerlendirilmesi: Akdeniz Üniversitesi örneği, *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(39), 405-430. doi.org/10.26466/opus.843021
- Toraman, C. ve Aycicek, B. (2019). An investigation of the relationships between attachment levels to school and the variables of the perception of school life quality and peer pressure among high school students. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 76-84. doi.org/10.11114/jets.v7i1.3720
- Torunoğlu, H. ve Gençtanırım Kurt, D. (2022). Ortaöğretim kurumları sınıf rehberlik programının meslek liseleri okul psikolojik danışmanlarının ve sınıf rehber öğretmenlerinin görüşlerine göre değerlendirilmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 268-285. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/maunef/issue/74412/1148205>
- Töre, E., ve Yayla, A. R. (2022). Okul psikolojik danışmanlarının 2023 eğitim vizyonunda rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(45), 1137-1172. doi.org/10.46928/iticusbe.1101312
- Tuzgöl Dost, M. (2020). Okul psikolojik danışmanlarına göre ilkokullardaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin durumu ve sorunları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(76), 1673-1690. doi.org/10.17755/esosder.715029
- Ulaş, T. (2022). *Psychological well-being levels and mental results of individuals who do sports relationship between endurance levels* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 750437).
- Uygun, S., ve Murat, M. (2024). Examination of teachers' proactivity, psychological well-being and professional satisfaction. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 130-155. <https://doi.org/10.38151/akef.2024.135>
- Ülken, E. (2023). *Examining teachers' psychological well-being in terms of school administrators' virtuous leadership* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 829026).

- Waltz, C. F., Strickland O. L. ve Lenz E. R. (2010). Measurement in nursing and health research. New York: Springer Publishing Company. doi.org.10.1891/9780826170620
- Wang, J. ve Wang X. (2012). Structural equation modeling: Applications Using Mplus: methods and applications. West Sussex: John Wiley & Sons. <http://dx.doi.org/10.1002/9781118356258>.
- Vural Batık, M. (2020). The effect of field practice course on respect of differences level of psychological counselor candidates. *Humanistic Perspective*, 2(1), 32-45. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/hp/issue/52419/680375>
- Williams, T. ve Batten, M. (1981). The quality of school life, *ACER Research Monograph*, No. 12. Hawthorn, Victoria: Acer.
- Wise, R. M., Erbahar, A. ve Akınkoç, I. (2023). Psychological well-being among female emerging adults as a function of parental autonomy support. *International Journal of Social and Humanities Sciences*, 7(1), 93-110. Erişim adresi: <http://dergipark.org.tr/en/pub/ijshs/issue/78728/1321683>
- World Health Organization (1996). Whoqol-Bref introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. *Field Trial Version Programme On Mental Health, Geneva, Switzerland*. http://www.who.int/mental_health/media/en/76.pdf. Erişim Tarihi: 24.01.2024.
- Yam, F. C. (2022). The relationship between school satisfaction and psychological well-being of secondary school students: the mediating role of happiness at school. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 248-262. <https://doi.org/10.51535/tell.1200847>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (12.baskı). Ankara: Seçkin.
- Yıldırım, O. (2022). The effect of dynamic oriented brief-intensive-emergency psychological counseling on depression. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(61), 229-249. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/68192/838416>
- Yıldırım, T., Çelik, M., ve Güneş, B. (2023). Evaluation in the psychological help: psychological group counseling experience from members' eyes. *Turkish*

Psychological Counseling and Guidance Journal, 13(68), 11-27.
doi.org/10.17066/tpdrd.1272382t

Yıldız, E. (2019). *Perception of quality of school life, sense of school membership and resistance behaviors: a study on secondary school students* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 544426).

Yıldız, K., Güler, H., Balaban, Ş., Muthomı, N., (2024). A comparative study on participation motives and psychological well-being of female university student-athletes in Kenya and Türkiye. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(4), 741-752. doi.org/10.33438/ijds.1453268

Yıldız, M. E. ve Erhan, S. E. (2019). Examination of psychological skills of athletes engaged in winter sports. *International Journal of Exercise Psychology*, 25(2), 289-302, doi:10.15314/tsed.1318689

Yılmaz, İ., ve Özkan, M. (2023). Okul yöneticilerinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerine yönelik tutumları: farklı demografik değişkenler üzerinden inceleme. *İZÜ Eğitim Dergisi*, 5(10), 124-149. doi.org/10.46423/izujed.1328375

Yoon, J. ve Järvinen, T. (2016). Are model PISA pupils happy at school? Quality of school life of adolescents in Finland and Korea, *Comparative Education*, 52(4), 427-448. doi:10.1080/03050068.2016.1220128

Yuen, M. ve Wu, L. (2023). Relationship between school connectedness and psychological well-being in adolescents: a meta-analysis. *Curr Psychol*, 43(12), 10590-10605. doi.org/10.1007/s12144-023-05164-1

Zaff, J. F., Donlan, A. E., Gunning, A., Anderson, S., McDermott, E. R. ve Sedaca, M. (2017). Factors that promote high school graduation: A review of the literature, *Educational Psychology Review*, 29(3), 447–476. doi:10.1007/s10648-016-9363-5.

Zakaria, J., Omar, M. ve Mardela, R. (2019) The management of work satisfaction among sports teacher. *Open Access Library Journal*, 6, 1-6. doi: 10.4236/oalib.1105376.

Zakaria, Z., Don, Y. ve Yaakob, M. F. (2021). Teachers' Well-Being from the Social Psychological Perspective. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(2), 641-647. doi:10.11591/ijere.v10i2.21115

Zenciroğlu, S. (2017). *The investigation of teachers' perceptions of quality of school life and attitudes and beliefs on classroom management* (Master's Thesis). Accessed from YÖK Thesis Center database (Thesis No: 485596).

Zenciroğlu, S. ve Sadık, F. (2018). Investigating teachers' attitude and beliefs about classroom management through their perceptions of the quality of the school life. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 47(1), 126-150, doi:10.14812/cufej.388334



EKLER

Saygıdeğer Meslektaşlarım,

Bu araştırma, okul rehber öğretmenlerinin okul yaşam kalitelerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisini belirleyebilmek amacıyla yapılacaktır. Vereceğiniz cevaplar, yalnızca söz konusu çalışma için kullanılacağından adınızı belirtmenize gerek yoktur. Lütfen hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız ve her soru için tek bir seçenek işaretleyiniz. Göstermiş olduğunuz ilgi ve emek için şimdiden teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Burak YILMAZ
Sakarya Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

- | | | |
|----------------------------|--------------------------|----------------|
| 1. Cinsiyetiniz | ☐ | Erkek |
| | ☐ | Kadın |
| 2. Medeni Durumunuz | ☐ | Evli |
| | ☐ | Bekar |
| 3. Yaşınız | ☐ | 22-30 yaş |
| | ☐ | 31-40 yaş |
| | ☐ | 41-50 yaş |
| | ☐ | 51 ve üstü |
| 4. Görev Yaptığı Okul Türü | ☐ | Okul Öncesi |
| | ☐ | İlkokul |
| | ☐ | Orta Okul |
| | ☐ | Lise |
| 5. Mesleki Kıdem | ☐ | 0-5 yıl |
| | ☐ | 6-10 yıl |
| | ☐ | 11-15 yıl |
| | ☐ | 16-20 yıl |
| | ☐ | 21 yıl ve üstü |

EK 2: Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği

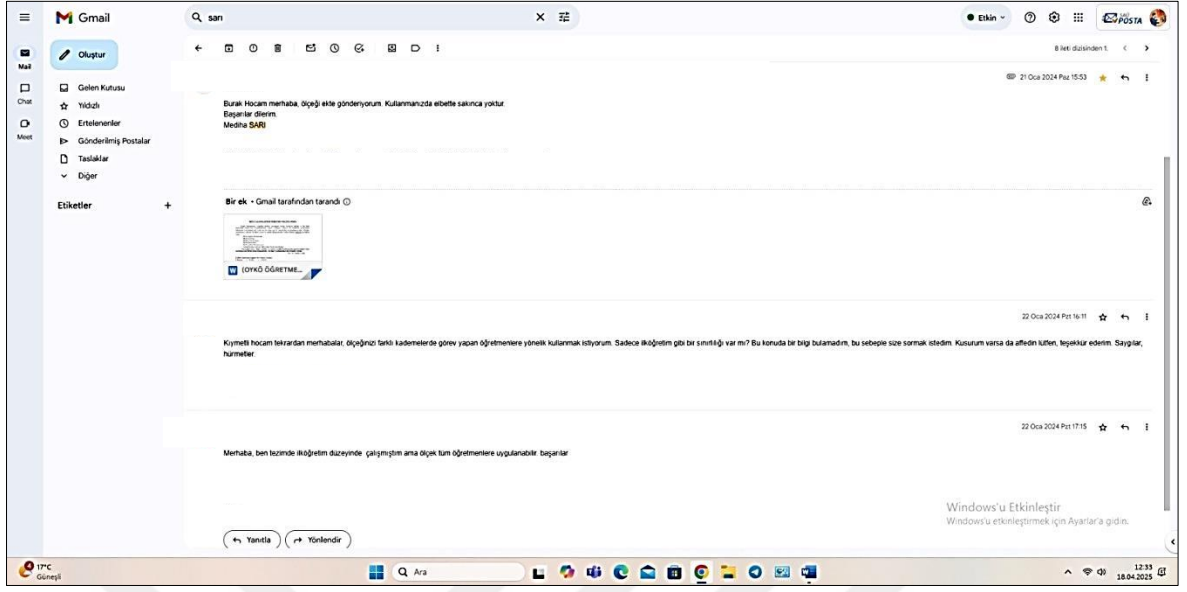
Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği		5. Kesinlikle Katılıyorum	4. Katılıyorum	3. Biraz Katılıyorum	2. Katılmıyorum	1. Kesinlikle Katılmıyorum
1	Bu okulun öğretmeni olduğum için kendimi şanslı hissediyorum.					
2	Okul müdürü sık sık öğretmenlerle görüşerek ihtiyaçlarını belirler.					
3	Öğretmenlerin çoğu, derslerin etkililiğini arttırmak için sürekli kendilerini geliştirmektedirler.					
4	Bu okulda öğretmenlik yapmak bana haz veriyor.					
5	Okuldaki birçok kişinin bana güvendiğini düşünüyorum					
6	Bu okuldaki öğretmenlerin çoğu, öğrencilerini iyi tanımaktadır.					
7	Olanağım olsa başka bir okula hemen tayin yaptırırdım.					
8	Okulumu diğer okullardan daha çok beğeniyorum.					
9	Programda yer alan derslerin çoğunu gereksiz buluyorum.					
10	Müdürümüzün, öğrencilerin okulda yaşadığı sorunları çözmek için yeterince uğraştığını düşünüyorum.					
11	Okulumdaki öğretmenlerin çoğunun öğrencilerin görüşlerine değer verdiklerine inanıyorum.					
12	Başka bir okulda çalışıyor olsaydım, daha başarılı olurum.					
13	Okuldaki birçok öğrenci küfürlü konuşmaktadır.					
14	Okuldaki öğretmenlerin çoğunun, beni kabul edip onayladıklarını düşünüyorum.					
15	Bazı derslerin haftalık ders saatinin çok fazla olduğunu düşünüyorum.					
16	Okul müdürü öğretimin etkili bir şekilde yürütmesi için her türlü önlemi almaktadır.					
17	Öğretmenlerin çoğu, dersleri daha zevkli hale getirmek için ellerinden geleni yapmaktadırlar.					
18	Öğretmenler genellikle öğrencilerin araştırma yapmalarını gerektiren ödevler vermektedirler.					
19	Bu okula atandığım güne lanet ediyorum.					
20	Öğrencilerin çoğu birbirine çok kırıcı davranmaktadırlar.					
21	Öğrencilerin başarılı olması için, öğretmenlerin yeterince çaba gösterdiklerine inanıyorum.					
22	Müdürümüzün okulumuzu geliştirmek/güzelleştirmek için çok çaba gösterdiğine inanıyorum.					
23	Öğretmenlerin çoğu ders dışında da öğrencilerine zaman ayırmaya çalışmaktadırlar.					
24	Başka okullarda çalışan öğretmenlere imreniyorum.					
25	Okulun işleyişi ile ilgili kararlar verilirken, okuldaki öğretmenlerin görüşleri dikkate alınır.					
26	Öğretmenlerin çoğu, öğrencilerle iyi bir iletişime sahiptir.					
27	Okuldaki arkadaşlarım arasında önemli bir yerim vardır.					
28	Bu okuldaki yöneticiler, genellikle yeniliklere açıktırlar.					
29	Bu okulda öğrencilerin yeni, yaratıcı fikirleri öğretmenler tarafından desteklenmektedir.					
30	Bu okulda çalışıyor olmak, öğretmenlik kariyerim açısından bana büyük avantaj sağlayacak.					

Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği (ölçek devamı)		5. Kesinlikle Katılıyorum	4. Katılıyorum	3. Biraz Katılıyorum	2. Katılmıyorum	1. Kesinlikle Katılmıyorum
31	Okulumun idarecileri, hizmet içi eğitime katılarak kendilerini geliştirmeleri için öğretmenleri her zaman cesaretlendirmektedirler.					
32	Öğrencilerin çoğu sürekli birbirini şikâyet etmektedirler.					
33	Okulumdaki öğretmenlerin çoğu, öğrencilere eşit davranmaktadırlar.					
34	Başarılı olup olmamak, okulumdaki öğrencilerin çoğunun umurunda bile değildir.					
35	Ailelerin okulumun yönetiminden hiç memnun olmadıklarını düşünüyorum.					
36	Velilerimin çoğunun, bir öğretmen olarak beni beğendiklerini düşünüyorum.					
37	Ders kitaplarının çoğunun, öğrenciler için uygun olmadığını düşünüyorum.					
38	Müdür, okulumuzla ilgili kararları verirken öğrencilerin de fikrini sorar.					
39	Öğretmenler derslerde ders kitabının yanı sıra farklı kaynaklardan da sık sık yararlanır.					
40	Öğretmenlerin çoğunun okulumu sevmediklerini düşünüyorum.					
41	Sınıfta karşılaştığım problemleri okulumun idarecileriyle rahatlıkla paylaşıyorum.					
42	Okuldaki öğretmenlerin çoğu mesleki, bilimsel ve teknolojik yenilikleri yakından izlemektedir.					
43	Dışarıda daima okulumu savunurum.					
44	Okul müdürümüz, teneffüslerde bahçede dolaşarak öğrencilerle ilgilenir.					
45	Okulumdaki birçok öğrenci, sınavlarda kopya çekmektedir.					
46	Bu okulda başarılı öğretmenler her zaman desteklenir/ödüllendirilir.					
47	Öğrenciler birbirleri hakkında genellikle kötü konuşmazlar.					
48	Okuldaki en önemsiz kişilerden biri benim.					
49	Öğretmen ders anlatırken, öğrencilerin çoğu başka şeylerle ilgilenmektedirler.					
50	Derslerde işlenen konuların çoğunu sevmiyorum/sıkıcı buluyorum.					

EK 3: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
		1	2	3	4	5	6	7
1	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim							
4	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim							
6	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7	Geleceğim hakkında iyimserim							
8	İnsanlar bana saygı duyar							

EK 4: Okul Yaşam Kalitesi Ölçeği



EK 5: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

