

Farklı Değişkenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyine Etkisi: Nitel Analizle
Bütünleştirilmiş Karma-Meta Yöntemi*

The Effect of Different Variables on the Level of Subjective Well-Being: Mixed-Meta Method
Complemented with Qualitative Analysis

Veli Batdı^a 

Article Type/Makale Türü:
Araştırma Makalesi/Research
Article

Article Info/Makale Bilgi

Received/Alındı: 05/05/2024

Revised/Düzeltildi: 30/06/2024

Accepted/Kabul edildi: 01/07/2024

Anahtar kelimeler:

Öznel iyi oluş, nitel analizle
bütünleştirilmiş karma-meta
yöntemi, meta-analiz, meta-
tematik analiz, etki büyüklüğü.

Keywords:

Subjective well-being, mixed-meta
method complemented with
qualitative analysis, meta-analysis,
meta-thematic analysis, effect size.

ÖZ

Öznel iyi oluş kavramı filozoflardan pozitif psikoloji alanında çalışan ruh sağlığı uzmanlarına kadar pek çok farklı alandan uzmanın dikkatini tarihin farklı dönemlerinde çekmiştir. Bu çalışmada, öznel iyi oluş kavramına yönelik farklı değişkenlerin nasıl bir etkiye sahip olduğu nitel analizle bütünleştirilmiş karma-meta yöntemi kullanılarak değerlendirilmiştir. Karma-meta yöntemi kapsamında 2005-2024 yılları arasında yürütülmüş çalışmaların meta-analizi CMA ve MetaWin programları kullanılarak yapılmıştır. Analiz sonucunda etki büyüklüğü $g=.54$ değerinde geniş düzeyde bulunmuştur. Meta-tematik analiz çalışması kapsamında, doküman analizi ile saptanan çalışmalardan içerik analizi yapılarak tema ve kodlara ulaşılmıştır. Son aşamada ise denel işlem olarak uygulaması yapılan farklı değişkenlerin etkililiği katılımcı öğrenci gruplarına sorulmuş ve ulaşılan veriler içerik analiziyle çözümlenerek kodlar elde edilmiştir. Araştırma sonunda, sportif ve eğlenceli aktiviteleri içeren farklı değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyini motivasyon, olumlu tutum, kendini rahat ifade etme gibi noktalarda pozitif yönde etkilediği anlaşılmıştır.

ABSTRACT

The concept of subjective well-being has attracted the attention of experts from many different fields, from philosophers to mental health experts working in the field of positive psychology. In this study, the impact of different variables on the concept of subjective well-being was evaluated using the mixed-meta method complemented with qualitative analysis. Within the scope of the mixed-meta method, meta-analysis of studies conducted between 2005 and 2024 was carried out through CMA/MetaWin programs. The effect size was found to be large ($g=.54$). Within the scope of the meta-thematic analysis study, themes and codes were generated by content analysis through document analysis. In the last stage, the effectiveness of the different variables was submitted to the views of students and the codes were obtained through content analysis. As a result, it was understood that different variables including sportive and entertaining activities positively affected the subjective well-being level in terms of motivation, positive attitude, and comfortable self-expression.

* Bu çalışma TÜBİTAK-2209-A programı kapsamında kabul edilmiş olan projeden geliştirilerek üretilmiştir.

^a Prof. Dr., Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, veb_27@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0002-7402-3251



Giriş

Psikoloji bilimi bireyi organizma olarak nitelendirdiği süreçten özgür ve aklını kullanabilme yetisine sahip varlık olarak değerlendirmeye başladığı sürece kadar pek çok dönüşüm geçirmiştir (Eryılmaz, 2013). Bahsedilen dönüşümün gerçekleşmesinin önemli sebeplerinden bir tanesinin İkinci Dünya Savaşı'nın insanlar üzerine bıraktığı etki olduğunu söylemek mümkündür. İkinci dünya savaşının yaşanmadığı dönemlerde ruhsal buhranları tedavi etmek, bireylerin hayat kalitelerini artırmak ve üstün yeteneklerini keşfetmek amaçlarına odaklanan psikoloji bilimi savaşın ardından ruhsal bunalımlar, şiddet ve ırkçılık ile mücadeleyi amaçlamaya başlamıştır (Becan & Kıyat, 2021). İnsanın, insanda yarattığı tahribatın etkilerinin giderilmesi amacıyla sağlık personeli misyonu yüklenen ruh sağlığı uzmanları, bir tamirci edası ile bozulan dürtü ve alışkanlıkları düzeltmeye odaklanmıştır (Eryılmaz, 2013). Ancak Frankl'ın ortaya attığı yaşam anlamı kavramı ve anlam arayışı ve Adler'in psikolojiyi iyimser bir bilim olarak ifade etmesi (Demir & Türk, 2020) farklı bir bakış açısı sunmuştur. Aynı zamanda, Maslow'un sadece negatif odaklı çalışmaların bütünü ifadeye yetmeyeceğini belirtmesi (Oruç & Kutonis, 2014) ve Seligman'ın "içimizdeki en iyiyi besleyecek bir karakter ve erdem bilimi" yaratma çağrısı (Bulut & Subaşı, 2020) ile 1940'lardan itibaren patoloji merkezli çalışmaların yerini pozitif psikoloji çalışmalarına bıraktığı görülmüştür (Eryılmaz, 2013).

Öznel İyi Oluş

Bireylerin güçlü taraflarına ve çözümlenme yeteneklerine odaklanan pozitif psikolojinin tarihçesi düşünüldüğünde Aristo'nun "insanlık için en yüksek iyilik mutluluktur" fikrine ulaşılabilir (Demir & Türk, 2020). İnsan davranışının sonal hedefi, mutluluk (Doğan, Sapmaz, 2012; Sheldon & Lyubomirsky, 2007), Mill tarafından hazzın varlığı, acının yokluğu olarak tanımlanırken (Omay, 2014), pozitif psikoloji çerçevesinde mutluluk öznel iyi oluş kavramı ile nitelendirilmiştir (Demir & Türk, 2020). Pozitif psikolojinin en önemli çalışma alanlarından biri olan öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalarda araştırmacıların asıl hedefi mutsuzluğu yok etmek değil (Gencer, 2018) mutluluğun kaynağı, mutlu olmanın yolları ve mutluluğun etkenlerinin neler olduğu sorusuna yanıt aramaktır (Doğan, 2013). Kişilerin bireysel yaşamlarını kendilerini algılayış biçimlerine uygun değerlendirmelerine göre hissettikleri iyi oluş seviyesini tanımlamak için kullanılan bir kavram olan (Gencer, 2018) öznel iyi oluş, kişilerin hayatlarını pozitif yollar ile nasıl değerlendirdikleriyle ilgilenir (Cenkseven & Akbaş, 2007). Bazı insanların diğerlerine oranla nasıl daha mutlu olduğu, mutluluğun ne olduğu gibi sorulara yanıt arayan öznel iyi oluş, olumlu duygu durumuna çok, olumsuz duygu durumuna az sahip olmak ve hissedilen yaşam doyumunun yüksek olması durumu olarak açıklanabilir (Doğan, 2013). Bu kavram, bireysel tecrübeler ile oluşmasına karşın bireylerin hareketleri, tepkileri dikkat ve hafızaları açılarından nesnel olarak ölçülebilen bir yapıya sahiptir (Gencer, 2018). Ruh sağlığının pozitif tarafını yansıttığına inanılan öznel iyi oluş uyum yeteneği, sosyal zekâ (Eryılmaz & Ercan, 2011), dışadönüklük ve nevrozizme yatkınlık gibi değişkenler ile yordanabilir (Doğan, 2013).

Öznel iyi oluş neşe, ilgi, güven gibi duyguları içeren olumlu duygulanım; nefret,

suçluluk, mutsuzluk gibi duyguları oluşturan olumsuz duygulanım ve içinde bulunduğu hayata yönelik algı ve değerlendirmelerini içeren yaşam doyumu olmak üzere üç boyuta sahiptir (Osmanoğlu & Kaya, 2013) ve pek çok kuramcı tarafından farklı kuramlarla açıklanmaya çalışılmıştır.

Öznel İyi Oluş Düzeyine Kuramsal Bakış

Öznel iyi oluş ile ilgili kuramlardan Erek kuramı 1960'lı yıllarda Wilson tarafından oluşturulmuştur; ihtiyaçların karşılanması ile bireylerin mutlu olacağını savunan kuram yüksek öznel iyi oluşun bireylerin hedeflerine yönelik başarı algılarının olumlu olması ile pozitif ilişkili olduğunu belirtir (Osmanoğlu & Kaya, 2013). Kurama göre öznel iyi oluşu engelleyen bazı faktörler vardır. Bu faktörler, uzun dönem sonuçları düşünülmeden kısa sürede mutlu olmayı sağlayan amaçlara ulaşılmak istenmesi, hedef ve arzuların çatışması, gerçekçi olmaması, herhangi bir hedef ya da arzuya sahip olmama durumu ve kişinin hedeflerine ulaşmak için yeteneğinin sınırlı olması şeklinde sayılabilir (Derin, 2013). Bir diğer öznel iyi oluş kuramı olan 'Etkinlik Kuramı' öznel iyi oluşu bireylerin hedeflerini gerçekleştirmek için kendilerini yeterli görmeleri, hedeflerine ulaşabilmeleri (Eryılmaz & Aypay, 2011) ve hedeflerine ulaşmaya çalışırken geçirdikleri süreçte yaptıkları etkinlikler olarak tanımlamaktadır (Satan, 2014). Mutluluğun sonuç değil amaç odaklı olduğunu belirten kuram, öznel iyi oluşu engelleyen faktörün mutluluğa ve mutlu olma arzusuna yönelik bilincin yüksek olması, sürekli mutlu olma hedefi doğrultusunda hareket edilmesi olduğunu söyler (Türkdoğan, 2010). Hafıza, koşullanma ve bilişselliği merkezine alarak mutluluğu açıklamaya çalışan bağ kuramı (Osmanoğlu & Kaya, 2013), ise bireylerin yaşantıları için kurdukları olumlu veya olumsuz bağların (Kiremitçi & Coşkun, 2017) ilerleyen süreçte aynı yaşantının yinelenmesi durumunda tekrar oluşacağını savunur (Canöz & Coşkun, 2018). 1991 yılında Headey ve Wearing öncülüğünde oluşturulan öznel iyi oluş kuramlarından dinamik denge kuramına göre öznel iyi oluş, mizaç ve kişilik özellikleri etkisi ile belli bir düzeyde ortaya çıkan (Atilla & Yıldırım, 2019); sabit kişilik özellikleri etrafında şekillenen olağan hayat akışının dışında var olan yaşantılarla değişim gösteren ve hayat olağan akışına döndüğünde sabit seviyesine dönen bir yapıya sahiptir (Osmanoğlu & Kaya, 2013). Brickman ve arkadaşlarının (1978) öncüsü olduğu Uyum Kuramı öznel iyi oluşun belirlenmesinde bireylerin olumlu ve olumsuz olaylara uyum sağlama hususundaki duygusal yeteneklerini merkez noktasına almıştır (Fuentes & Rojas, 2001). Kurama göre, olumlu yaşantılarla mutluluk; olumsuz yaşantılarla mutsuzluk duygu durumları yaşansa dahi zaman ilerledikçe bireyler yeni yaşantılarına adapte olur ve belirtilen duygu durumlarının birey üzerindeki etkisi sönmeye başlar (Eryılmaz, 2009). Yargı kuramlarına göre bireyler nesnel ya da öznel standartlarla yaptığı zihinsel karşılaştırmaların sonucuna ve bireysel algılarına göre belirledikleri standartların üzerinde ise yüksek öznel iyi oluşa, belirledikleri standartların altında ise düşük öznel iyi oluşa sahiptir (Das vd., 2020). Uyuşmazlık kuramı bireylerin hedefleri ve başarıları arasındaki farkın az olduğu durumlarda, öznel iyi oluş düzeyinin yüksek; başarıların hedeflerin önemli ölçüde aşağısında olduğu durumlarda ise öznel iyi oluşun düşük olduğu savını destekler (George, 2010). Öznel iyi oluş kuramlarından tabandan tavana kuramına göre öznel iyi oluş hali haz duyulan - duyulmayan anlar ile

deneyimlerin toplamından kaynaklanmaktadır ve öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler, haz duydukları yaşantılara daha çok sahip oldukları için yüksek öznel iyi oluşa sahiptirler (Brief, vd., 1993). Tavandan tabana kuramı ise öznel iyi oluşu bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinden biri olarak görür ve mutluluğun dıştan değil içten denetimli bir kavram olduğunu savunur (Eryılmaz, 2009). Bir diğer öznel iyi oluş kuramı olan akış kuramı bireylerin meydan okuyucu buldukları hedeflere ulaşmak amacıyla hedeflerine yönelik işlere karşı eylem durumunda olup, hedef dışı işlere karşı eylemsizlik durumunda olmalarını akış olarak tanımlanmaktadır (Korer & Alpullu, 2020). Akış içerisinde yapılan işler bireyler için tatmin verici ödüllerdir (Teztel, 2016). Akış ve haz arasında bulunan ilişki, yapılan işin zorluk seviyesi ile bağlantılıdır (Yapıcı, vd., 2022). Homeostaz kuramı ise öznel iyi oluşun genetik kontrol altında kararlı ve pozitif bir yapısı olduğunu düşünen vücut sıcaklığının korunması mantığı ile aynı şekilde otomatik ve nörolojik süreçler ile korunduğu savını destekleyen (Cummins, 2013), bir kuramdır. Öznel iyi oluşun uyum yeteneği, olumlu duygulanım ve öz saygı, eylemler ile arzulara ulaşabilecek yeteneğe sahip olma algısı önemlidir. Bu faktörler, mevcut yaşam koşullarına rağmen parlak bir geleceğe sahip olabilme umudunu kapsayan bilişsel tampon sistemi sahipliği ile sürdürüldüğünü belirtir (Tomyn & Cummins, 2010).

Çalışmanın Amacı ve Önemi

Felsefe biliminde mutluluk, psikoloji biliminde öznel iyi oluş olarak adlandırılan kavram, tarihi temelleri açısından Aristo'nun "yaşamın anlamı ve amacı, insan varoluşunun bütün amacı ve neticesi" (Lyubomirsky, 2007; Doğan, Eryılmaz, 2013) şeklinde tanımlanabilir. Ayrıca ilgili kavramlar pozitif psikoloji çalışma alanında çokça ilgi görmektedir (Omay, 2014). Öznel iyi oluş terimi yapısal olarak 'duygusal, bilişsel ve yaşam doyumu' olmak üzere üç boyuta sahiptir (Cenkseven & Akbaş, 2007). Çok boyutlu bir yapıya sahip olan öznel iyi oluş pek çok farklı etkenden etkilenmektedir ve bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri bireysel algılarına göre farklılık göstermektedir. Öznel iyi oluşun belirleyicilerinin neler olduğu hususunda pek çok kuramcı farklı fikirler öne sürmüştür (Doğan, 2013). Bu bağlamda yapılan literatür taramasında beş faktör kişilik kuramı ve öznel iyi oluş ilişkisini içeren (Doğan, 2013), demografik özellikler ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen (Eryılmaz & Ercan, 2011), meta-analiz süreciyle öznel iyi oluş kavramını çalışan (Doğan, 2013) birçok araştırmaya rastlanmıştır. Ancak sportif etkinlikler ve oyunsal uygulamalar gibi eğlenceli etkinlikleri içeren farklı değişkenler açısından öznel iyi oluş kavramını nitel analizle bütünleştirilmiş karma-meta yöntemi ile inceleyen araştırmalara rastlanılmamıştır. Bu çalışma, farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa olan etkisinin, üç boyutta incelenmesini içermektedir. Nicel boyutta meta-analiz; nitel boyutta meta-tematik analiz ve denel sürece uygun hareket edilerek ilgili konunun incelenmesi ve literatüre özgün bir bakış açısı sunması amaçlanmaktadır. Bu çerçevede, nitel analizle bütünleştirilmiş karma-meta yöntemi bağlamındaki doküman incelemesine uygun olarak;

Meta-analiz kapsamında,

1. Farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisinin genel etki düzeyinin belirlenmesi,
2. Farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisinin öğretim kademesi, uygulama süresi, uygulama biçimi ve örneklem büyüklüğü açısından etki büyüklüğü düzeyinin belirlenmesi,

Meta-tematik analiz kapsamında,

3. Farklı değişkenlerin katılımcı görüşlerine göre incelenmesi,

Denel süreç çerçevesinde ise,

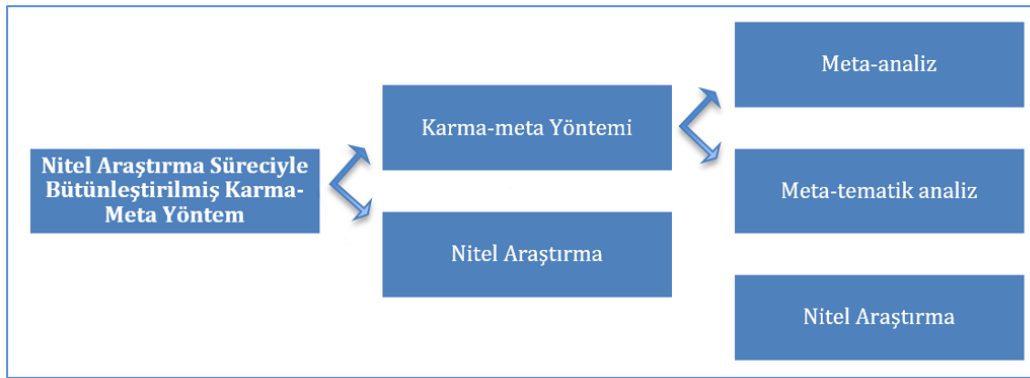
4. Farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisine ilişkin katılımcı görüşlerinin elde edilmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem

Araştırmacıların sorularına detaylı yanıt bulabilmek için yaptığı seçimler olarak tanımlanan metodoloji (Şatana, 2015) nitel, nicel ve karma yöntemleri içermektedir (Toraman, 2021). Aynı çalışmada nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanılmasını içeren karma yöntem, eğitim ve sosyoloji gibi birçok alanda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Molina-Azorín vd, 2012). Bu yöntem türünü savunan kişiler karma yöntem kullanımının niteliksel ve niceliksel yarattığı farkı (Mutch, 2009), yapısalcı yönelimin “eski çizgideki tekil bilimsel yöntemi” ve doğa bilimcilerin serbest araştırma yaklaşımı arasındaki boşluğu dolduracağını savunarak açıklamaktadır (Maxcy, 2003; Mutch, 2009). Araştırma sorularını anlamlandırmak için kapalı uçlu olarak ifade edilen nicel ve açık uçlu olarak ifade edilen nitel verilerin holistik değerlendirmesi olarak tanımlanan karma yöntem nitel ve nicel verilerin sadece bir araya getirilmesi değil kendine has tekniklerle veri analiz sonuçlarının birlikte değerlendirilmesidir (Cresswell & Sözbilir, 2017).

Bu çalışma, farklı değişkenlerin öznel iyi oluş kavramı üzerindeki etkililiğinin belirlenmesi amacıyla nitel ve nicel boyutlarda incelemeler içermektedir. ‘Nitel araştırma süreciyle bütünleştirilmiş karma-meta yöntem’ olarak nitelendirilen bu süreç, Çoklu Bütüncül yaklaşımın (ÇBY) desenlerinden biri olarak belirtilebilir. ÇBY, farklı türde analiz programlarının kullanılmasının ardından nicel ve nitel yöntemlerin bütüncül bir anlayış çerçevesinde bir arada kullanılarak kapsamlı, geçerli ve güvenilir sonuçlara ulaşılması olarak tanımlanmıştır (Batdı, 2016). Araştırmacının ÇBY kapsamında, nitel araştırmayla bütünleştirilmiş karma-meta yönteminin yanı sıra, nicel analiz süreciyle bütünleştirilmiş karma-meta yöntemi, nitel analizle bütünleştirilmiş meta-tematik analiz ve nicel analizle bütünleştirilmiş meta-tematik analiz desenleri de tasarlanmıştır.

Bu kapsamda, nitel araştırmayla bütünleştirilmiş karma-meta yöntemi deseni üç aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama, meta-analiz; ikinci aşama meta-tematik analiz ve üçüncü aşama ise ikinci aşamada belirlenen eksikliğin giderilmesi amacıyla nitel araştırmanın doğasına uygun şekilde ilgili konuya ilişkin katılımcı görüşlerini içeren bilimsel nitelikli bütüncül bir araştırma sürecinden oluşmaktadır (Şekil 1).



Şekil 1. Nitel Araştırma Süreciyle Bütünleştirilmiş Karma-Meta Yöntemi Deseni

Karma-meta yöntem doküman incelenmesi üzerine temellenmiş nicel ve nitel verilerin holistik bir bakış açısıyla analizini içerdiğinde barındıran bir yöntemdir. Karma- meta yöntemini detaylı olarak açıklamak gerekirse CMA/MetaWin vb. programlar aracılığıyla nicel verilerin; Nvivo/ Maxqda vb. programlar aracılığıyla veya manuel olarak nitel verilerin analizinin sağlanıp belirtilen programların kullanımı sonucu oluşan çıktılarının bir çalışma çatısında değerlendirilmesine olanak tanıyan kapsamlı ve zengin içeriğe sahip bir yöntem olarak belirtilmiştir (Batdı, 2021). Buna ek olarak, karma-meta yöntemindeki nitel bulguların desteklenmesi amacıyla nitel araştırma süreci karma-meta yönteminin ardından uygulanarak ÇBY yaklaşımında olduğu gibi meta-tematik analiz süreci sonunda belirlenen eksik yönler, nitel bir araştırma ile tamamlanmaya ve bütüncül bir fotoğraf oluşturulmaya çalışılmıştır. Çalışmanın yürütülme sürecinde bilimsel niteliğe sahip nicel ve nitel verilerin analiz dâhiline alınmasına önem verilmiştir. Nitel araştırmayla bütünleştirilmiş karma-meta yöntemi ile yürütülen bu çalışmada, meta-analiz, meta-tematik analiz ve katılımcı görüşlerine dayalı nitel boyutlarda analiz süreci yürütülmesinden dolayı yöntem bölümü üç aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir.

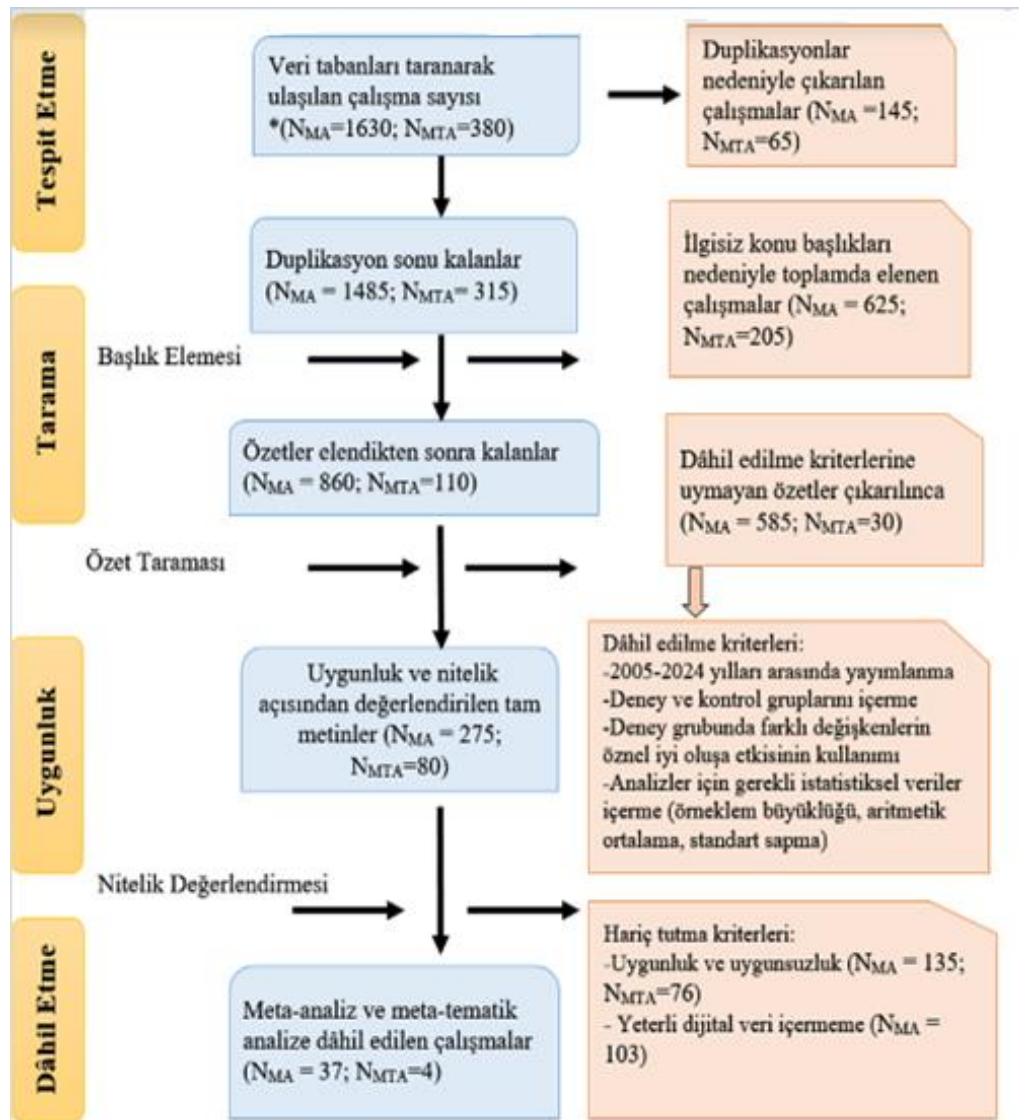
Meta-Analiz Süreci

Meta-analiz, birçok teknik ve prosedürle yürütülmüş olan ampirik araştırmaların toplanması, birleştirilmesi ve analiz edilmesi (Siddaway vd., 2019) sürecini içermektedir. Anlam açısından analizlerin analizi olarak nitelendirilen meta-analiz (Glass, 1976) araştırma konusuyla ilgili birden fazla ve bağımsız çalışmanın sonucunu bir araya getirerek bulguların istatistiksel açıdan analiz edilmesini sağlayarak farklı çalışmaların sonuçlarını özetlemekte ve nicel verilerin sonuçlarının birleştirilmesiyle ortak bir yargıya ulaşılmasını sağlamaktadır. Meta-analizin amacı, bir uygulamanın diğer bir uygulamayla ya da normal şartlarla etkisini karşılaştırmaktır (Borenstein vd., 2013).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma dâhilinde “pozitif psikoloji”, “öznel iyi oluş”, “Farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisi” “öznel iyi oluş kuramları”, “positive psychology”, “subjective well-being”,

“subjective well being theories” anahtar kelimeleri ile YÖK, Google Scholar, Web of Science, Taylor & Francis Online, Science Direct, ProQuest Dissertations & Theses Global veri tabanları kullanılarak mevcut araştırmada analize dâhil edilme ölçütlerine uygun çalışmalar taranmıştır (Şekil 2). Farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisini inceleyen öntest - son test verileri içeren, deneysel ya da yarı-deneysel çalışmalar ve analizin yapılması için gereken istatistikî veriler (x, ss, n) barındıran çalışmalar araştırma kapsamına dâhil edilmiştir. Tarama sonucunda 1630 çalışma arasından alınan 37 çalışma uygun görülmüş ve 37 çalışmadan 84 veri, meta-analize dâhil edilmiştir. Meta-analize uygun araştırmaların belirlenmesinde dâhil edilme ölçütlerine uygun olmayan çalışmalar analiz kapsamının dışında bırakılmıştır. Süreçte analize dahil olan/olmayan araştırmaların sayıları ve dahil edilmeme sebepleri PRISMA akış diyagramında (Moher vd., 2009) Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Analize Dâhil Edilen Çalışmalar

Şekil 2’de ifade edildiği gibi, yapılan taramayla ilk aşamada farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisini inceleyen N=1630 araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmaların meta-analiz bağlamında (N_{MA}) 145’i duplikasyon, 625’i alakalı olmayan konu başlığına sahip olma, 585’i öz okuması kapsamında dâhil olma ölçütlerine uygun olmama (N_{MA}=585) ve yeterli dijital veri içermeme (N_{MA}=103) sebepleri ile analiz kapsamından çıkarılmıştır. Ayrıca objektif ve düzenli sunumunun okuma ve anlaşılma seviyesini yükselterek anlamlı çalışmalar üretilmesine katkı sağlayacağını belirtmiştir. Şekil 2’de sunulduğu üzere meta-analize 37 araştırma dahil edilmiştir. Ek olarak meta-analiz kapsamında, değerlendiriciler arası güvenilirlik Miles ve Huberman’ın (1994) tavsiye ettiği [görüş birliği / (görüş birliği + görüş ayrılığı) × 100] formül ile hesaplanmış ve araştırmanın güvenilirliğinin %92 düzeyinde olduğu saptanmıştır. Ulaşılan veriler MetaWin ve CMA 2.0 programları kullanılarak analiz edilmiştir.

Etki Büyüklüğü ve Model Seçimi

Meta-analiz çalışmalarında iki değişken arasında bulunan ilişkinin gücünü gösteren etki büyüklüğü değeri hesaplanmıştır. Analiz sonucu ulaşılan veriler rastgele etkiler (REM) modeli veya sabit etkiler modeli (SEM) esas alınarak yorumlanmaktadır. Sabit etkiler modelinde analizdeki tüm çalışmaların ortak etki büyüklüğü hesaplanırken, rastgele etkiler modelinde etki büyüklüklerindeki dağılımın ortalaması hesaplanır (Borenstein, vd, 2010). Schmidt, Oh ve Hayes (2009) sabit etkiler modelinin (SEM) kullanım şartlarının sınırlılığından kaynaklı olarak REM modelinin kullanımının daha uygun olacağını belirtmiştir. Belirtilen gerekçeler göz önüne alınarak araştırmada REM modeli kullanılmıştır. Ayrıca beta-analiz sonucunda elde edilen etki büyüklüğü (Hedges g) değeri Thalheimer ve Cook (2002) tarafından belirtilen etki düzeyi sınıflamasına göre yorumlanmıştır.

Moderatör Analizi

Farklı değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine etkisi ile ilgili yürütülmüş araştırmaların meta-analizinde heterojenlik testi yapılmıştır. Bu testte ulaşılan değere göre, araştırmanın öznel iyi oluş düzeyinin genel etki büyüklüğü dışında farklı değişkenler açısından değerlendirilip değerlendirilmeyeceğine karar verilmektedir. Bu aşamada %75 ve üzeri olan değerler yüksek heterojenlik göstergesi olarak kabul edilmekte ve bu nedenle de moderatör analizi uygulamasına gidilebildiği belirtilmektedir (Cooper vd., 2009). Mevcut araştırmada bu değer, I²=95,66 olarak belirlenmiştir. Bu sebeple araştırmada ilgili meta-analizin daha detaylı olması hedefi ile öznel iyi oluşu etkileyen çeşitli faktörler ile ilişkili incelemeler yapılmış ve bu hususta moderatör analizinin yapılmasına gereksinim duyulmuştur.

Yayın Yanlılığı

Epidemiyoloji, yayın yanlılığını “yazarların olumlu bulguları yayınlarken olumsuz bulguları yayınlamamak amacı ile yaptığı editöryel bir tercih” olarak tanımlamaktadır (Thornton & Lee, 2000). Literatürde yer alan bir araştırmanın tamamlanmış çalışma popülasyonunu sistematik olarak temsil etmediği durumlarda ortaya çıkan yayın yanlılığı sonucu okuyucular ve değerlendiriciler araştırma ile ilgili yanlış sonuca ulaşma tehlikesi ile karşı karşıya gelirler (Rothstein vd., 2005). Özellikle ulaşılan sonucun raporlanma olasılığının

elde edilen sonuca (örneğin, istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığına) bağlı olduğu durumlarda kayıp veri yolu ile (Sutton, 2009) yayım yanlılığı ortaya çıkar. Bu bağlamda, meta-analizin kullanıldığı çalışmalarda güvenirliliğin sağlanması için yayım yanlılığına dikkat edilmektedir. Bu bağlamda araştırma içeriğinde kullanılan çalışmalar arasında anlamlı farklılık gösteren araştırmaların yararına yanlılık olup olmadığına tespiti için Şekil 3'te huni grafiği (Funnel Plot) sunulmuştur.



Şekil 3. Huni Grafiği

Şekil 3'te yayım yanlılığı ihtimalini gösteren huni saçılım grafiği (Funnel Plot) sunulmuştur. Huni görünümünün simetrikliği meta analizde yararlanılan çalışmaların seçiminde yayım yanlılığı (publication bias) olup olmadığı konusunda bilgi verir (Borenstein vd., 2013). Şekil 3'te görüldüğü üzere araştırmada yer alan çalışmaların (n=37) etki büyüklüğü dikey çizginin iki tarafına simetrik ve etki büyüklüğüne yakın şekilde konumlanmıştır. Bu durum, mevcut araştırmada yayım yanlılığı olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte yayım yanlılığının test edilmesi amacıyla Orwins's Fail-Safe N hesaplaması da yapılmıştır. Fail-safe meta-analizde anlamlı olmayan, yayınlanmamış çalışmaların sayısının belirlenmesidir (Rosenberg, 2005). Hesaplamalar sonucu Fail-Safe 5351 olarak tespit edilmiştir. Bu bağlamda, analize dâhil edilen çalışma sayısı ile belirlenen değer karşılaştırıldığında bulunan değer oldukça yüksek olduğu ve bu nedenle de çalışma verilerinin güvenilir düzeyde analiz edildiği söylenebilir.

Meta-tematik Analiz Süreci

Sürece katılım gösteren bireylerin görüşleri temelinde gerçekleştirilmesine dayalı olarak geçerlik ve güvenilirlik açısından güçlü dayanakları bulunan meta-tematik analiz, yapılan nitel çalışmaların birincil verilerinin (ham verilerin) incelenmesi sonucu oluşan tema ve kodların

tekrar değerlendirilmesi ile sonuçları araştırmacının kendi bakış açısı ile yeniden anlamlandırması anlayışının hâkim olduğu bir analiz sürecidir (Batdı, 2021). Yapılan araştırmanın nitel boyutunda meta-tematik analiz süreci ile farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Bu bağlamda, meta-analiz süreci için taranan veri tabanlarından araştırmalar incelenmiştir. Yapılan taramalarda, “öznel iyi oluş”, “öznel iyi oluş kuramları”, “subjective well-being”, “the impact of subjective well-being theories” anahtar kelimeleri ile aramalar yapılmıştır. Karma-meta yöntem kapsamında düşünüldüğünde meta-analiz ile meta-tematik analiz bulgularının karşılaştırmalı sunumunun yapılması farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisinin farklı açılardan değerlendirilmesine imkân sağlamıştır.

Doküman incelemesi yöntemi kullanılarak farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisi ile ilgili nitel araştırmalar toplanmıştır. Belirtilen araştırmalar ön okuma, gözden geçirme, ilk okuma ve tam metin okuma olmak üzere dört aşama ile seçilmiştir. Gözden geçirme etabı başlık, kısa özet ve genişletilmiş özet okumalarının tamamlanması ile geçilmiş ve bulgu bölümünün değerlendirilmesi ile araştırmaya dâhil edilip edilmeyeceği belirlenmiştir. Meta-tematik analiz kapsamına dâhil edilen çalışma sayısı 4’tür. Doküman incelemesi araştırmanın verilerini oluşturan birincil ya da ikincil kaynak ifadeleri ile tanımlanan farklı dokümanlara ulaşma, gözden geçirme sorgulama ve analiz etme aşamalarının uygulandığı bir yöntemdir (Özkan, 2019). Doküman incelemesi aynı zamanda materyallerin detaylı incelenmesine, belgelerde bulunan bilgilerden yararlanılmasına ve belirtilen bilgilerin yeniden anlamlandırılmasına olanak sağlayan bir yöntemdir (Corbin & Strauss, 2008). Doküman incelemesi ile ulaşılan veriler Maxqda nitel veri analiz programı kullanılarak içerik analizine uygun bir şekilde çözümlenmiştir. İçerik analizi intiba, sezgi ve yorum üzerinden temellenen analizlerin sistematik bir biçimde incelenip metinsel çıkarımlar yapılmasını sağlayan analitik bir yöntemdir (Sandelowski, 1993). Bu bağlamda araştırmada belgelerle erişilen katılımcı fikirleri tekrar çözümlenerek, farklı tema ve kodlar hazırlanmıştır.

Kodlama Süreci

Meta-tematik analiz bağlamında kodlama analiz sürecinin önemli bir aşamasıdır. Katılımcı fikirlerinin tekrar ifadelendirilmesi ile yazılan kodların benzer olanlarının birleştirilmesi ile temalar yazılmıştır. Bu aşamada meta-tematik analiz kapsamında çalışmanın ana hedefi doğrultusunda erişilen bulgular analiz dâhilindeki araştırmaların katılımcı görüşleri bağlamında ortaya çıkacak tema ve kodları içeriğinde barındırmaktadır. Kodlama esnasında yazılan kodların kendi içlerinde tutarlılık göstermesi sürecin güvenilir olduğunu göstermektedir (Mayring, 2004). Meta-tematik analiz sürecinde ulaşılan tema ve kodların yazım sürecinde araştırmacı ve alanında uzman bir akademisyen birlikte çalışmıştır. Bu noktada, çalışmalarını bağımsız şekilde inceleyip elde ettikleri tema ve kodları karşılaştırıp aralarındaki tutarlılık ve uyumun incelenmesinin yapıldığı iki kodlayıcı güvenilirliğinden faydalanılmıştır. Benzerlikler harmanlanıp kaydedilirken farklılıklar görüşme ve tartışmalar yapıp uyum sağlandıktan sonra

kaydedilmiştir. Bu aşamada, kodlayıcılar arası güvenilirlik Cohen Kappa uyum değerlerine (Cohen, 1960) uygun olarak hesaplanmış ve kodlayıcılar arası uyumun iyi düzeyde bulunduğu görülmüştür.

Bu sırada, araştırmada bulguların sunumu yapılırken, alıntılama yapılan çalışmalarda doğrudan ifadeler de yer verilmiştir. Mevcut çalışmada bu alıntılara yer verilirken bazı kodlamalar kullanılmıştır. Makaleler için “M”, YÖK Ulusal Tez Merkezi’nden alınan tez çalışmaları için ise tez numarası verilerek kısaltma kodları kullanılmıştır. (Örn.: 725323-s.116 725323 tez numaralı çalışmanın 116 numaralı sayfasından yapılan bir alıntıyı içermektedir).

Denel Süreç

Araştırmanın, 2023-2024 öğretim yılı 2. dönemini kapsayan süreçte yürütülmesi planlanmıştır. 7. sınıf öğrencileri çalışma grubu olarak tercih edilmiştir. Araştırmanın uygulama sürecinde öznel iyi oluşa yönelik hazırlanmış uygulamalar, deney grubu olarak belirlenen ortaokul 7. Sınıf düzeyindeki öğrencilere uygulanmıştır. Uygulamalar, kontrol grupsuz sönest desene göre, öznel iyi oluşa ilişkin uygulamalardan sonra yapılarak öğrenci görüşleri alınmıştır. Kontrol grupsuz sönest desende, deneyden önce herhangi bir işlem yapılmayıp grubun kendi içinde bağımsız değişkeninin etkisi araştırılmaktadır (Sönmez & Alacapınar, 2017). Deney grubunda 4 haftalık süreci kapsayan öznel iyi oluş uygulamaları yapılmıştır. Uygulamaların yürütülebilmesi için Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 04.01.2024 tarih ve 01 nolu toplantısında alınan 26 nolu karar ve E-73628654-604.01-439834 sayılı izin oluru temin edilmiştir. Ayrıca Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulamanın gerçekleştirileceği okulda yapılacak etkinlikler için 03.04.2024 tarihli ve 100059552 sayılı oluru yazısı alınmıştır. Denel uygulamalar için Gaziantep ilinde belirlenen bir devlet okulunda ortaokul 7. Sınıf düzeyindeki öğrencilere 4 haftalık bir süreçte uygulanmak üzere çeşitli öznel iyi oluş etkinlikleri gerçekleştirilmiştir. Bu etkinlikler, her hafta için öznel iyi oluş düzeyine olumlu yönde etki eden bir değişken konulu etkinlik planı şeklinde hazırlanmıştır. Bu etkinlikler, fiziksel aktivite, sosyal arkadaşlık ve pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim gibi başlıklar olarak belirlenmiştir. Bu başlıklar daha önce yapılan öznel iyi oluş uygulamalarına yönelik alanyazın taramaları ve Millî Eğitim Bakanlığı tarafından Psikososyal Destek Programları için hazırlanan etkinlik modülleri (MEB, 2021) esas alınarak ve uyarlanarak oluşturulmuştur. Her değişkene uygun içerik hazırlanarak etkinlik planlarına yerleştirilmiş ve bu etkinlik uygulamaları haftada 1 ders saati (40’) boyunca gerçekleştirilmiştir. Örnek etkinlik planı Ek-1’de sunulmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada verileri toplamak amacıyla, “Öznel iyi oluş görüşme formu” kullanılmıştır. Hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formunda öğrencilerin sosyal beceri düzeylerine, öz benlik ve öz saygılarına, zorluklar karşısındaki tepkilerine vb. ilişkin sorular yer almaktadır. Görüşme formu ilgili alanyazın taraması ve uzman görüşleri doğrultusunda hazırlanmış ve kontrol için yeniden uzman görüşlerine sunularak ekleme ve çıkarma işlemleri yapılmıştır.

Verilerin Analizi ve Kodlama

Öznel iyi oluş etkinliklerinin sonrasında uygulanan görüşme formunda elde edilen veriler MAXQDA programıyla analiz edilmiş ve içerik analiziyle çözümlenmiştir. İçerik analizi, izlenimsel, sezgisel ve yorumlayıcı analizlerden sistematik (Downe-Wamboldt 1992), planlı ve detaylı metinsel analizlere kadar tekrarlanabilir ve geçerli çıkarımlara ulaşmayı sağlayan analitik bir yaklaşım olarak açıklanabilir (Krippendorff, 2004). Dolayısıyla, nitel analizle bütünleştirilmiş karma-meta yöntemine dayalı bu araştırmanın nitel boyut aşamasında içerik analizi yapılarak katılımcı görüşlerinde yer alan metinsel verilerin içeriğinden oluşturulan kod ve temaların diğer verilerle karşılaştırılarak kapsamlı sonuçlara ulaşılması amaçlanmıştır. Öğrenci görüşlerinin iki kodlayıcı tarafından okunması ile bütün görüşlerin detaylı incelenmesi ve anlaşılması sağlanmıştır. Görüşlerden anlam çıkararak kodlar oluşturan kodlayıcılar, birbirinden bağımsız şekilde kod listesini hazırlayarak bu listeleri birbirleriyle karşılaştırmıştır. Farklı görüşler olduğunda görüş alışverişinde bulunarak aralarında anlaşma sağlanana kadar görüşmeler devam etmiş ve kodlar arasında uyum sağlandığında verilerin analizi tamamlanmıştır (Ek-2).

Nitel Verilerin Analizinde Güvenirlik

Katılımcı görüşlerinden çıkarılan tema ve kodların güvenilirliği, kodlayıcı güvenilirliği ile test edilmiştir. Bunun için kodlayıcılar analiz dâhilindeki çalışmaları birbirinden bağımsız olarak değerlendirmiş ve çalışmalardan kod ve temalar çıkarmışlardır. Kod ve tema oluşturma süreci tamamlandıktan sonra her iki kodlayıcı arasındaki uyuma bakılmıştır. Birbirinden farklılık içeren durumlar için iki kodlayıcı arasındaki karşılıklı görüşmeler çerçevesinde uyum sağlanıncaya dek tartışmalar devam etmiştir. Bu aşamada, kodlayıcılar arasındaki güvenilirliği sağlayan Cohen Kappa uyum değerleri (Cohen, 1960) hesaplanmış ve .78 ile .87 arasında değerler elde edilmiştir. Kappa değeri +1 ile -1 arasında yer almakta ve değer 1'e yaklaştıkça uyum çok iyi düzeyde kabul edilmektedir (Sim & Wright, 2005). Mevcut çalışmada güvenilirlik amacıyla doğrudan alıntılara da yer verilmiştir. Bulguların yorumlanması sürecinde katılımcıların görüşleri doğrudan alıntı olarak gösterilmiştir. Bu noktada Wolcott (1994), verilerin analizi sürecinde elde edilen bulguların mümkün olduğunca orijinal formuyla verilmesinin önemli olduğunu belirtmiş ve ilgili çalışmadaki katılımcıların ifadelerinden doğrudan alıntıların okuyucuya sunulması gerektiğini vurgulamıştır.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde, çeşitli değişkenlerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin uygulamaların sınıf içi ve sınıf dışındaki öğretim ortamlarında kullanımının meta-analizi, meta-tematik analizi ve katılımcı görüşlerine yönelik bulgular yorumlanmıştır. Birinci aşamada doküman analizine dayalı meta-analitik bulgular, ikinci aşamada meta-tematik analiz bulguları ve üçüncü aşamada nitel boyutta katılımcı görüşlerine ilişkin elde edilen bulgular sunulmuştur. Tablo 1'de sunulan meta-analiz bulguları incelendiğinde, katılımcıların farklı değişkenlerin kullanımının öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin akademik başarı puanlarının (AB) REM'e göre

yapılan hesaplamalar ışığında etki düzeyi $g=.54$ [.38; .70] olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda ulaşılan bu etki düzeyinin Thalheimer ve Cook (2002) sınıflamasına göre orta düzeyde olması ilgili değişkenlerin kullanımının öznel iyi oluş düzeyine etkisinin olumlu ve pozitif yönde olduğunu göstermektedir. Ayrıca ilgili test türü puanlarına ilişkin anlamlı farklılık olduğuna rastlanmıştır ($p<.05$).

Tablo 1. Meta-Analiz Verileri

Test Türü	Model	n	g	%95 Güvenirlik Aralığı		Heterojenlik		
				Alt	Üst	Q	p	I ²
AB	SEM	84	0.51	0.48	0.54	1911.46	0.00	95.66
	REM	84	0.54	0.38	0.70			

Tablo 2’de ulaşılan heterojenlik test türü değeri incelendiğinde öznel iyi oluş düzeyinin puanlarına ilişkin ($Q_B=1911.46$; $p<.05$) etki büyüklüklerinin heterojen dağıldıkları anlaşılmaktadır. I^2 değeri (%95.66) gözlemlenen %95 varyansın çalışmalar arasındaki gerçek varyanstan kaynaklandığını gösterir. %25 ile I^2 değeri düşük heterojenlik gösterirken %50’si orta heterojenlik ve %75 ve üstü yüksek heterojenlik gösterir (Cooper vd., 2009). Mevcut çalışmada, 95.66 değerinde hesaplanan I^2 değerinin yüksek olduğu söylenebilir (Higgins, Thompson, Deeks ve Altman, 2003). Bu bağlamda, yüksek heterojenlik seviyesi, toplam etki büyüklüğünü etkileyen moderatör değişkenlerin varlığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, ulaşılan I^2 değeri sonucu heterojenliği gösterdiği için testin moderatör analizinin yapılması gerektiği belirtilebilir (Borenstein, Hedges, Higgins ve Rothstein, 2009).

Tablo 2. Moderatör Analizine Göre Analize Dâhil Edilen Çalışmaların Genel Etki Büyüklükleri

Moderatör	Gruplar	Etki Büyüklüğü ve %95 Güvenirlik Aralığı				Test of null		Heterogeneity		
		n	g	Lower	Upper	Z-value	P-value	Q-value	df	P-value
Öğretim Kademesi	Ortaokul	13	0.32	-0.11	0.76	1.48	0.14			
	Lise	5	0.92	0.18	1.66	2.45	0.01			
	Üniversite	17	0.84	0.37	1.32	3.48	0.00			
	Yetişkin	44	0.41	0.20	0.61	3.90	0.00			
	Belirtilmemiş	5	0.10	0.49	1.51	3.84	0.00			
	Tot. Betw. Overall	84	0.53	0.37	0.69	6.48	0.00	8.25	4	0.08
Uygulama Süresi	1-4	9	0.64	0.30	0.97	3.72	0.00			
	5-6	3	0.71	0.37	1.05	4.12	0.00			
	7-8	26	1.02	0.81	1.23	9.65	0.00			
	9-+	40	0.20	-0.08	0.49	1.41	0.16			

	Belirtilmemiş	6	0.34	-0.16	0.85	1.34	0.18			
	Tot. Betw. Overall	84	0.69	0.56	0.82	10.22	0.00	23.10	4	0.00
Uygulama Biçimi	Sınıf İçi	32	0.64	0.36	0.93	4.48	0.00			
	Sınıf Dışı	25	0.78	0.50	1.06	5.49	0.00			
	Belirtilmemiş	27	0.19	-0.07	0.45	1.45	0.15			
	Tot. Betw. Overall	84	0.52	0.36	0.68	6.50	0.00	101.16	2	0.01
Örneklem Büyüklüğü	Küçük	27	0.77	0.46	1.08	4.87	0.00			
	Orta	17	0.54	0.25	0.83	3.63	0.00			
	Büyük	40	0.42	0.19	0.64	3.69	0.00			
	Tot. Betw. Overall	84	0.54	0.38	0.70	6.86	0.00	3.34	2	0.19

Bu nedenle Tablo 2’de sunulduğu üzere, öğretim kademesi, uygulama süreci, uygulama biçimi ve örneklem büyüklüğü moderatör analizleri olarak seçilmiştir. Anlamlılık testinde, uygulama süreci ($Q_B=23.10$; $p<.05$) ve uygulama biçiminde ($Q_B=101.16$; $p<.05$) anlamlı farklılığa rastlanırken; örneklem büyüklüğü ($Q_B=3.34$; $p>.05$) ve öğretim kademesi ($Q_B=8.25$; $p>.05$) açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Bununla birlikte, analiz sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, farklı değişkenlerin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin uygulamaların tüm gruplarda benzer şekilde orta düzeyde etkide bulunduğu söylenebilir.

Doküman Analizine Dayalı Meta-Tematik Analiz Kapsamında Çeşitli Değişkenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyi Üzerinde Etkililiği

Araştırmanın bu kısmında çeşitli değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine etkisi dâhilinde erişilen araştırmaların meta-tematik analiz ile elde edilen tema ve kodları gösterilmiştir. Çeşitli değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine etkisi ile ilgili erişilen veriler analiz edilerek öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutuna ait öznel iyi oluş algısı, sosyal ilişkilerden doyum alma ve etkinlik ihtiyacının tatmini, yaşam doyumunu boyutuna ait toplumda birey olarak var olabilme ve toplumsal uyum, olumsuz duygulanım boyutuna ait yalıtılmışlık ve olumsuz ilişki temelli bağlara sahip olmak, olumsuz hisler yaşamak biçiminde temalar oluşturulmuştur. Tema ve kodlar modeller halinde gösterilmiştir. Ek olarak doğrudan alıntılar referans tümceleri olarak yorumlarda verilmiştir. Tablo 3, Tablo 4, Tablo 5 ve Tablo 6’da çeşitli değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine etkisine ait alt kodlar model şeklinde gösterilmiştir.

Tablo 3. Öznel İyi Oluşun Olumlu Duygulanım Boyutu

Öznel İyi Oluş Algısı	Mutlu hissetme
	Yaşama sevinci
	Pozitif ruh hali
	Kıpır kıpır olma
	Bedensel iyilik hali
	Yaşamdan haz duyma
	Olumlu yaşantılarda artış
	Kötülüklerden uzak olma
	Evcil hayvan sahibi olma
	Fiziksel gelişimde pozitif değişim
	Hedefe yönelik pozitif başarı algısı
	Psikolojik sağlamlığın yüksek olması
	Yaşama olumlu bakış açısı geliştirme
	İstedığı eşyalara sahip olma sevinci
	Mutluluğun bedensel ipuçları ile yansıtılması
Sosyal İlişkilerden Doyum Alma ve Etkinlik İhtiyacının Tatmini	Fiziksel temas
	Şarkı söyleme hazzı
	Sevilme ihtiyacının tatmini
	Online oyun oynama isteği
	Farklı şeyler üretme heyecanı
	Doğada vakit geçirme huzuru
	Meditatif etkinlikler ile rahatlama
	İstenilen etkinliklerin içinde olma
	Sağlıklı sosyal ilişkilerde bulunma
	Sevilen sosyal çevre ile birlikte olma
	Bireysel ilgi duyulan etkinlikler yapma
	Sportif faaliyetlere dahil olma mutluluğu

Tablo 3’te nitel boyutta yararlanılan çalışmalara ilişkin meta-tematik analiz kapsamında oluşturulan tema ve kodlar sunulmuştur. Meta-tematik analiz kapsamında öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutunun öznel iyi oluş algısı alt temasına ait bazı kodlar: sevilen gıda tüketim hazzı, istediği eşyalara sahip olma sevinci, mutluluğun bedensel ipuçları ile yansıtılması, yaşama olumlu bakış açısı geliştirme ifadeleri ile nitelendirilmiştir. Katılımcıların belirlenen kodlara yönelik ifadeleri sırasıyla 725323 kodlu çalışmadan “*Dondurma yemek.*” (s.120), “*Mutlu olunca yani genellikle mesela ben bir şey istiyorum ailemden almaları için, aldıklarında da çok mutlu oluyorum*”, (s.122), “*Yüz ifademden, gözlerimden zaten anlıyorlar*” (s.127) şeklinde iken; M2 kodlu çalışmada “*Yaşam her şeye gülümseyerek bakabileceğim her anından zevk alabileceğim bir yer. Ben de böyle yapıp umutlu olmaya çalışıyorum.*” (s.50) şeklindedir. Meta-tematik analiz kapsamında öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutunun sosyal ilişkilerden doyum alma ve etkinlik ihtiyacının tatmini alt temasına ait bazı kodlar: sevilen sosyal çevre ile birlikte olma, sağlıklı sosyal ilişkilerde bulunma, bireysel ilgi duyulan etkinlikler yapma ifadeleri ile nitelendirilmiştir. Katılımcıların belirlenen kodlara yönelik ifadeleri sırasıyla M2 kodlu çalışmada “*Okulda arkadaşlarımla vakit geçirmek bana iyi geliyor. Onların yanında daha enerjik ve neşeli hissedyorum kendimi.*” (s.52), “*Ailem ve değer*

verdiğim insanların yanımda olduğunu hissetmek.” (s.49), “Başındayken zaman geçirmekten hoşlandığım şeyler yaşamdan doyum almamı sağlıyor. Örneğin, telefonda vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum ve zevk alıyorum.” (s.56), şeklindedir. Öznel iyi oluşun en genel ifade ile mutluluk olarak ifade edildiği düşünüldüğünde bireyleri mutlu eden pek çok farklı unsur olduğu bilirse dahi katılımcı görüşleri göz önüne alındığında sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olmanın, sevilen ve istenen etkinliklerin içinde bulunmanın, yaşamdan keyif almaya yönelik bir bakış açısı ile hareket etmenin öznel iyi oluş düzeyini pozitif etkilediğini söylemek mümkündür.

Tablo 4. Öznel İyi Oluşun Yaşam Doyumu Boyutu

Toplumda Birey Olarak Var Olabilme	Otantik olma
	Kendini sevme
	Kendini kabul etme
	Kişisel sınırlara saygı arzusu
Toplumsal Yaşam	Mutluluğu paylaşma isteği
	Toplum yaşamıyla uyum içinde olma

Tablo 4’te nitel boyutta yararlanılan çalışmalara ilişkin meta-tematik analiz kapsamında oluşturulan tema ve kodlar sunulmuştur. Meta-tematik analiz kapsamında öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutunun toplumda birey olarak var olabilme alt temasına ait bazı kodlar “kendini sevme” “kişisel sınırlara saygı arzusu” ifadeleri ile nitelendirilmiştir. Katılımcıların kodlara yönelik ifadeleri sırasıyla “*İnsan kendinden önemli hiçbir şeyin olmadığını bilir ve kendi değerinin farkında olup kendine hak ettiği sevgiyi en başta kendi verirse bu şekilde öznel iyi oluşunu arttırabilir.*” “*Öznel iyi oluş benim çizdiğim sınırlarda kendi doğrum ve yanlışımlı belirlediğim içsel tatmin yaşama, hayatımdan zevk alma durumu.*” ifadeleri ile nitelendirilmiştir. Meta-tematik analiz kapsamında öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutunun toplumsal yaşam alt temasına ait bazı kodlar “Toplum yaşamıyla uyumluluk” “Mutluluğu paylaşma isteği” ifadeleri ile nitelendirilmiştir. Katılımcıların kodlara yönelik ifadeleri sırasıyla M2-s.62 kodlu çalışmada “*Toplumsal yaşam içerisindeyken öznel iyi oluşum yüksekse daha duyarlı, anlayışlı, iyimser ve yardımsever olabiliyorum. Öznel iyi oluşum yüksek değilse kendimle ilgilenmekten bu tür davranışlar gösteremiyorum.*”, şeklinde belirtilmişken; 725323-s.116 kodlu çalışmada “*Mutlu olmak için bir şeyi sevmen gerekli, sevmen gerekiyor sonra böyle çok içe kapanık değil de açık olmak gerekiyor.*” şeklindedir.

Bireylerin bulunduğu hayata yönelik algı ve değerlendirmelerinin öznel iyi oluşun yaşam doyumu boyutunu oluşturduğu düşünüldüğünde ve katılımcı görüşleri göz önüne alındığında bireylerin kendilerine ve topluma yönelik olumlu algı ya da değerlendirmelerinin öznel iyi oluş düzeyini pozitif yönde, olumsuz algı ya da değerlendirmelerinin ise öznel iyi oluşu negatif yönde etkileyeceğini söylemek mümkündür.

Tablo 5. Öznel İyi Oluşun Olumsuz Duygulanım Boyutu

Yalıtılmışlık ve Olumsuz İlişki Temelli Bağlara Sahip Olma	Kısıtlanma
	Ait hissedememe
	Yalnız kalma isteği
	Olumsuz sosyal yaşantı
	Kapana kısılmış hissetme
	Var olan durumlara ilgisizlik
	Negatif insanlarla bir arada olma
	Olumsuz sosyal ilişkilerden özgürleşme isteği
	Öğretmenlerin eğitim politikasına güvensizliği
	Eğitim politikalarındaki değişikliklere ilgisizlik
Olumsuz Hisler Yaşamak	Öfke duyma
	Yetersizlik hissi
	Kurallara karşı mutsuzluk
	Anlaşılmadığını düşünme
	Sosyoekonomik düzey sorunu
	Öğrencilerin derslere isteksizliği
	Akademik odağın sağlanamaması
	Akademik başarısızlığa tahammülsüzlük
Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin olumsuz etkileri	

Tablo 5’te nitel boyutta yararlanılan çalışmalara ilişkin meta-tematik analiz kapsamında oluşturulan tema ve kodlar sunulmuştur. Meta-tematik analiz kapsamında öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutunun yalıtılmışlık ve olumsuz ilişki temelli bağlara sahip olma alt temasına ait bazı kodlar “Negatif insanlarla bir arada olma” “Öğretmenlerin eğitim politikasına güvensizliği” “Ait hissedememe” olarak ifade edilmiştir. Katılımcıların kodlara yönelik ifadeleri sırasıyla “*Hayatımda kötü insanların bulunması ve onların enerjimi sömürmesi benim yaşamdan doyum almamı engelliyor. O yüzden böyle insanların olduğu ortamlarda bulunmak istemiyorum.*” M2 kodlu çalışmada “*Çocuklarla çalışmayı seviyorum ama bu politika bunu değiştirebilir. Bu nedenle bu konuda biraz endişeliyim. Dahası, diploma ve yüksek lisans derecesi almak için (bu dönem son dersimi alıyorum) yatırdığım para ve zaman boşa gidebilir. Bu beni politika yapıcılara karşı biraz kızgınlaştıracaktır. Neyse ki uzun yıllardır profesyonel bir satış elemanıyım ve her zaman bu alana geri dönebilirim.*” (s.54), “*Negatif insanlar, kendimi ait hissetmediğim ortamlar yaşamdan doyum almamı engelleyen durumlardan. Çünkü böyle ortamlarda kendimi yabancı hissediyorum ve zevk alamıyorum. Bir de negatif insanlar varsa böyle ortamlarda hiç keyif almıyorum*” (s.58) şeklindedir. Meta-tematik analiz kapsamında öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutunun olumsuz hisler yaşama alt temasına ait bazı kodlar “Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin olumsuz etkileri” “Öfke duyma” “Akademik başarısızlığa tahammülsüzlük” “Kurallara karşı mutsuzluk” ifadeleri ile nitelendirilmiştir. Katılımcıların belirtilen kodlara yönelik ifadeleri M2 kodlu çalışmada “*Erkeklerin ve kadınların eşit olması gereken bir toplumda erkeklerin üstün gösterilip kadınların birçok konuda kısıtlanması.*” (s.49), “*Öfke gibi duygular beni çok fazla etkisi altına alıyor ve o an gözüm bir şey görmüyor. Böyle durumlar da benim yaşamdan doyum almamı engelliyor.*” (s.57), “*Yaşamımda mesleğimden kaynaklanan hiçbir kişisel değişim görmüyorum. Bana iş yüzünden uykumu kaçırarak kadar para vermiyorlar.*” (s.55), ve “*Bazı*

konularda yetersiz olduğumu düşünmek ve bu düşünceyle gelen umutsuzluk gibi duygular, özellikle ders başarım söz konusu olduğunda gelen yetersizlik duygusu yaşamımdan doyum almamı engelliyor.” (s.57) şeklindedir. Öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutunda katılımcı görüşlerinden de anlaşılacağı üzere suçluluk, yetersizlik, mutsuzluk gibi duygular yer almaktadır. Bu bağlamda belirtilen ifadelerde, yoğun iş beklentisi, hedefe yönelik başarılarla ulaşamama gibi yaşantıların öznel iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkileyebildiği ifade edilebilir.

DeneySEL Nitel Bulguların Yorumlanması

Nitel analizle bütünleştirilmiş karma-meta yöntemine dayalı yürütülen bu çalışmada, nitel kapsamda öğrencilerden farklı değişkenlere dayalı öznel iyi oluş düzeyini destekleyen ortamların özellikleri bağlamında görüş alınmıştır. Bu noktada, oluşturulan temanın altında çeşitli kodlar oluşturulmuştur. Tablo 7’de ilgili kodlar sunulmuş ve kodların yorumlanması sürecinde katılımcılardan doğrudan alıntılar verilerek temayla ilgili görüşler desteklenmiştir.

Tablo 6. Farklı Değişkenlere Dayalı Öznel İyi Oluş Düzeyini Destekleyen Ortamların Özellikleri

Öğrenme ortamlarını monotonluktan kurtarması
Mutlu bir şekilde derse odaklanmayı sağlaması
İstekli, hazırlıklı derse katılımı artırması
Motivasyonu artırıcı özellikli ortamlar sunması
Fikirlerin rahat bir şekilde ifade edilmesinin sağlanması
Etkili öğrenmelerin sağlanması
Olumlu yönde davranışların sergilenmesinin sağlanması
İlgi ve istek düzeyinin artmasıyla ders performansının olumlu etkilenmesi
Sosyalleşmeye dayalı ortamların sunulması
Konuşma esnasında öğrenenin kendisini rahat hissetmesinin sağlanması
Uygulama ve materyallerin motivasyonu artırıcı, olumlu tutum geliştirici olması
İlgili uygulamaların başarı düzeyini artırıcı nitelikte olması
Çalışma isteğinin artması
Mutlu bir sınıf ortamının sağlanması
Duygulara ve hissedilenlere ilişkin farkındalığın oluşması
Öğrencileri negatif düşüncelerden (çekinme, utangaç vb) uzaklaştırması
Öğrencinin öğrenme sürecini olumlu etkilemesi
Öğrencinin kendisini iyi hissetmesi
Öğrencinin kendisini daha iyi ifade etmesi
Dersi sevdirmesi
Derse katılımı artırması
Anlama becerisine olumlu katkı sağlaması
Mutlu olma hissi uyandırması
Derslerden zevk almayı sağlaması
Öğrencinin kendisine olan güvenini artırması
Sınıfça sosyal ilişkilerin artması
Heyecanlı, zevkli ortamların oluşması
Memnuniyet verici paylaşımların yaşanması
Yaşamdan zevk almayı sağlaması

Tablo 6’da farklı değişkenlere dayalı öznel iyi oluş düzeyini destekleyen ortamların özellikleri bağlamında, “öğrenme ortamlarını monotonluktan kurtarması, motivasyonu artırıcı

özelliikli ortamlar sunması, fikirlerin rahat bir şekilde ifade edilmesinin sağlanması, mutlu bir sınıf ortamının sağlanması, sınıfça sosyal ilişkilerin arttığı ortamlar sunması, öğrencinin kendini daha rahat ifade etmesi, ilgi ve istek düzeyinin artmasıyla ders performansının olumlu etkilenmesi, uygulama ve materyallerin motivasyonu artırıcı olması” şeklinde kodlar oluşturulmuştur. İlgili kodların oluşturulması sürecinde referans alınan katılımcı ifadelerinden bazıları şu şekilde belirtilebilir: “Güzel etkiledi. Dersler bize çoğu zaman sıkıcı ve bunaltıcı geldiği için bu tür uygulamalarda üstümüzdeki bu sıkıcılığı aldı” (K1); “Dersimiz oynusa gibi farklı etkinlikler olduğu için motivasyonumuz arttı. Derslerde zorluk yaşamadan zevkli öğrenmeler sağladı” (K5); “Bu uygulamalar ve materyaller derse yönelik tutumumuzu, motivasyonumuzu arttırdı. Dersi sevdik ve derse katılım isteğimiz arttı. Bence güzeldi.” (K10). İlgili kodlar genel kapsamda değerlendirildiğinde, sportif ve oyunsal etkinlikleri içeren farklı değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine pozitif yönde etki ettiği anlaşılmıştır. İlgili uygulamaların öğrencilerin öğrenme ortamlarında rahat davranmalarına, özgüvenli hissetmelerine, uygulamaların desteklediği ortamlarda motivasyonu yüksek hissetmelerine katkı sunduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla farklı değişkenlerin öğrenme çevrelerini olumlu yönde etkilediği ve öznel iyi oluş düzeyini de doğru orantılı olarak etkilediği belirtilebilir.

Tartışma ve Sonuç

Yapılan araştırmada çeşitli değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyi üzerine etkisinin literatürde var olan durumunu yapılan diğer çalışmalarla ortaya çıkarmak amacıyla nitel araştırma süreciyle bütünleştirilmiş karma-meta yönteminden faydalanılmıştır. Amaç dâhilinde ilk olarak meta-analiz; ikinci olarak da meta-tematik analiz ve üçüncü olarak da nitel boyutta katılımcı görüşlerine başvurmak şeklinde bir süreç takip edilmiştir. Araştırmada meta -analiz kapsamında 37 nicel çalışma, meta-tematik analiz kapsamında 4 nitel çalışma değerlendirmeye dâhil edilmiştir. Nitel kapsamda ise ilgili değişkenlere yönelik öğrencilere görüş almak noktasında başvurulmuştur. Analizler sonucunda elde edilen verilere ilişkin bulgular ise bu bölümde tartışılmıştır. Meta-analiz dâhilinde, analiz kapsamındaki çalışmaların REM’e göre sonuçlarının analizinde Thalheimer ve Cook (2002) sınıflandırması göz önüne alınarak çeşitli değişkenlerin öznel iyi oluş üzerine etkisinin orta düzeyde olduğu görülmüştür ($g=.54$ [.38; .70]). Literatürde var olan ancak araştırmaya dâhil edilmemiş farklı çalışmalarda araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Eryılmaz, Ercan, 2011; Sezer, 2011; Şahin vd., 2012). Sonuçlar doğrultusunda farklı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerinde etkide bulunduğunu söylemek mümkündür. Araştırmada analiz dâhilinde farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisine yönelik moderatör analizi de yapılmıştır. Moderatörlerden biri olan öğretim kademelerine yönelik analizlerde lise düzeyinin en büyük etki büyüklüğüne ($g=0,92$); öğretim kademelerinde belirtilmemiş grup kademesinin ise en küçük etki büyüklüğüne ($g=0,10$) sahip olduğu söylenebilir. Diğer yandan uygulama biçiminin moderatör olduğu durumda sınıf dışı uygulamanın $g=0,78$ ile en yüksek etki büyüklüğüne; belirtilmemiş uygulama biçiminin ise $g=0,19$ değeri ile en düşük etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür. Uygulama süresi moderatör olarak seçildiğinde ise 7-8 hafta grubunun $g=1,02$ ile en yüksek etki büyüklüğüne

9+ hafta süresinin $g=0,20$ ile en düşük etki büyüklüğüne sahip olduğu anlaşılmıştır. Moderatörlerden diğeri ise örneklem büyüklüğüdür. Bu moderatör grubu incelendiğinde en büyük etki büyüklüğü küçük örnekleme ($g=0,77$), en küçük etki büyüklüğü ise büyük örnekleme ($g=0,42$) görülmüştür. Moderatörlerin etki büyüklükleri incelendiğinde uygulama süreci ve uygulama biçiminde anlamlı farklılığa rastlanırken; örneklem büyüklüğü ve öğretim kademesi açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Moderatör analiz sonuçları genel çerçevede değerlendirildiğinde öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin uygulamaların tüm gruplarda benzer şekilde orta düzeyde etkide bulunduğu söylenebilir. Meta-analiz sürecinde, moderatör analizlerinde çeşitli değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisi hususunda en az çalışmanın lise öğrencilerine yapıldığı gözlenmiştir. Bu bağlamda lise öğrencileri ile daha çok araştırma yapılması tavsiye edilebilir. Uygulama süresinin moderatör olarak alındığı değerlendirmede ise 5-6 hafta ile ilgili sadece üç çalışma olduğu görülmüştür bu bağlamda uygulama süresinin 5-6 hafta olduğu daha fazla çalışma yapılabilir.

Nitel araştırma süreciyle bütünleştirilmiş karma-meta yönteminden faydalanılan bu çalışmada ikinci aşamada, meta-analiz sonuçlarının doğrulanabilirliğinin ve sonuçlarının kapsam geçerliğinin artırılması amacıyla doküman analizine dayalı meta-tematik analiz uygulanmıştır. Belirtilen aşamada literatürde erişilen nitel araştırmalardan çeşitli değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyi üzerine etkisini yansıtan tema ve kodlar oluşturulmuştur. Çalışmada öznel iyi oluşun olumlu duygulanım boyutuna ait öznel iyi oluş algısı ile sosyal ilişkilerden doyum alma ve etkinlik ihtiyacının tatmini alt temalarına ait kodlar incelendiğinde Erek Kuramında bahsedilen “bireylerin hedeflerine yönelik başarı algılarının olumlu olması” (Osmanoğlu ve Kaya, 2013), etkinlik kuramında bahsedilen “mutluluğa ve mutlu olma arzusuna yönelik bilincin yüksek olması” (Türkdoğan, 2010) ifadeleri ile uyumlu pek çok kod oluştuğu görülmüştür. Aynı zamanda katılımcı söylemleri doğrultusunda bireylerin sevdikleri etkinliklerin içinde bulunmaları, ruhsal ve bedensel iyilik halinde olduklarını hissetmeleri, isteklerini elde etmek için yeterli yeteneğe sahip olduklarına inanmaları gibi durumların öznel iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Öznel iyi oluşun yaşam doyum boyutuna ait toplumda birey olarak var olabilmek ve toplumsal uyum alt temalarına ait kodlar incelendiğinde Uyum Kuramının merkezine aldığı “bireylerin olumlu ve olumsuz olaylara uyum sağlama hususundaki duygusal yetenekleri” (Fuentes & Rojas, 2001) ifadesi ile aynı doğrultuda pek çok kod bulunmuştur. Bireylerin kendileri ve toplum ile barışık, bireysel algıları ile belirledikleri sınırlara saygı ile yaklaşıldığı ve mutluluklarını paylaşabildikleri süreçlerde öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği katılımcı söylemlerine bakılarak anlaşılmıştır. Öznel iyi oluşun olumsuz duygulanım boyutuna ait yalıtılmışlık ve olumsuz ilişki temelli bağlara sahip olmak ile olumsuz hisler yaşamak alt temalarına ait kodlar incelendiğinde Erek Kuramında bahsedilen “hedef ve arzuların çatışması, gerçekçi olmaması, herhangi bir hedef ya da arzuya sahip olmama ya da kişinin hedeflerine ulaşmak için yeteneğinin sınırlı olması” (Derin, 2013), uyuşmazlık kuramında bahsedilen “başarı düzeyinin bireysel hedeflerin önemli ölçüde altında olması” (George, 2010), ifadeleri ile uyumlu pek çok kod bulunmuştur. Kuramsal temel ve katılımcı söylemleri bir arada değerlendirildiğinde bireylerin olumsuz sosyal ilişkilere sahip

olma, güvensizlik, ait hissedememe ya da yeteneklerine karşı kuşku yaşadığı durumlarda düşük öznel iyi oluşa sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmanın son aşamasında, nitel araştırma ile bütünleştirilmiş süreç gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada, öğrencilerin farklı değişkenlere dayalı öznel iyi oluş düzeyini destekleyen ortamların özelliklerine ilişkin görüşleri alınmıştır. Elde edilen kodlar yorumlandığında öğrencilerin motivasyon düzeyi, derse yönelik istek ve hazırlık durumları, rahat ifade hisleri, huzurlu bir sınıf atmosferi, olumlu tutum, ortamın sıkıcılıktan arındırılması gibi noktalarda kendileri için uygulanan farklı değişkenlerin pozitif etkisinin olduğu anlamı çıkarılabilir. Bu pozitif etkilerin, öznel iyi oluş düzeylerine katkı sunduğu belirtilebilir. Bu noktada Sezer (2011), yaptığı araştırmasında, boş zamanlarında spor yapan çocukların müzik dinleme ve bilgisayar oynama etkinlikleri yapanlara göre öznel iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç mevcut araştırmanın nitel bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma sonucunda çeşitli değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine etkisi saptanmıştır. Öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olması üretkenlik, psikolojik sağlamlık, sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilme ve toplumla uyumlu bir şekilde yaşayabilme gibi faktörler üzerinde olumlu etki sağlayacaktır. Bu bağlamda okullarda rehberlik ve psikolojik danışmanlık programlarına öznel iyi oluş ile ilgili etkinlikler eklenebilir. Değerler eğitimi kapsamında öznel iyi oluş ile ilgili gelecekte diğer araştırmacıların çalışmalar yapması önerilir. Ayrıca araştırmacılar, nitel araştırma süreciyle bütünleştirilmiş karma-meta yöntemi kullanarak farklı konularda üç aşamalı süreç içeren çalışmalar yürütebilir. Örgün eğitimin dışında bulunan bireyler için iş yerlerinde ya da Halk Eğitim Merkezlerinde öznel iyi oluş psikoeğitim programları düzenlenebilir. Araştırma nitel analiz ile bütünleştirilmiş karma-meta yöntemi kullanılarak yapıldığı için araştırma sonuçları bütünsel bir netlikle gözlenebilmiş ve farklı değişkenlerin öznel iyi oluşa etkisi ayrıntılı incelenebilmiştir. Bu bağlamda farklı konularda nitel veya nicel analizlerle bütünleştirilmiş karma-meta yöntem kullanılarak araştırma yapılması geniş kapsamlı araştırma sonuçlarına ulaşılması anlamında önerilebilir.

Araştırma Etiği

Bu araştırma, Gaziantep Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 04.01.2024 tarih ve 01 nolu toplantısında alınan 26 nolu karar ve E-73628654-604.01-439834 sayılı izin oluru ile yürütülmüştür. Ayrıca Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğünden uygulamanın gerçekleştirileceği okulda yapılacak etkinlikler için 03.04.2024 tarihli ve 100059552 sayılı oluru yazısı alınarak uygulamalar okulda gerçekleştirilmiştir.

Kaynakça

- Atilla, G., & Yıldırım, G. (2019). Öznel iyi oluş halinin işe tutkunluğa etkisi: Sinop ili tekstil sektörü örneği. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 188-205.
- Batdı, V. (2016). Metodolojik çoğulculukta yeni bir yönelim: Çoklu bütüncül yaklaşım. *Sosyal*

- Bilimler Dergisi*, 50, 133-147.
- Batdı, V. (2021). Yabancılara dil öğretiminde teknolojinin kullanımı: bir karma-meta yöntemi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(1), 1213-1244. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.942631>
- Becan, M., & Kıyat, G. B. D. (2021). Pozitif psikolojik sermayenin bibliyometrik analiz ile incelenmesi. *International Journal of 3D Printing Technologies and Digital Industry*, 5(3), 550-559
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P., & Rothstein, H. R. (2010). A basic introduction to fixed-effect and random-effects models for meta-analysis. *Research Synthesis Methods*, 1(2), 97-111.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P., & Rothstein, H. R. (2013). *Meta-analize giriş*. Trans. S. Dinçer). Anı Yayıncılık.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646.
- Bulut, S., & Subaşı, M. (2020). Pozitif psikolojiye giriş. *Pozitif Psikoloji*. Nobel Akademi Yayıncılık.
- Canıöz, E. K., & Coşkun, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin mevsimsellik ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide depresyon ve anksiyetenin aracı rolü. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 419-439. doi:10.23863/kalem.2019.110
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65.
- Cohen, J. (1960). A coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20, 37-46.
- Cohen, J. (1969). *Statistic power analysis in the behavioural sciences*. Academic Press.
- Cooper, H., Hedges, L. V., & Valentine, J. C. (2009). The handbook of research synthesis and meta-analysis 2nd edition. In *The Hand. of Res. Synthesis and Meta-Analysis, 2nd Ed.* (pp. 1-615). Russell Sage Foundation.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2008). Basics of qualitative research. *Techniques and procedures for developing grounded theory*, 3. Sage.
- Creswell, J. W., & Sözbilir, M. (2017). *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. Pegem Akademi.
- Cummins, R. A. (2013). Subjective well-being, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *The exploration of happiness: present and future perspectives*, 77-95.
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41(1), 1-32.
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Derin, S. (2013). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Hacettepe Üniversitesi.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Downe-Wamboldt, B. (1992) Content analysis: method, applications and issues. *Health Care*

- for Women International 13, 313-321.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A., & Aypay, A. (2011). Ergenlerin derse katılmaya motive olmaları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1220-1233.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36).
- Fuentes, N., & Rojas, M. (2001). Economic theory and subjective well-being: Mexico. *Social Indicators Research*, 53, 289-314.
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- George, L. K. (2010). Still happy after all these years: Research frontiers on subjective well-being in later life. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(3), 331-339.
- Glass, G. V. (1976). Primary, secondary, and meta-analysis of research. *Educational Researcher*, 5(10), 3-8. <https://doi.org/10.2307/1174772>
- Kiremitçi, E., & Coşkun, H. (2017). Mevsimsellik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 239-248.
- Korer, E., & Alpulu, A. (2020). Raketlon sporcularının akış kuramı boyutunda farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 97-105.
- Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: An introduction to its methodology*. Sage.
- Maxcy, S. J. (2003). The new pragmatism and social science and educational research. In *Ethical foundations for educational administration* (pp. 155-177). Routledge.
- Mayring, P. (2004). *Qualitative content analysis. A companion to qualitative research*, 1, 159-176.
- MEB (2021). *Psikososyal destek psikoeğitim programı, ortaokul*. <https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-destek-eylem-plani-ve-psikososyal-destek-programlari-yayimlandi/icerik/2260>
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & PRISMA Group, T. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Annals of Internal Medicine*, 151(4), 264-269.
- Molina-Azorín, J. F., López-Gamero, M. D., Pereira-Moliner, J., & Pertusa-Ortega, E. M. (2012). Mixed methods studies in entrepreneurship research: Applications and contributions. *Entrepreneurship & Regional Development*, 24(5-6), 425-456.
- Mutch, C. (2009). Mixed method research: Methodological eclecticism or muddled thinking?. *Journal of Educational Leadership, Policy and Practice*, 24(2), 18-30.
- Omay, M. (2014). Mutluluk hakkında felsefi incelemenin önemi. *Felsefe-Bilim Araştırmaları Journal of Philosophy-Science Research*, 85.
- Oruç, E., & Kutanis, R. Ö. (2014). Pozitif örgütsel davranış ve pozitif psikolojik sermaye

- üzerine kavramsal bir inceleme. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 145-159.
- Osmanoğlu, D. E., & Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 45-70.
- Özkan, U. B. (2019). *Eğitim bilimleri araştırmaları için doküman inceleme yöntemi*. Pegem Akademi.
- Rosenberg, M. S. (2005). The file-drawer problem revisited: A general weighted method for calculating fail-safe numbers in meta-analysis. *Evolution*, 59(2), 464-468.
- Rothstein, H. R., Sutton, A. J., & Borenstein, M. (2005). Publication bias in meta-analysis. *Publication bias in meta-analysis: Prevention, assessment and adjustments*, 1-7.
- Sandelowski M. (1993) Theory unmasked: the uses and guises of theory in qualitative research. *Research in Nursing & Health*, 16, 213-218.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Schmidt, F. L., Oh, I. S., & Hayes, T. L. (2009). Fixed-versus random-effects models in meta-analysis: Model properties and an empirical comparison of differences in results. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 62(1), 97-128.
- Sezer, F. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin öznel iyi oluş durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 41(192), 74-85.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145.
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70, 747-770.
- Sim, J., & Wright, C. C. (2005). The kappa statistic in reliability studies: use, interpretation, and sample size requirements. *Physical Therapy*, 85(3), 257-268.
- Sönmez, V., & Alacapınar, F. G. (2017). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri* (5. Basım). Anı.
- Sutton, A. J. (2009). Publication bias. *The handbook of research synthesis and meta-analysis*, 2, 435-452.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Sezen, K., & Havva, P. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şatana, N. S. (2015). Uluslararası ilişkilerde bilimsellik, metodoloji ve yöntem. *Uluslararası İlişkiler Dergisi*, 12(46), 10-33.
- Teztel, G. (2016). Psikolojide akış kuramı ve müzik icrası bağlamında değerlendirilmesi. *Konservatoryum*, 3(2), 1-17.
- Thalheimer, W., & Cook, S. (2002). How to calculate effect sizes from published research: A simplified methodology. *Work-Learning Research*, 1-9.
- Thornton, A., & Lee, P. (2000). Publication bias in meta-analysis: its causes and consequences. *Journal of Clinical Epidemiology*, 53(2), 207-216.
- Tomyn, A. J., & Cummins, R. A. (2011). Subjective wellbeing and homeostatically protected mood: Theory validation with adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12, 897-914.
- Toraman, S. (2021). Karma yöntemler araştırması: Kısa tarihi, tanımı, bakış açıları ve temel kavramlar. *Nitel Sosyal Bilimler*, 3(1), 1-29.

- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü* (Master's thesis).
- Wolcott, H. F. (1994). *Transforming qualitative data: Description, analysis and interpretation*. Sage
- Yapıcı, E. C., Alpullu, A., Mametkulyyev, Y., & Yılmaz, A. (2022). Yabancı uyruklu bireylerin serbest zamanlarındaki durumlarının akış kuramı bağlamında incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 1-14.

Analize Dâhil Edilen Çalışmaların Kaynakçası*

Nicel makaleler * Nitel makaleler ** olarak simgelenmiştir.

- *Akman, E. (2018). *Sağlık profesyonellerinde akış deneyiminin öznel iyi oluş üzerine etkisi: bir kamu ve özel hastane örneği*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- *Asici, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- *Bulut, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi*. Arel Üniversitesi, İstanbul.
- *Cayubit, R. F. (2021). Effect of expressive writing on the subjective well-being of university students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 25(1), 71-79. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1130520>
- *Ciminli, A. (2022). Öğrencilerin akademik öz-yeterlik inançlarını, umut ve okulda öznel iyi oluş düzeylerini artırmaya dönük BDT programının etkililiği. *Trabzon Üniversitesi Trabzon*.
- *Civil, S. (2021). Evli bireylerde cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin öznel iyi oluşa etkisi. *Üsküdar Üniversitesi İstanbul*.
- *Dimlioğlu, B. (2018). *Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).
- *Dubé, M., Lapierre, S., Bouffard, L., & Alain, M. (2007). Impact of a personal goals management program on the subjective well-being of young retirees. *European Review of Applied Psychology*, 57(3), 183-192.
- *Duran, S. (2014). *Zihinsel engelli bireylerin ebeveynlerine verilen psiko-eğitimin öznel iyi oluş ve öz duyarlılığa etkisinin değerlendirilmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi).
- *Duran, S., & Barlas, G. Ü. (2016). Effectiveness of psychoeducation intervention on subjective well being and self compassion of individuals with mental disabilities. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 4(1), 181-188.
- *Ettema, D., & Schekkerman, M. (2016). How do spatial characteristics influence well-being and mental health? Comparing the effect of objective and subjective characteristics at different spatial scales. *Travel Behavior and Society*, 5, 56-67.
- *Fagerstrom, K. (2012). *The differential effects of guided autobiography types on well-being in the elderly* (Doctoral dissertation, Alliant International University, California School of Professional Psychology, Sacramento).
- *Fariz, S. (2022). *Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının ergenlerde öznel iyi oluş ve dijital oyun bağımlılığına etkisi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

- *Kabasakal, E. (2018). *Kaynaştırma öğrencisi bulunan sınıflarda rasyonel duygucu eğitimin diğer öğrencilerin, rasyonel düşünme, öznel iyi oluş, öz yeterlilik ve sosyal kabul düzeyine etkisi*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- *Kim, H., Kim, S., Choe, K., & Kim, J. S. (2018). Effects of mandala art therapy on subjective well-being, resilience, and hope in psychiatric inpatients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(2), 167-173.
- *Ko, E., Kim, H. Y., & Kang, H. S. (2020). The impact of perfectionism and academic resilience on subjective well-being among Korean undergraduate students. *근관절건강학회지*, 27(1), 22-30.
- *Liang, W., & Li, W. (2023). Impact of internet usage on the subjective well-being of urban and rural households: Evidence from Vietnam. *Telecommunications Policy*, 47(3), 102518.
- *Moriyama, N., Omata, J., Sato, R., Okazaki, K., & Yasumura, S. (2020). Effectiveness of group exercise intervention on subjective well-being and health-related quality of life of older residents in restoration public housing after the great East Japan earthquake: A cluster randomized controlled trial. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 46, 101630.
- *Okabayashi, H., & Hougham, G. W. (2014). Gender differences of social interactions and their effects on subjective well-being among Japanese elders. *Aging & Mental Health*, 18(1), 59-71.
- *Özay, E. (2020). *Çalışan yalnızlığının öznel iyi oluş üzerindeki etkisi: sanayi işletmelerinde alan çalışması*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi.
- *Sağlam, M. (2019). *Dijital oyunların öznel iyi oluşa etkisi: Y kuşağına yönelik bir araştırma*. (Master's thesis Ege Üniversitesi)
- *Saygılı, M. S. (2019). *8 haftalık halk oyunları çalışmalarının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi (Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi örneği)*. Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- *Solhjou, M. (2014). *The effects of cognitive interventions on well-being in the workplace*. California State University, Long Beach.
- *Tat-Yeung James Kuan & Li-Fang Zhang (2022) Educating students about time perspective and its effect on subjective well-being, *Educational Psychology*, 42(5), 644-668. Doi: 10.1080/01443410.2022.2060496
- *Tian, L., Du, M., & Huebner, E. S. (2015). The effect of gratitude on elementary school students' subjective well-being in schools: The mediating role of prosocial behavior. *Social Indicators Research*, 122, 887-904.
- *Toghyani, M., Kalantari, M., Amiri, S., & Molavi, H. (2011). The effectiveness of quality of life therapy on subjective well-being of male adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1752-1757.
- *Tonetti, L., Andreose, A., Bacaro, V., Grimaldi, M., Natale, V., & Crocetti, E. (2022). Different effects of social jetlag and weekend catch-up sleep on well-being of adolescents according to the actual sleep duration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 574.
- *Ünal, T. (2022). *Şiirle psiko-eğitim programının ergenlerin sosyal kaygı, okul motivasyonu ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi).
- *Vannay, V., Acebes-de-Pablo, A., & Delgado-Álvarez, C. (2023). Effects of music therapy on the subjective well-being of women with fibromyalgia: A quasi-experimental study. *The*

- Arts in Psychotherapy*, 83, 102002.
- *Vivien L. Giannopoulos & Dianne A. Vella-Brodrick (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being, *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 95-105.
- *Ye, S., & Ng, T. K. (2019). Value change in response to cultural priming: The role of cultural identity and the impact on subjective well-being. *International Journal of Intercultural Relations*, 70, 89-103.
- *Yıldızhan, Y. C., & Ağgön, E., (2020). The effects of regular physical activities on subjective well-being levels in women of menopause period. *Balneo Research Journal*, 11(2), 224-229.
- *Yun, M. R., Shin, N., Kim, H., Jang, I. S., Ha, M. J., & Yu, B. (2020). Effects of school-based meditation courses on self-reflection, academic attention, and subjective well-being in South Korean middle school students. *Journal of Pediatric Nursing*, 54, e61-e68. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.05.002>
- *Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., Zafrani, K., Rolnik, B., Ganz, A. B., & Lev-Ari, S. (2021). Effect of inquiry-based stress reduction (IBSR) intervention on well-being, resilience and burnout of teachers during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3689.
- *Zhang, Q., Yang, Y., & Zhang, G. L. (2021). Influence of life meaning on subjective well-being of older people: serial multiple mediation of exercise identification and amount of exercise. *Frontiers in Public Health*, 9, 515484.
- *Ziyan Pan, Yue Zhang, Chang Zhou & Zhengxu Zhou (2021) Effects of individual and community-level environment components on the subjective well-being of poverty alleviation migrants: the case in Guizhou, China. *International Journal of Sustainable Development & World Ecology*, 28(7), 622-631, DOI: 10.1080/13504509.2021.1952659
- **Demirci, H. M. (2018). *User experience over time with conversational agents: Case study of woebot on supporting subjective well-being* (Master's thesis, Middle East Technical University).
- **Kocaayan, F. (2021). İlkokul öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının psiko-sosyal faktörlerle incelenmesi: Bir karma yöntem çalışması.
- **Merino, A. (2005). *The effect of academic policy on the psychological well-being and collective self-esteem of California urban teachers* (Doctoral dissertation, Capella University).
- **Yaldız, T. (2021). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Doctoral dissertation).

Ek-1. Bardağın Dolu Tarafından Bakma

Etkinliğin Adı	Doğru Ama... Öyküsü
Amacı	Öğrencilerin öznel iyi oluş/bakış düzeyini arttırma
Yöntem	Hikâye anlatımı- Soru-cevap
Sınıf Düzeyi	7. sınıf
Süre	40'+40'
Araç Gereçler	Akıllı Tahta, kâğıt, kalem
Uygulama Aşaması	<p>Öğrencilerin U oturma düzeni şeklinde oturmaları sağlanır. Uygulayıcı öğretmen onlara “Çocuklar sizinle bir oyun oynayacağız. Oyunumuzun adı ‘Doğru Ama...’ Oyunu”. Bu oyun için hikâyenin başlayacağı bir cümle kuracağını ve bu şekilde oyunun ilk adımını kendisinin oynayacağını söyler uygulayıcı öğretmen.</p> <p>Öğrencilerin hikâyenin devamını kendilerinin getirmeleri konusunun ilgilerini çekecek bir etkinlik olacağı düşünülmektedir. Çocuklara söyleyecekleri her cümleye “evet ama ...” ile başlamalarını söyler öğretmen. Bu sebeple arkadaşlarını iyi dinleyerek cümlenin bir olumlu bir olumsuz olacağına dikkat etmelerini hatırlatır. Örneğin “Ayşe sabah uyandığında havanın yağmurlu olduğunu görmüş. Oysa pikniğe gideceklerdi arkadaşlarıyla.” Diyen öğretmenin ardından sıradaki öğrenci “Evet ama pikniğe öğleden sonra gideceklermiş” diye devam edebilir. Ardından onun yanındaki öğrenci “Evet ama marketten alması gerekenler varmış” diyebilir ve bir sonraki öğrenci de “Evet ama sipariş vererek alacaklarını temin etmiş” şeklinde hikâyeyi devam ettirebilir.</p> <p>Bütün öğrencilere söz hakkı verilmesine dikkat edilerek herkesin etkinliğe aktif şekilde katılması; olumlu ve olumsuz cümlelerle hikâyenin devamını getirerek tamamlaması sağlanır. Hikâye çok ilerleme yapılamayacak duruma geldiğinde, uygulayıcı öğretmen yeni bir hikâye başlatacak cümleyi söyleyerek öğrencilerin yeni hikâyeyi devam ettirmelerini ister. Öğrencilere daha sonra bazı sorular sorularak etkinlik değerlendirilir:</p> <p>“Evet ama...” dedikten sonra olumlu cümle bulmak mı olumsuz cümle bulmak mı daha kolay oldu?</p> <p>Hikâyenin bir olumlu bir olumsuz gitmesi nasıldı?</p> <p>Uygulayıcı öğretmen hikâyenin tamamlanmasının ardından öğrencilere bazı açıklamalar yapar. Hikâyenin gerçek hayattaki örneklerle karşılaştırarak benzer yönleri bulmaya ve öğrencilerin olumsuz durumların sonsuza kadar sürmeyeceğini, gerçek yaşamlarında hem pozitif hem de negatif yönde olaylar meydana gelmesinin normal olduğunu ifade ederek hikayedeki iniş çıkışlar ile gerçek hayat arasında bağ kurmalarını sağlar.</p> <p>Ardından akıllı tahtadan Ek-1’de verilen resmi yansıtır ve öğrencilere ne resimde gördüklerini anlatmalarını ister. Cevapları aldıktan sonra uygulayıcı öğretmen “Resimde gördüğünüz tohum toprağın üst yüzeyine çıkmadan önce karanlık ortamda büyüyüp gelişiyor. Yeterince büyüdüğünde ve güçlendiğinde ise yüzeye çıkıyor. Bizlerin yaşamında da benzer şekilde bazen olumsuz (karanlık) görünen olaylar olabiliyor. Ancak bu tohumun gelişiminde olduğu gibi yaşadıklarımız bizi güçlendiriyor ve daha dirençli şekilde hayata sağlam adımlar atmamızı sağlıyor.” diyerek öğrencilerin son olarak eklemek istediklerini dinler ve etkinliği sonlandırır.</p>
Kazandırılması Beklenen Davranış	Öğrencilerin hikâyeyi sürdürdükleri sırada her öğrencinin en az bir kere olumlu bir cümle kurması beklenir.
Ek	Ek-I Tohum Büyüme Resmi

EK-1 TOHUMUN BÜYÜMESİ



Ek-2. Uyum Değerleri

Öznel İyi Oluşun Olumlu Duygulanım Boyutu				Öznel İyi Oluşun Yaşam Doyumu Boyutu				Öznel İyi Oluşun Olumsuz Duygulanım Boyutu				Farklı Değişkenlere Dayalı Öznel İyi Oluş Düzeyini Destekleyen Ortamların Özellikleri							
K2				K2				K2				K2							
	+	-	Σ		+	-	Σ		+	-	Σ		+	-	Σ				
κ1	+	27	1	28	κ1	+	6	0	6	κ1	+	19	2	21	κ1	+	29	2	31
	-	2	19	21		-	1	4	5		-	2	14	16		-	3	18	21
	Σ	29	20	49		Σ	7	4	11		Σ	21	16	37		Σ	32	20	52
	Kappa:	.87		p: .00		Kappa:	.81		p: .01		Kappa:	.78		p: .00		Kappa:	.80		p: .00

Extended Abstract

Introduction

The concept of subjective well-being has attracted the attention of many experts from different fields, from philosophers to mental health experts working in the field of positive psychology, at different periods of history. Although this concept is formed through individual experiences, it has a structure that can be objectively measured in terms of individuals' actions, reactions, attention and memory (Gencer, 2018). Subjective well-being, which is believed to reflect the positive side of mental health, can be predicted by variables such as adaptability, social intelligence (Eryılmaz & Ercan, 2011), extraversion and tendency to neuroticism (Doğan, 2013). There are theories related to subjective well-being. Goal theory, activity theory, harmony theory, bond theory, dynamic balance theory, incompatibility theory, and bottom-up theory are some of these theories, and each has its own characteristics.

Method

This study includes qualitative and quantitative examinations to determine the effectiveness of different variables on the subjective well-being concept. This concept, called the 'mixed-meta method integrated with the qualitative research process, can be stated as one of the patterns of the Multiple Complementary Approach (McA). McA is defined as reaching comprehensive, valid and reliable results by using quantitative and qualitative methods together

within a holistic understanding framework after using different types of analysis programs (Batdı, 2016). Within the scope of McA, the mixed-meta method design with qualitative support consists of three stages. The first stage is meta-analysis; the second stage is meta-thematic analysis and the third stage consists of a scientific complementary research process that includes the views of the participants on the relevant subject under the nature of qualitative research to eliminate the deficiency determined in the second stage.

Within the scope of the meta-analysis dimension of the research, 84 data from 37 studies were included in the analysis. The obtained data were analysed using MetaWin and CMA 2.0 programs. In the current study, the value of I^2 was determined as 95.66. For this reason, to make the relevant meta-analysis more detailed, studies were conducted on various factors affecting subjective well-being, and a moderator analysis was needed in this regard.

In the second dimension of the study, qualitative studies on the effects of different variables on subjective well-being were collected using the document review method within the scope of meta-thematic analysis. The studies were selected in four stages: pre-reading, review, first reading and full-text reading. The obtained data were analysed under content analysis through the Maxqda qualitative data analysis program.

In the experimental process, which is the third part of the study, 7th-grade students were preferred as the study group in the 2nd semester of the 2023-2024 academic year. Applications prepared for subjective well-being were applied to 7th-grade students at the middle school level, who were determined as the experimental group. Applications were implemented according to the posttest design without a control group following the subjective well-being applications, and students' opinions were obtained. To collect data in the study, the "Subjective well-being interview form" was used. The semi-structured interview form included questions regarding students' social skill, self-respect and self-esteem levels, their reactions to difficulties, etc. The data obtained from the interview form applied after the subjective well-being activities were analysed with the MAXQDA program and analysed through content analysis.

Results

The academic success scores regarding the effect of using different variables on the subjective well-being levels of the students were calculated according to REM (Random Effects Model) and the effect level was finally found to be $g=.54$ [.38; .70]. This value is accepted as medium level according to the classification of Thalheimer and Cook (2002) and shows that the effect of using the relevant variables on the subjective well-being level is positive. Moreover, in the current study, moderator analysis was performed because the I^2 value calculated as 95.66 was high. In the analysis, the education level, implementation period and method, and sample size were taken into consideration. Accordingly, while a significant difference was found in the implementation process ($Q_B=23.10$; $p<.05$) and implementation method ($Q_B=101.16$; $p<.05$), no significant difference was found in terms of sample size ($Q_B=3.34$; $p>.05$) and education level ($Q_B=8.25$; $p>.05$).

In the meta-thematic analysis part of the research, the data of the studies accessed within the scope of the effect of various variables on the subjective well-being level were analysed. In

this context, the themes of subjective well-being perception belonging to the positive affect dimension of subjective well-being; satisfaction from social relations and satisfaction of the need for activity; being able to exist as an individual in society in terms of life satisfaction dimension and social harmony; having isolation and negative relationship-based ties belonging to the negative affect dimension were created. In this study, based on the mixed-meta method complemented with qualitative analysis, opinions were taken from students in the context of the characteristics of environments that support the subjective well-being level based on different variables in the qualitative scope. In the context of the characteristics of environments that support the level of subjective well-being based on different variables, it was observed that certain codes were formed as follows: “saving learning environments from monotony, providing environments that increase motivation, ensuring that ideas are expressed comfortably, providing a happy classroom environment, providing environments where social relations within the class increase, allowing students to express themselves more easily, positively affecting course performance by increasing the level of interest and desire, and applications and materials increasing motivation”.

Conclusion

As a result of the research, it was understood both from the qualitative and quantitative data that different variables including sportive and fun activities positively affect the subjective well-being levels in terms of motivation, positive attitude, and self-expression.