



Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (BAİBÜEFD)

Bolu Abant İzzet Baysal University Journal of Faculty of
Education

2024, 24(3), 1678. – 1698. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2024..-1409639>



Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programının Öğrencilerin Algılanan Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlik Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi *

Investigation of the Effect of Positive Education Intervention Program in Schools on Students' Perceived Life Satisfaction and Self-Efficacy Levels

Habibe YILDIZ YÜKSEL¹ ID, Ramin ALİYEV² ID,

Geliş Tarihi (Received): 25.12.2023

Kabul Tarihi (Accepted): 29.07.2024

Yayın Tarihi (Published): 15.09.2024

Öz: Amacı, Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programı'nın (OPEMP) öğrencilerin algılanan yaşam doyumuna ve öz yeterlik düzeylerine etkisini incelemek olan araştırmada, ön test ve son test kontrol gruplu karışık deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, yaşam doyumunu ve akademik öz yeterlik ölçeklerinden aldıkları puanlara göre algılanan yaşam doyumunu ve öz yeterlilik düzeyi puanları ölçek ortalaması puanlarının altında ya da ortalamaya yakın olan altıncı sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcılardan tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılarak deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Veriler, Demografik Bilgi Formu, Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Akademik Öz Yeterlik Ölçeği formları kullanılarak elde edilmiştir. Deney grubuna Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programı, kontrol grubuna da okul rehberlik çerçeve programı kapsamındaki etkinlikler yapılmıştır. Son test deneysel işlemin bitmesinden iki gün sonra uygulanmıştır. Verilerin analizi, karışık deneysel desenler için iki yönlü varyans analizi ve ANCOVA kullanılmıştır. Ayrıca yarı yapılandırılmış görüşme formuyla öğrencilerin görüşleri incelenmiştir. Görüşme formuyla elde edilen bilgiler araştırmanın destekleyici noktasını oluştururken ölçeklerle elde edilen nicel veriler araştırmanın temel noktasını oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda müdahale programının altıncı sınıf öğrencilerinin yaşam doyumunu ve öz yeterlik düzeylerini arttırmada etkili olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öz yeterlik, Yaşam doyumunu, Pozitif eğitim

&

Abstract: In the study, which aimed to examine the effect of Positive Education Intervention Program in Schools (OPEMP) on students' perceived life satisfaction and self-efficacy levels, a mixed experimental design with pretest and posttest control groups was used. The sample of the study consisted of sixth grade students whose perceived life satisfaction and self-efficacy level scores were below or close to the average scale scores according to the scores they received from life satisfaction and academic self-efficacy scales. Experimental and control groups were formed by using random sampling method. Data were obtained using the Demographic Information Form, Semi-structured Interview Form, Satisfaction with Life Scale and Academic Self-Efficacy Scale. The experimental group received the Positive Education in Schools Intervention Program and the control group received the activities within the scope of the school guidance framework program. The post-test was administered two days after the end of the experimental process. Two-way analysis of variance and ANCOVA for mixed experimental designs were used to analyze the data. In addition, students' opinions were analyzed with a semi-structured interview form. While the information obtained through the interview form constitutes the supporting point of the research, the quantitative data obtained with the scales constitute the main point of the research. As a result of the study, it was found that the intervention program was effective in increasing the life satisfaction and self-efficacy levels of sixth grade students.

Keywords: Self-efficacy, Life satisfaction, Positive education

Atıf/Cite as: Yüksel Yıldız, H., & Aliyev, R. (2024) Okullarda pozitif eğitim müdahale programının öğrencilerin algılanan yaşam doyumunu ve öz yeterlik düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 1678-1698, <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2024..-1409639>.

İntihal-Plagiarizm/Etik-Ethic: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/pub/aibuefd>

Copyright © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University– Bolu

* (Gerekli ise) Bildiri ya da Tez olarak sunulmuşsa açıklama yapılabilir.

¹ Sorumlu Yazar: Dr. Habibe YILDIZ YÜKSEL, Hamiyet-İbrahim Gözeri Anadolu Lisesi, pdr.habibe@gmail.com, 0000-0002-7878-4437

² Prof. Dr. Ramin ALİYEV, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, ramin.aliyev@hku.edu.tr, 0000-0003-1983-6505

1. GİRİŞ

Mutluluk, literatürde değişik şekillerde tanımlanmıştır. İnsanlar tarafından iyi bir yaşam şekli olarak tanımlanan mutluluk, dünyada edinilmesi önemli bir hedef olarak görülmektedir (Türkdoğan, 2010). Tarih boyunca Sokrates, Platon ve Farabi gibi birçok filozof mutluluğun anlamını araştırmıştır (Kanat, 2023). Böylece mutluluk kavramı birçok açıdan ele alınmıştır. Bu açılardan birincisi mutluluğun; erdem, refah ve kutsallık gibi ölçütlerle açıklanması şeklindedir. İkincisi öznel iyi oluş kavramıyla tanımlanan ve bireyin yaşamından memnuniyeti ile ilgili değerlendirmelerini yani hoş duygusal deneyimlerini ifade ettiği şeklindedir. Üçüncüsü ise genel anlamda olumlunun olumsuz baskın gelmesi durumunu ifade etmektedir. Burada ifade edilen öznel iyi oluş kavramı; olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu olmak üzere üç kategoriden oluşur (Diener, 1984). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu yaşam doyumu olarak ele alınır ve bireyin yaşam deneyimleriyle ilgili değerlendirmelerini içerir (Myers ve Diener, 1995). Mutlulukla ilgili araştırmalar incelendiğinde mutluluğun daha çok öznel iyi oluşla ilişkili olarak açıklandığı görülmektedir (Myers ve Diener, 1995; Özbay ve diğerleri, 2012; Toprak, 2014). İncelenen araştırmalarda bireyin öznel iyi oluşunun, yani mutluluğunun çok yönlü olduğu vurgusunun yapıldığı görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında mutluluğun birçok kavramla beraber incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir (Özbay ve diğerleri 2012). Mevcut çalışmada öznel iyi oluş kavramı mutluluğu temsil edecek şekilde ele alınmaktadır.

Mutluluğa yaşam doyumu açısından bakıldığında aralarında pozitif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Mutluluk arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır (Kaya ve Orçan, 2019). Mahon vd. (2005) yaşam doyumunu, mutluluğu artırıcı bir faktör olarak tanımlamıştır. Literatürde çoğu zaman birbirinin yerine kullanılan yaşam doyumu ve mutluluk arasında bu tür bir ilişki olası görülmektedir (Kaya ve Orçan, 2019). Mutluluğu temsil eden öznel iyi oluş kavramı incelendiğinde bireyin birçok yönüne vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu nedenle öznel iyi oluş kavramının, bireyin yapısına ilişkin diğer birçok kavramla bir arada değerlendirilmesi önemli görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında yaşam doyumu, bireyin mutluluk algısından etkilenmektedir. Yani olumlu duyguları daha çok yaşayan ve iyimser tutumlar sergileyen kişiler yaşam deneyimlerinden daha fazla doyum alma eğilimi göstermektedir. Yaşam doyumu bireylerin kendilik algılarının olumlu olması ile ilişkili olmanın yanında, öz güven ve bireyin mutluluk algısına bağlı olarak şekillenebilmektedir (Özbay ve diğerleri, 2012).

Birey, yaşamında olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha çok yaşıyorsa ve yaşam doyum düzeyi yüksekse mutluluk ya da öznel iyi oluş düzeyi de yüksek olur (Eryılmaz, 2011). Mutluluk ya da öznel iyi oluş kavramı incelendiğinde bireyin bazı yönleri vurgulanır (Özbay ve diğerleri, 2012). Örneğin, "İyimser insanlar, iyi olayları özellikler ve yetenekler gibi kalıcı nedenlerle açıklarlar. Kötümserler ise ruh hali ve çaba gibi geçici nedenler öne sürerek açıklarlar." (Seligman, 2019, s.147). Yaşadıkları iyi olaylar neticesinde olumlu duyguları daha fazla hisseden bireyler, bu sonucu daha çok içsel motivasyon kaynakları ile açıklar. Bu şekilde hem kendileri hem de yaşanan olayla ilgili değerlendirmeleri kendilerine daha kalıcı iyimser bir bakış açısı kazandırır (Seligman, 2019). İyimserlik, bireyin karşılaştığı tüm durumlara pozitif açıdan yaklaşması ve olumlu sonuçlar beklemeye eğilimli olması demektir. Bireyin bu olumlu yaklaşımı aynı zamanda öz yeterlik inancından da etkilenmektedir (Gillham ve Reivich, 2004). Hampton (2004), özyeterlik inancı ve öznel iyi oluş (mutluluk) arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Bandura (1977) öz yeterlik kavramını, kişinin bir görevi yerine getirmek için gerekli yeteneğe sahip olduğuna ilişkin inancı olarak tanımlamaktadır. İlhan (2005), insanların öz yeterlik düzeylerinin "kendini geliştirici mizahı" kullanmalarına bağlı olarak artmakta olduğunu ve yüksek öz yeterlilik düzeyinin, öznel iyi oluş (mutluluk) düzeyini olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir.

Okullarda öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini, yani mutluluklarını arttırmak amacıyla akademik gelişim alanına ek olarak hayat boyu kendilerini geliştirme, başarılı olma ve kişisel sosyal ilişkilerde uyum sağlama gibi alanlarda da beceri kazanmaları sağlanabilir. Ortaokul ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını arttırmayı amaçlayan müdahalelerin faydalarını gösteren deneysel araştırmalar (Tekbaş, 2023; Yiğit, 2023) olmasına rağmen çok az eğitim kurumu gelecekteki akademik ve sosyal başarıyı arttırmak için bu alanları kapsayan eğitim programlarını benimsemiştir. Bu alanlar arasında kişisel hedef belirleme, yapılandırılmış rehberlik veya yaşam koçluğu, minnettarlığın artması, problem çözme becerisi ve kişilerarası beceriler bulunur. Bu bileşenleri içeren eğitim programlarının benimsenmesi gerekmektedir (Bird ve Markle, 2012). Bu alanların gelişimini sağlayan etkinliklerle oluşturulmuş Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programı, öğrencilerin mutluluk düzeylerini yükselterek algılanan öz yeterlilik ve yaşam doyumunu da arttırmayı hedeflemektedir. Bunun yanında öznel iyi oluşun önemli göstergelerinden biri de çocukların okul doyumudur. Çünkü bir öğrencinin okulu sevmesi hem okul doyumunu hem de bütüncül doyumunu etkilemektedir (Altunkum ve diğerleri, 2023). Ek olarak öğretmenlerin öğrencilerin yeterlilik, özerklik ve sosyal ilişkiler gibi psikolojik ihtiyaçlarını desteklemeleri öz yeterlilik düzeylerinin artmasını da sağlamaktadır (Lee ve diğerleri, 2023).

Psikoloji alanında yapılan çalışmalar daha çok patolojiye odaklanmış olsa da pozitif psikoloji; olumlu öznel deneyimi, pozitif kişisel özellikleri, pozitif kurumların bilimini ve yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelmiştir. Psikoloji çalışmalarının ruhsal bozukluklara eğilmiş olması normal bireyler üzerinde araştırmaların yapılamamasına neden olmuştur. Bu nedenle pozitif psikoloji; bunu bir eksiklik olarak tanımlayıp sadece patolojiye odaklanmanın, insanları hayatı yaşamaya değer kılan olumlu özelliklerinden yoksun bıraktığını belirtir. Pozitif psikoloji; mutluluk, umut, bilgelik, cesaret, maneviyat, sorumluluk bilinci ve sebat gibi konulara yönelmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Epstein ve McPartland (1976) tarafından kavramsallaştırılan “okul yaşam kalitesi”, öğrencilerin okul memnuniyetleri, okul bağlılıkları ve öğretmenlerine olan tutumları şeklinde tanımlanır. Okullarda, eğitim gören çocukların geleceğinin temelleri atılmaktadır. Bu süreçte öğrencilerin akademik ve psikososyal gelişimlerinin gerekliliklerinden biri de kendilerini “mutlu ve güvende” hissetmeleridir (aktaran Cenkseven Önder ve Sarı, 2009). Okulda zamanlarının en verimli kısmını geçiren öğrenciler için okulun mutluluk verici ve huzurlu bir yer olması önemlidir. Mutlu öğrencinin devamsızlığı az, akademik motivasyonu ve başarısı yüksek olacaktır. Vakitlerinin büyük bir kısmını okulda geçiren çocuklar, öğretmen ve arkadaşları tarafından önemsenmeyi isterler. Çocuklar kendilerini önemli ve değerli hissettikleri ölçüde kendilerine inanırlar. Öz güvenlerini etkileyen bu inanç; sosyal ilişkilerini, mutluluklarını ve yaşam standartlarını belirler (Sarı, 2012). Destekleyici öğretmen yaklaşımları, olumlu akran ilişkileri ve güvenli öğrenme ortamı gibi unsurları barındıran okul iklimi ile akademik ve duygusal öz yeterlilik çocukların mutluluk düzeyleri üzerinde oldukça etkilidir (Asıcı ve İkiz, 2019). Öğrencilerin mutluluğu; çevre şartları, okuldan beklentileri ve ihtiyaçları arasındaki uyumun yaşantıya dönüşmesine bağlıdır (Engels, Aelterman ve Petegem, 2004).

Hayatın kalitesi, kişinin mutluluğuyla ilişkilendirilmektedir. Çünkü kaliteli bir hayat, kişiye mutluluk ve doyumunu yaşatmaktadır. Hayat kalitesi; mutluluk ve doyum veren iyi yaşantılarla beraber sürmektedir (Türkoğlu, 2012). Öğrencilerin gelişiminde önemli bir yeri olan ve ayrıca zamanlarının büyük bir bölümünün geçirildiği okulların, çocukların mutluluk ve doyum düzeyleri üzerinde etkisi büyüktür. Psikolojinin genç bir alanı olan pozitif psikoloji, eğitim ortamlarında öğrencilerin mutluluk ve doyum düzeylerinin en az başarıları kadar önemli olduğunu ve bu nedenle pozitif eğitimin ilkelerine göre eğitim uygulamalarının yeniden yapılandırılması gerektiğini ileri sürmektedir. Bu nedenle pozitif psikoloji; öğrencilerin benlik algıları, öz yeterlikleri, iyi oluşu, mutluluğu, doyumunu ve umudu gibi pozitif duygularının artırılarak başarının da artırılabilceğini vurgulamaktadır. Öğrencilerin okul etkinliklerine katılmaları ve okulu benimsemeleri okul doyum düzeylerini de olumlu yönde etkilemektedir. Okul doyumunu yüksek bireyler, daha nitelikli sosyal ilişkiler geliştirir ve daha başarılı olabilirler (Kaplanlı, 2018). Öğrencilerin iyimser eğilimlerinin akademik başarıları ve yaşam doyumları üzerinde olumlu etkileri olabilmektedir (Bostan, 2021; Pak ve diğerleri, 2023). Doğan ve Eren Yavuz (2020) mutluluk, ilgi, sevgi gibi

olumlu çocukluk deneyimlerinin çocukların biyo-psikososyal gelişim düzeylerine de olumlu katkılar sağladığını belirtmektedir.

Durmaz ve Akkuş (2016)'un çalışması, okul doyumunu boyutunda mutluluğun bilişsel boyutu olan yaşam doyumundan yola çıkılarak "Öz Belirleme Kuramına" göre tasarlanmıştır. "Öz belirleme kuramı"; birey ve toplum arasındaki ilişkilere dayanarak eylem, deneyim ve gelişim konusunda çıkarımlar yapar (aktaran Öksüz ve diğerleri, 2018). Öz belirleme kuramına göre kişi kendi iradesiyle davranışlarını ve eylemlerini seçer ve bunları sürdürür (Yarkın, 2014). Kuram, bireyin üç temel psikolojik ihtiyacının özerklik, ilişkililik ve yeterlilik olduğunu ileri sürmektedir. Bu ihtiyaçların karşılanması ve bireyin iyi oluşu arasında doğrudan bir ilişki vardır. Bu üç temel ihtiyacı karşılanan birey kendi potansiyelini en üst seviyede ortaya koyabilir. Bireyin potansiyelini en üst seviyede ortaya koyabilmesi için içsel ve dışsal motivasyona da ihtiyacı vardır. Özellikle özerk bir şekilde düzenlenmiş olan davranış; kontrol edilen davranışa göre daha yüksek performans, olumlu yönde değiştirilen davranışın sürdürülmesi ve yüksek mutluluk düzeyi gibi çeşitli olumlu sonuçlar doğurur (Deci ve Ryan, 2000). Bu bağlamda duygusal zekâ ile ilişkili eğitim unsurlarını içeren ve öz yeterliliğin artırılmasını hedefleyen eğitim programlarının tasarlanarak uygulanması gerekli görülmektedir (Martínez-Pérez ve diğerleri, 2023). Üstün yetenekli öğrencilerin kariyer öz yeterliliği ile ilgili faaliyetlerinde algılanan güvenin etkili bir mekanizma olduğu görülmektedir (Datu ve diğerleri, 2022).

Bireyler, yaşam içerisinde mutluluğu yakalamak için çaba harcarlar. Eğitim-öğretim kurumları da gelecekte bireylere mutlu bir hayat yaşayabilecekleri koşulları kazandırmaya çalışırlar. Okullar; çocukların içinde buldukları toplumun kültürel özelliklerini edinmesinde, toplum normlarına alışmasında ve hayatlarını idame ettirecek yeterlilikleri edinmesinde önemli bir role sahiptir. Okulların bu görevlerini yerine getirebilmesi; çocukların okullarına karşı olumlu bir izlenime ve bu öğrenmeye imkân tanıyacak motivasyona sahip olmasına bağlıdır. Okulda bulunmaktan, öğrenmekten mutlu olan öğrenci; öğrenme sürecinde daha aktif rol alır. Okula bakış açısı olumlu yönde evrilen öğrenci; okulda bulunmaktan, eğitim öğretim süreci içerisinde aktif rol almaktan ve öğrenmekten zevk alır.

Dünyadaki gelişmeler hem hayatımızı hem de eğitim alanını etkilemektedir. Yaşanan gelişmeler eğitim alanındaki ihtiyaçları da değiştirebilmektedir. Okullar, öğrencilerin biyo-psikososyal ihtiyaçlarını gözetenek öğrencinin birçok yönden geliştirmesini ve beceri kazanmasını hedeflemektedir. Geleneksel psikoloji yaklaşımları bireylerin sorunlarını anlamayı, iyileştirmeyi hedeflerken gerçekleşen değişimlerle beraber psikoloji yaklaşımlarından bireylerin iyilik hallerini ve yaşam doyumlarını artırma gibi refah düzeyini geliştirici beklentiler de şekillenmeye başlamıştır. Bu bağlamda eğitimin de bireylerin ya da öğrencilerin öz yeterlik, mutluluk ve yaşam doyumlarını artırma gibi bir amacı olduğu söylenebilir. Bireylerin güçlü yönlerini geliştirme ve iyilik hallerini artırma çalışmalarına (Gilman ve Huebner, 2003; Huebner ve diğerleri, 2004) bakıldığında okul uygulamalarında pozitif psikoloji uygulamalarını kullanmanın öğrencilerin okula aidiyetlerini, okul ortamındaki mutluluklarını ve okul ortamındaki yaşantılarından aldıkları doyumlarını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Bu amaçla, bu çalışmada, Pozitif Psikoloji Kuramına dayalı Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programıyla (OPEMP) algılanan yaşam doyumunu ve öz yeterlik düzeyi düşük ya da orta seviyede olan altıncı sınıf öğrencilerinin yaşam doyumunu ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Yüksek öz yeterlik algısı ve yaşam doyumunu; öğrencilerin daha başarılı, motivasyonlu, üretken ve okullara aidiyeti yüksek bireyler olmalarını sağlayabilir. Bu araştırma, öz yeterlik ve yaşam doyumunu orta ve düşük olan altıncı sınıf öğrencilerine uygulanan mutluluk konulu grup rehberliği programının etkisinin araştırılarak pozitif eğitim alanında kullanılması ve yaygınlaştırılması açısından da önem taşımaktadır. Mevcut çalışmada pozitif psikolojiye dayalı OPEMP'nin öğrencilerin algılanan yaşam doyumunu ve öz yeterlik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıda belirtilen hipotez incelenmiştir.

1. Deney ve kontrol grubuna katılan bireylerin algılanan öz yeterlik ve yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır.

Araştırmanın nicel verilerini desteklemek amacıyla deney grubundaki öğrencilerin görüşlerini almak üzere yapılandırılmış görüşme formuyla aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

2. Deney grubuna katılan bireylerin uygulanan Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programıyla ilgili görüşleri nasıldır?
3. Deney grubuna katılan bireylerin bilim ve sanat merkezlerinde etkinlik temelli aldıkları eğitimle ilgili görüşleri nasıldır?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma, Pozitif Psikoloji Kuramına dayalı Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programının altıncı sınıf öğrencilerinin algılanan öz yeterlik algısı ve yaşam doyumu düzeylerine etkisinin incelenmesi ile ilgili deneysel uygulamanın yapıldığı bir araştırmadır. Bu nedenle “ön-test, son-test” ölçümleri olan deney-kontrol gruplu (2x2)'lik, karışık gerçek deneysel desenin kullanılması tercih edilmiştir (Büyüköztürk, 2007). Bu desende, birinci boyut bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol), ikinci boyut ise bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test ve son-test ölçümleri) kapsamaktadır. Bu desen tanımına göre bağımsız değişken; Pozitif Psikoloji Kuramına dayalı Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programı, bağımlı değişkeni ise deneklerin algılanan “öz yeterlik ve yaşam doyumu” düzeyleridir.

Bu araştırmada ayrıca deney grubundaki öğrencilerin görüşlerini almak üzere yapılandırılmış görüşme formu uygulanarak nitel araştırma desenlerinden “durum araştırması” kullanılmıştır. Bu araştırma deseninde araştırmaya katılan kişilerle görüşmeler yapılarak durum betimlemesi yapılır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Hem nicel hem de nitel verilerin toplanıp incelenmesi nedeniyle bu araştırma karma desen bir araştırmadır (Creswell, 2013).

2.2. Araştırmanın çalışma grubu

Bu araştırmaya 8 kız, 12 erkek olmak üzere, Bilim ve Sanat Merkezinin altıncı sınıfına devam eden toplam 20 öğrenci katılmıştır. Araştırma örnekleme, ölçüt örnekleme yöntemiyle Yaşam Doyumu Ölçeği ve Akademik Öz yeterlik Ölçeği puanlarından algılanan öz yeterlik algısı ve yaşam doyumu düzeyi orta ve düşük olan farklı gruplardaki 6. sınıf öğrencilerinden oluşturulmuştur. Araştırmaya katılan deneklerin cinsiyetlerine göre dağılımları; deney grubunda 4 kız, 6 erkek ve kontrol grubunda 4 kız, 6 erkek öğrenci şeklinde oluşturulmuştur. Seçilen öğrencilerin cinsiyet dağılımları eşitlenene kadar rastgele seçim yöntemi kullanılmıştır.

Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programının Öğrencilerin Algılanan Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlik Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

(Investigation of the Effect of Positive Education Intervention Program in Schools on Students' Perceived Life Satisfaction and Self-Efficacy Levels)

Çalışma grubu öğrencilerine ilişkin demografik bilgiler tablo 1’de belirtilmiştir.

Tablo 1.

Çalışma grubu öğrencilerinin cinsiyete göre mutluluk ve okul ilişkisi ile ilgili ön test-son test değerlendirmelerinin karşılaştırılması

Deney Grubu Sıra No	Hayatınız boyunca size yetecek kadar paranız olsa yine okula gelir miydiniz?	Sizce okul insanı mutlu eder mi?	Cinsiyet	Kod (Ö:Ön test-S:Son test)
1	Evet	Evet	E	Ö1
2	Evet	Evet	E	Ö2
3	Evet	Hayır	K	Ö3
4	Evet	Evet	E	Ö4
5	Evet	Evet	K	Ö5
6	Hayır	Evet	K	Ö6
7	Evet	Evet	K	Ö7
8	Evet	Hayır	E	Ö8
9	Evet	Hayır	E	Ö9
10	Evet	Hayır	E	Ö10
1	Evet	Evet	E	S1
2	Evet	Evet	E	S2
3	Evet	Hayır	K	S3
4	Evet	Evet	E	S4
5	Evet	Evet	K	S5
6	Evet	Evet	K	S6
7	Evet	Evet	K	S7
8	Evet	Evet	E	S8
9	Evet	Hayır	E	S9
10	Evet	Hayır	E	S10

Grupta toplanan nitel verilere göre öğrencilerin çoğu; verilen eğitimin eğlenceli ve kendilerini mutlu ettiğini belirtmişlerdir. Katılımcılara (Ö6-S6) eğitim öncesinde “Hayatınız boyunca size yetecek kadar paranız olsa yine de okula gelir miydiniz?” sorusu sorulduğunda “hayır” cevabı alınırken katılımcılar eğitim sonrasında bu soruya “evet” cevabını vermişlerdir. Aynı şekilde (Ö8-S8) eğitim öncesinde “Sizce okul insanı mutlu eder mi?” sorusuna “hayır” cevabı alınırken eğitim sonrasında cevap “evet” olarak değişmiştir.

Uygulama geçerliği ve Güvenirliği

Araştırmaya katılan bireyler araştırma ortamında oldukları sebebiyle gerçek hayatta verdiklerinden farklı tepkiler verebilirler. Hawthorne Etkisinin önüne geçmek amacıyla deney ve kontrol grubuna çalışmanın içeriği ve hangi grupta olduklarına dair bilgi verilmemiştir. Hawthorne Etkisi, bu şekilde gözlemlenen bir tepkisel durumdur (Cook, 1967). Araştırmada uygulanan program alanında uzman iki akademisyen tarafından incelenmiş, gerekli düzeltmeler yapıp onaylandıktan sonra program uygulanmıştır. Ek olarak uygulayıcı faktöründen kaynaklı etkileri azaltmak için eş zamanlı olarak okul rehberlik ve psikolojik danışmanlık programında bulunan etkinlikler uygulayıcı tarafından kontrol grubuyla çalışılmıştır.

Deney ve Kontrol Grubu

Araştırma grupları; Gaziantep İli, Şehitkamil İlçesinde Bilim ve Sanat Merkezi'nde altıncı sınıfta eğitim gören rastgele seçilmiş 40 öğrenciye "Yaşam Doyumu Ölçeği" ve "Akademik Öz yeterlik Ölçeği" uygulanarak oluşturulmuştur. Bu ölçeklerden yüksek puan alanlar gruptan çıkarılmış, yaşam doyumu ve akademik öz yeterlik ölçeklerinden aldıkları puanlara göre algılanan yaşam doyumu ve öz yeterlilik düzeyi puanları ölçek ortalama puanlarının altında ya da ortalamaya yakın olan altıncı sınıf öğrencilerinden 34 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrencilerden gruplar eşitlenene kadar rastgele seçimler yapılarak deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Daha sonra, çalışmaya katılmak isteyen öğrencilerin ebeveynlerinden gerekli izinler alınmıştır. Katılımcı 34 öğrenci kurayla seçilerek "random" olarak deney ve kontrol gruplarına atanmışlardır. Ancak grup devamlılığını sağlamayan öğrenciler araştırma kapsamına alınmadığından 10 deney ve 10 kontrol olmak üzere 20 öğrenciyle devam edilmiştir. Bu araştırmada tarama yöntemlerinden yapılandırılmış görüşme formuyla toplanan veriler, deney grubundaki 10 öğrenciden oturumlar sonunda değerlendirme yapılırken alınmıştır.

2.3. Veri toplama araçları ve süreci

2.3.1 Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

Yaşam Doyumu Ölçeği; Diener ve Arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiş ve Kökler (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, genel yaşam doyumunu ölçen bir ölçme aracıdır. Ölçekte kişinin hayatı ile ilgili memnuniyet düzeyini ölçen maddeler yer alır. Ölçeğin uygulanabilirlik açısından yaş aralığı ergen ve yetişkinler olarak belirlenmiştir. Ölçek yaşam doyumunu ölçmeye ilişkin 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek yedi dereceli likert tipi puanlanan bir ölçek olup ters madde içermemektedir. Ölçek puanlanması: "1-kesinlikle katılmıyorum.....7 kesinlikle katılıyorum" şeklindedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışması test tekrar test yöntemiyle yapılmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon .85 olarak ($p < .05$) bulunmuştur. Bu ölçeğin geliştirilmesinde yüzeysel geçerlik yöntemi kullanılarak A, B ve C kişilerinden uzman görüşleri Rutter Cümle Tamamlama Testi ile alınmıştır. Bu kişilerin testten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Bu sonuca göre A-B puanlayıcısının korelasyon katsayısı .93, B-C puanlayıcısının korelasyon katsayısı .77 ve A-C puanlayıcısının korelasyon katsayısı .70 şeklinde bulunmuştur. Ölçeğin her bir maddesinden elde edilen Toplam puanlarla korelasyon yeterli bulunup, Toplam puan ve madde 1, .73 madde 2, .71 madde 3, .76 madde 4, .75 ve madde 5, .80 düzeyinde ilişkili bulunmuştur

2.3.2 Akademik Öz yeterlik Ölçeği (AÖYÖ)

Yılmaz, Gürçay, Ekici (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekteki ifadeler öğrencilerin başarı ve başarısızlıkla alakalı konulara ilişkin tutumları ile ilgilidir. Ölçek toplam 7 maddeden oluşup ölçeğin "Cronbach Alfa güvenilirlik değeri .79" olarak bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin puanlanması likert tipi olup "bana tamamen uyuyor: 4 puan" ve "bana hiç uyumuyor: 1 puan" aralığında puan almaktadır. Ölçekte bir ters madde bulunmaktadır.

2.3.3 Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu form uygulanan OPEMP'nin etkisini ve bilim sanat merkezlerinde etkinlik temelli eğitim gören katılımcı grubun görüşlerini incelemek amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmacılar tarafından hazırlanan bu form alanında uzman iki kişi tarafından uygunluğu incelenmek amacıyla değerlendirilerek onaylanmıştır.

2.3.4 Deneysel İşlem Süreci

Bu çalışmanın bağımsız değişkeni, araştırmacıların geliştirdiği "Pozitif Psikoloji Kuramına" dayalı Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programı'dır. Program, her bir oturumu 50 dakika süren altı hafta süren grup rehberliği oturumundan oluşmaktadır. Program, öğrencilerin okulunda haftada bir oturum şeklinde ders saatleri dışında uygulanmıştır. Uygulanan programın amacı, deney grubundaki katılımcıların mutluluk duygularıyla ilgili çalışarak algılanan yaşam doymu ve öz yeterlik düzeylerini arttırmaktır. OPEMP, araştırmacılar tarafından oluşturulduktan sonra alanda uzman iki kişi tarafından hedef, içerik, uygulanacak olan grubun ihtiyaçları ve etkinliklerin uygunluğu açısından değerlendirilmiş, dönütler doğrultusunda gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra onaylanmıştır. Bu program, uygunluğu onaylandıktan sonra araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Bu uygulamalar sırasında bireylerin planlanan hedeflere ulaşması için; oyun oynama, soru sorma, canlandırma, senaryo tamamlama, imgeleme ve benzetme gibi yöntemler kullanılmıştır. Bu yöntemler; geliştirilen formlar, akıllı telefon, fotoğraf makinesi, oyun hamuru, bilgisayar gibi materyaller kullanılarak uygulanmıştır.

Bu araştırmada, uygulanan etkinliklerle aşağıda yazılan kazanımların kazandırılması hedeflenmiştir.

- I. Oturum
Mutluluğun tanımını yapabilece
- II. Oturum
Bireyin yaşadığı olumlu olumsuz duyguların tanımını yapabilece
- III. Oturum
Okul doyumunun tanımını yapabilece
- IV. Oturum
Mutluyken okuldan aldığı duyumuyla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade edebilece
- V. Oturum
Mutlu olmanın farklı yollarını öğrenebilece
- VI. Oturum
Mutluluğun insanların hayatına etkisini öğrenebilece

2.4. Verilerin analizi

Bu araştırmada, veri analizi yöntemini belirlemek için gruplarda uygulanan ölçeklerden alınan puanların dağılımı incelenmiştir. İki yönlü ANOVA analizinin normallik, varyans ve kovaryans matrislerinin homojenliği incelenmiştir. Box's M analizi kovaryans matrislerinin eşitliğini, Levene Testi de varyans homojenliğini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Bu analizlerle ilgili sonuçlar Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2.*Varsayımların analiz sonuçları*

Bağımlı Değişken	Levene's Testi				Skewness Kurtosis		Box's M Testi			
	F	Sd1	Sd2	p.	Statistic	Statistic	F	Sd1	Sd2	p.
AÖYÖ ÖN TEST	,28	1	18	,60	-,58	-,27	,42	3	58320,	,73
YDÖ ÖN TEST	1,36	1	18	,25	-,80	,77			0	

Araştırma grupları için bağımlı değişkenler arasındaki dağılım Levene's Testi ve Box's M Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına baktığımızda bağımlı değişkenlerin hata varyanslarının ve kovaryans matrislerinin eşit olduğu bulunmuştur ($p > .05$). Öz yeterlik ve yaşam doyumu değişkenleri için grupların ön test puan sonuçları Shapiro-Wilk testi ile incelenmiş ve dağılımın normal dağılım özelliği gösterdiği bulunmuştur ($p > .05$) Yapılan analizlerde normallik dağılımının incelenmesinde bağımlı değişkenlerin Skewness ve Kurtosis değerinin normallik varsayımını karşıladığı bulunmuştur. Gruplar arasında ön test sonuçlarına göre bir farklılık olmadığı ve grupların normal dağılım özelliği gösterdiği söylenebilir.

2.5. Araştırmanın etik izni

Bu araştırmanın Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 28.06.2022 tarihli ve 2022-14 toplantı nolu etik kurul izni alınmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında uygulanan program sonucunda deney ve kontrol gruplarından elde edilen puanlar karşılaştırılmıştır. Araştırma verilerinin etkililiği ile ilgili nicel veriler sunulduktan sonra nitel veriler sunulmuştur.

Deney ve kontrol gruplarındaki deneklerin ön test ve son test ölçümlerinden aldıkları puanların aritmetik ortalama, standart sapmaları ve t-testi sonuçları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.*AÖYÖ ve YDÖÖ puanlarının deney ve kontrol grubuna göre ilişkisiz t-testi sonuçları*

	Ölçekler	Grup Türü	N	\bar{x}	S	t	Sd	p.
ÖN TEST	Akademik Özyeterlik Ölçeği	DENEY	10	22,3	3,02	-,86	18	,40
		KONTROL	10	23,6	3,68			
	Yaşam Doyumu Ölçeği	DENEY	10	25,2	7,33	,59	18	,55
		KONTROL	10	23,0	9,10			
SON TEST	Akademik Özyeterlik Ölçeği	DENEY	10	23,9	3,54	,54	18	,59
		KONTROL	10	23,1	3,07			
	Yaşam Doyumu Ölçeği	DENEY	10	31,8	6,40	2,263	18	,03
		KONTROL	10	24,0	8,81			

* $p < .05$

Tablo 3'te görüldüğü gibi deney ve kontrol grupları puan ortalamalarının ön test son test puanları farklılık göstermektedir. Bu farklılığın deney grubunda bireyler lehine olduğu gözlemlenmiştir. Deney grubunun deney öncesi AÖYÖ ortalama puanı 22.3 iken deney sonrasında 23.9, YDÖ ortalama puanı 25.2 iken deney sonrasında 31,8 puan olmuştur. Kontrol grubuna katılan öğrencilerin aynı ortalama puanları sırasıyla 23.6

iken 23.1, 23.0 iken 24.0 şeklinde bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarında gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılaşmanın deney grubu yönünde olduğu bulunmuştur ($F(18) = 2.263, p < .05$).

Çalışmaya Katılan Bireylerin Algılanan Öz Yeterlik ve Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Tablo 4'te araştırmanın "Deney ve kontrol grubuna katılan bireylerin algılanan öz yeterlik ve yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı fark vardır" hipotezi ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

Bu araştırmadaki grupların ön-test ve son-test ölçümlerinden aldıkları ortalama puanların anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için "iki faktörlü ANOVA" sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Deney ve kontrol gruplarının aöyö ve ydö'nin ön-test ve son-test puanlarının iki faktörlü anova sonuçları

Kaynak	KT	sd	KO	F	p
Denekler arası					
Grup	112,81	1	112,81	1,47	,24
Hata	1381,42	18	76,74		
Ölçüm	301,43	3	100,47	4,11	,01
Ölçüm * Grup	227,23	3	75,74	3,09	,03
Hata(ölçüm)	1320,07	54	24,44		

* $p < .05$

Tablo 4'te göre iki gruba katılan öğrencilerin öz yeterlik ve yaşam doyumu düzeylerinin deney öncesinden deney sonrasına ölçüm ve grup temel etkisi açısından anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur [$F(3,54) = 3.099, p < .05$]. Bu bulgu, uygulanan mutluluk konulu programa katılımın öğrencilerin öz yeterlik ve yaşam doyumu düzeylerini arttırmadaki etkisinin değişkenliğini göstermektedir. Ancak tek başına grup temel etkisi açısından bakıldığında anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur [$F(1,54) = 1.470, p > .05$].

Araştırmanın bağımlı değişkenleri gruplar açısından incelendiğinde ön test puanlarında deney ve kontrol grupları arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu nedenle AÖYÖ ve YDÖ düzeltilmiş ön test puanlarına göre son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için ANCOVA analizi yapılmıştır. Grupların öz yeterlik ve yaşam doyumu puanlarına göre düzeltilmiş son test puanları arasında anlamlı farklılık durumunu incelemek için "ANCOVA" sonuçları Tablo 5'te incelenmiştir.

Tablo 5.

Grupların ön test puanlarına göre düzeltilmiş son test puanlarının Ancova sonuçları

Kaynak	KT	Sd	KO	F	p.	η^2
Grup	,33	1	,33	,04	,83	,00
Akademik Özyeterlik Ölçeği	81,23	1	81,23	11,50	,00	,41
Ön test						
Hata	112,97	16	7,06			
Total	11246,00	20				
Grup	220,04	1	220,04	4,91	,04	,22
Yaşam Doyumu Ölçeği Ön test	308,00	1	308,00	6,87	,01	,28
Hata	761,60	17	44,80			
Total	16942,00	20				

*p<.05

Ancova sonuçlarına göre deney ve kontrol grubunun yaşam doyumu son test puanları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur [F (1,17) =4.912, p<.05]. Yani öğrencilerin yaşam doyumu puanlarında gözlemlenen farklılık, içinde buldukları grupla ilişkilidir. Ancak akademik öz yeterlik açısından son test puanları açısından farkın anlamlı olmadığı görülmektedir [F (1,16) =.047, p>.05].

Deney Grubuna Katılan Bireylerin Bilim ve Sanat Merkezlerinde Etkinlik Temelli Aldıkları Eğitimle İlgili Görüşlerinin Karşılaştırılması

Bu kısımda “Deney grubuna katılan bireylerin bilim ve sanat merkezlerinde etkinlik temelli aldıkları eğitimle ilgili görüşleri nasıldır?” araştırma sorusuna verilen yanıtla incelenmiştir.

Katılımcıların, yapılandırılmış görüşme formu ile sorulan sorularla ilgili ifadeleri şu şekilde aktarılmıştır:

Eğitim grubuna “BİLSEM ’den mezun olmanız sizin için ne ifade ediyor?” sorusu sorulduğunda şu bulgulara ulaşılmıştır. İlgili bulgular tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6.

Deney grubuna katılan bireylerin BİLSEM ’den mezun olmaya ilişkin değerlendirme sonuçları

	İyi bir yaşam sahibi olmak	İyi bir iş sahibi olmak	İyi bir arkadaş çevresi	İyi bir üniversite
Eğitim öncesi deney grubuna katılan öğrenciler tarafından ilgili maddenin değerlendirilme sayısı	5	2	2	5
Eğitim sonrası deney grubuna katılan öğrenciler tarafından ilgili maddenin değerlendirilme sayısı	5	2	4	5

Tablo 6 incelendiğinde, eğitim öncesi deney grubuna katılan öğrenciler tarafından beş defa “iyi bir yaşam sahibi olmak”, iki defa “iyi bir iş sahibi olmak”, iki defa “iyi bir arkadaş çevresi” ve beş defa “iyi bir üniversite”

seçenekleri seçilmiştir. Eğitim sonrası deney grubuna katılan öğrenciler tarafından beş defa “iyi bir yaşam sahibi olmak” iki defa “iyi bir iş sahibi olmak”, dört defa “iyi bir arkadaş çevresi” ve beş defa “iyi bir üniversite” seçenekleri seçilmiştir. Eğitim sonrasında iyi bir arkadaş sahibi olma seçeneğinin seçilme oranı artmıştır.

Deney Grubuna Katılan Bireylerin Uygulanan Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programıyla İlgili Görüşlerinin Karşılaştırılması

Öğrenciler genel olarak pozitif eğitim programı sürecinde mutluluk, mutlu insanlar ve kendileriyle ilgili çeşitli değerlendirmelerde bulunmuşlardır.

Bu eğitimde “Kendinizle ilgili ne öğrendiniz?” sorusuna öğrencilerin verdiği yanıtlar incelendiğinde; iyimser tutumun önemi, duyguları tanımanın önemi, duyguları paylaşmanın önemi, mutlu eden faktörlerin kişiden kişiye değiştiği ve okulun önemi anlamlarına gelecek şekilde açıklamalarda buldukları gözlemlenmiştir. Bu yanıtlardan bazıları “duyguları bilmediğimi öğrendim”, “farklı şeylerden mutlu olduğumu öğrendim”, “benim birileriyle duygularımı paylaşmak istediğimi ve bundan mutlu olduğumu öğrendim” şeklindedir.

Bu eğitimde “Mutlulukla ilgili ne öğrendiniz?” sorusuna öğrencilerin verdiği yanıtlar incelendiğinde; mutluluğun iyimser bakış açısından etkilendiği, sevdiklerinin varlığının mutlu ettiği, küçük şeylerin de mutluluk verebileceği, mutluluğun kişiden kişiye ve durumdan duruma değiştiği, mutluluğun farklı anlamlara da geldiği, mutluluğun çeşitlilik gösterdiği ve mutlu olmanın ne anlama geldiği anlamlarına gelecek şekilde açıklamalarda buldukları gözlemlenmiştir. Bu yanıtlardan bazıları “insan, sevdikleriyle birlikte olunca her zaman mutlu olur”, “mutluluğun kişiden kişiye kaynaklarının farklılık gösterdiğini”, “kişiden kişiye değiştiğini” şeklindedir.

Eğitim bitiminde sorulan “Sizce okul doyumunu yüksek öğrenciler ne yaparlar?” sorusuna öğrencilerin verdiği yanıtlar incelendiğinde; yeni arkadaşlar edinecekleri, eğlenerek ve mutlu olarak öğrenebilecekleri, dersleri ve öğretmenlerini severek dinleyebilecekleri, derslere daha çok eğlenerek katılabilecekleri, okulu seven öğrencileri derslerinde de başarılı olabilecekleri, hobilere de zaman ayırabilecekleri, birlikte olmaktan mutlu olabilecekleri konuşmaları daha çok tercih edebilecekleri anlamlarına gelecek şekilde açıklamalarda buldukları gözlemlenmiştir. Bu yanıtlardan bazıları “Bence eğlenirler mutlu olurlar ve bilgiler öğrenirler”, “yeni arkadaşlar edinirler. Bütün öğretmenleri onu tanır ve ders işlemeyi sever”, “eğlenir ve ders işlerler”, “derslere katılırlar”, “derslere eğlenceli bakıyorlardır”, “çok çalışır”, “oyun oynuyor olabilir”, “genellikle okulu seven öğrenciler derslerinde başarılıdır” şeklindedir.

Eğitim bitiminde sorulan “mutlu bireyin özellikleri nelerdir?” sorusuna öğrencilerin verdiği yanıtlar incelendiğinde; mutlu bireylerin diğerlerini de mutlu edebildiği, dünya barışına katkı sağladığı, küçük sorunlara çok odaklanmadıkları, iyimser oldukları, olumlu duyguları olumsuz duygulardan daha fazla hissettikleri, zorluklarla iyi mücadele edebildikleri, umutlu oldukları, sosyal ilişkilerinin güçlü olduğu, iyi iletişim kurabildikleri, çevrelerindeki diğer bireyleri mutlu etmeyi de önemsedikleri anlamlarına gelecek şekilde açıklamalarda buldukları gözlemlenmiştir. Bu yanıtlardan bazıları *Bir insan çok mutluluysa mutluluk saçar. Başkalarını da mutlu eder. Dünyanın bir an için durmasını, barışa meyilli olmasını ister. Herkes mutlu olunca mutlu bir dünya oluşur.*, “her şeyde bir olumlu yön bulurlar”, “küçük sorunlara takılmayıp hayata devam eden”, “okuldan sınavdan 100 alması, baba ve annesi ile coşkuyla oturuyorlar”, “daha az kaygılıdır”, “mutludur, negatif duygular içermezler, etrafa neşe saçarlar, insanları etraflarına toplarlar”, “mutlu bireyler umutludur. Zorluk karşısında direnir ve her zaman hayata olumlu bakar. Bu özellikleri sayesinde hayatta ne olursa olsun mutlu olabilmektedirler” şeklindedir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programının uygulandığı deney grubuna katılan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve bu farklılığının pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin mutluluk düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeylerinin de arttığı sonucu görülmektedir. Benzer şekilde Kaya ve Orçan (2019) yaptıkları çalışmada mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir. Mutluluk arttıkça yaşam doyumunun da arttığını belirtmişlerdir. Doğan ve Çötök (2011) yaptıkları çalışma sonucunda mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Bu bulgu, yaptığımız mutluluk konulu eğitim programının yaşam doyumunu artırma bulgusuyla paralellik göstermektedir. Gilman ve Huebner (2003) tarafından yapılan araştırmada yaşam doyumu ile ilgili yapılan pozitif psikoloji temelli çalışmaların sorun odaklı çalışmalara göre daha geniş bir kitleye etki edebildiklerini, çocukların güçlü yönlerine odaklanmalarını sağladığını ve çocukların ruh sağlığını geliştirme çabalarını olumlu etkilediğini ve bireyin güçlü yönlerine odaklanan müdahalelerin bireyde umut, sevgi gibi olumlu duygulara ilişkin farkındalık geliştirdiğini belirtmiştir. Benzer şekilde Huebner, vd. (2004) yaptıkları çalışmada pozitif psikoloji temelli uygulamaların ergen ve çocukların güçlü yönlerini geliştirmelerine ve patolojilerin azalmasına olanak tanıdığı, yaşam memnuniyetlerini arttırdığı ve okul psikologlarının çalışmalarını bu yönde gerçekleştirmelerinin önemli olduğunu vurgulamışlardır. Mevcut araştırmada deney grubuna uygulanan program içeriğinde öğrencilerin okula yönelik duygu ve yaşantılarının olumlu yönde şekillendirilmesi hedeflenerek araştırmacı tarafından uygulanan etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Bu açıdan mutluluk konulu bu programın okula yönelik duyguları değiştirmede etkili olduğu söylenebilir. Bu uygulamalar yapılan diğer araştırma sonuçları dikkate alınarak değerlendirildiğinde pozitif psikoloji temelli hazırlanan programın, öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri üzerinde olumlu etkiler sağladığını söylemek mümkündür. Mevcut araştırmanın nitel sonuçlarına bakıldığında mutluluğun yaşam doyumlarını etkilediği anlamına gelebilecek yanıtlar verdikleri ve verilen yanıtların ele alınan diğer araştırma sonuçlarıyla benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Bu bulgularda mutlu kişilerin iyimser, derslerinde başarılı oldukları, olumlu duyguları daha fazla hissettikleri, güçlü ilişkilerinin olduğu ve diğerlerinin mutluluğunu önemsedikleri anlamında cevaplar verdikleri gözlemlenmiştir.

Deney grubunda olan öğrencilerin deney öncesine göre deney sonrasında akademik öz yeterlilik puanlarında artış olduğu gözlemlense de bu artışta anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Yani öğrencilerin mutluluk düzeyi arttıkça akademik öz yeterlilik düzeylerinin anlamlı düzeyde artmadığı bulunmuştur. Can ve Cantez (2018) yaptıkları çalışma sonucunda mutluluk ve öz yeterlilik arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulduklarını belirtmişlerdir. Doğan ve Eryılmaz (2013) öz yeterlilik ve benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ergen mutluluğu ile öz yeterlilik arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Ve ergen mutluluğunun %54'ü öz yeterlilik, akran ilişkileri ve sosyal onay ihtiyacı değişkenleri ile açıklandığı gözlemlenmiştir (Murtezaoğlu, 2022). Mevcut araştırmada mutluluk konusuyla ilgili Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programının uygulandığı deney grubuna katılan öğrencilerin algıladıkları özyeterlilik puanlarının anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Benzer şekilde Bağcı (2018) gençlerde akademik öz yeterliliği artırma amaçlı uyguladığı motivasyon içerikli müdahale programı sonucunda ön test-son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Huebner, vd. (2003) tarafından yapılan çalışmada akademik öz yeterlilik ile mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ek olarak mutluluk ve özyeterlilik algısının iyimserlik ve kişiler arası ilişkilerde uyum üzerinde de etkili olduğu ile bu sonuçların okul psikolojik danışmanları için pratik çıkarımlar içerdiği belirtilmiştir. Benzer şekilde Saffari, vd. (2021) yaptıkları çalışmada mutluluk ve öz yeterlilik arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ve bu değişkenlerin artırılmasında okul programlarını geliştirmenin yararlarının ve çerçevesinin daha farklı çalışmalarda araştırılması gerektiğini belirtmiştir. Mevcut araştırmanın nitel verileri açısından bakıldığında öğrencilerin kendileri, mutlulukları ve okul yaşantılarıyla ilgili farkındalık düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir. Ön test-son test ölçümlerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı; akademik öz yeterlilik açısından baktığımızda yapılan görüşmelerde öğrencilerin ifadelerinde mutlu olan bireylerin daha az kaygılı, daha sosyal ve daha başarılı olduğu

yönünde bulgular edinilmiştir. Aynı zamanda mutlu bireylerin daha dirençli ve mutluluklarıyla çevreyi de olumlu yönde etkiledikleri belirtilmiştir. Bu sonuçlar mutluluk ve öz yeterlik arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi destekleyici niteliktedir. Genellikle mutlu olan öğrencilerle ilgili kullanılan *“yeni arkadaşlar edinirler. Bütün öğretmenleri onu tanır ve ders işlemeyi sever”, “eğlenir ve ders işlerler”, “derslere katılırlar”, “derslere eğlenceli bakıyorlardır”, “çok çalışır”, “oyun oynuyor olabilir”, “genellikle okulu seven öğrenciler derslerinde başarılıdır”* ifadelerinin doğrudan akademik öz yeterlikle ilişkili olduğu söylenebilir. Bu ifadelerden hareketle öğrencilerin okulla ilgili mutlu yaşantı ve öğrenmelerinin onların yaşam doyumlarını ve akademik öz yeterliklerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Kaya ve Sezgin (2017) “ortaokul öğrencilerinin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesi tarafından yordanması” adlı çalışmalarında yapılan analiz sonuçlarına göre incelenen değişkenlerden “okula yönelik duygular ve öğretmen” değişkenlerinin ortaokul öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin %31’ini açıkladığını bulunmuştur. Benzer şekilde Kaya ve Sezgin (2017) yaptıkları çalışmada öğrenci mutluluğunun öğrencilerin okula yönelik geliştirdiği duygulardan, çalışma baskısından ve öğretmen boyutlarından (mesleki gelişim düzeyi ve iletişim becerileri) anlamlı düzeyde etkilendiğini ve bu faktörlerin öğrenci mutsuzluğunun %31’ini açıkladığını belirtmişlerdir. Aynı zamanda mutluluk düzeyleri ile çalışma baskısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve baskı arttıkça öğrencilerin başarılı olacaklarına ilişkin umutlarının azaldığı bulunmuştur.

Bu araştırmanın nicel sonuçlarına bakıldığında OPEMP’nin deney ve kontrol gruplarında yaşam doymu ve öz yeterlilik puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, grup ve tekrarlı ölçümlerin ortak etkisi açısından bakıldığında yaşam doymu değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur.

Bu araştırmanın nitel bulguları değerlendirildiğinde mutluluğun hem yaşam doyumunu hem de öz yeterliliği olumlu yönde etkilediğine ilişkin sonuçlar elde edildiği gözlemlenmiştir.

Bu araştırma sonuçları ve alan yazın verileri değerlendirildiğinde pozitif psikoloji temelli eğitim uygulamalarının hem dünyada hem de ülkemizde yaşam doymu ve öz yeterlik gibi önemli birçok değişkeni etkilediği görülmektedir. Bu nedenle okul psikolojik danışmanlarının çalışmalarını pozitif psikoloji temelli büyük grupları kapsayan şekilde hazırlamaları önerilmektedir

Bu çalışmada hazırlanan program küçük sayıda bir gruba yönelik uygulanmıştır. Araştırmacılara benzer programların büyük sayıdaki gruplarla çalışılarak etkililiğinin sınanması önerilmektedir

Kaynakça/Reference

- Altunkum, S., Toğrul, T., & Çam, Z. (2023). Okul Doyumu: Kuramsal Bir Çözümleme. *Elektronik Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(23), 64-83. <https://doi.org/10.55605/ejedus.1272045>
- Asıcı, E., & İkiz, F. (2019). Okulda Öznel İyi Oluşun Okul İklimi ve Öz-Yeterlik Açısından Yordanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(3), 621-638. <http://efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/2674>
- Bağcı, S. Ç. (2018). Akademik Öz-yeterlik Arttırma: Erken Ergenler Arasında Uygulanmış Bir Müdahale Programının Etkinliği. (P. B. Işık Üniversitesi, Dü.) *Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 164 - 178. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/386286/>
- Baki, A., & Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(42), 001-021. www.esosder.org
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bird, J. M., & Markle, R. S. (2012). Subjective well-being in school environments: promoting positive youth development through evidence-based assessment and intervention. *The American journal of orthopsychiatry*, 82(1), 61–66. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01127.x>
- Bostan, M. (2021). *Ergenlerde yaşam doyumu akademik öz yeterlilik ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Deneysel Desenler: Ön test-Son test Kontrol Grubu*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Can, M., & Cantez, K. (2018). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 61-76. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aitdergi/issue/43705/536156>
- Cenkseven Önder, F., & Sarı, M. (2009). Öğretmenlerde öznel iyi olmanın yordayıcıları olarak okul yaşam kalitesi ve tükenmişlik. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(3), 1205 - 1236.
- Cook, D. L. (1967). *The impact of the Hawthorn Effects in experimental designs in educational research*. United States Office of Education, Cooperative Research Project, Washington, D.C., No. 1757
- Creswell, A. N. (2012). Evlilik ve aile hayatı (2. Baskı b.). İstanbul. <https://docplayer.biz.tr/7222962-Evlilik-ve-aile-hayati-azize-nilgun-canel.html> adresinden alındı J. (2013). What is mixed methods research [video file].
- Datu, J. A. D., Yuen, M., Fung, E., Zhang, J., Chan, S., & Wu, F. (2022). The Satisfied Lives of Gifted and Gritty Adolescents: Linking Grit to Career Self-Efficacy and Life Satisfaction. *The Journal of Early Adolescence*, 42(8), 1052–1072. <https://doi.org/10.1177/02724316221096082>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.

- Doğan, T., & Eren Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık, Olumlu Çocukluk Deneyimleri ve Algılanan Mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12(1), 312-330. <https://doi.org/10.18863/pgy.750839>
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim*, 33(1), 107-117. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/664337>
- Engels, N., Aelterman, A., & Petegem, K. V. (2004). Factors which influence the well-being of pupils in Flemish secondary schools. *Educational Studies*, 30, 127-143. <https://doi.org/10.1080/0305569032000159787>
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile yaşam amaçlarını belirleme açısından incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, (24), 44-51. <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1587536567>
- Gillham, J., & Reivich, K. (2004). Cultivating Optimism in Childhood and Adolescence. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 146-163. <https://doi.org/10.1177/0002716203260095>
- Gilman, R. ve Huebner, S. (2003). Çocuklar ve ergenlerle yapılan yaşam memnuniyeti araştırmalarının gözden geçirilmesi. *Okul Psikolojisi Üç Aylık Bülten*, 18 (2), 192-205. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.192.21858>
- Hampton, N. Z. (2004). Subjective Well-Being Among People with Spinal Cord Injuries: The Role of Self-Efficacy, Perceived Social Support, and Perceived Health. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 48(1), 31-37. <https://doi.org/10.1177/00343552040480010401>
- Huebner, ES, Suldo, SM, Smith, LC ve McKnight, CG (2004). Çocuklarda ve Gençlerde Yaşam Doyumu: Ampirik Temeller ve Okul Psikologları için Çıkarımlar. *Okullarda Psikoloji*, 41 (1), 81-93. <https://doi.org/10.1002/pits.10140>
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Kanat, M. (2023). Farabi ve Platon Felsefesinde Mutluluk. *Dünya İnsan Bilimleri Dergisi*, 2023(1), 111-122. <https://doi.org/10.55543/insan.1091873>
- Kaplanlı, B. (2018). *İlkokul öğrencilerinin sorumluluk düzeylerinin okula bağlanma ve okul doyumunu bakımından incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kaya, A., & Sezgin, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesi tarafından yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (41), 245-264. <https://doi.org/10.21764/efd.42917>
- Kaya, Ö. S., & Orçan, F. (2019). Mutluluğun empati, affetme ve yaşam doyumunu arasındaki aracı rolü: bir yol analizi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 540-554. <http://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2019.19.46660-584899>
- Huebner, ES, Suldo, SM, Smith, LC ve McKnight, CG (2003). *Academic Well-Being of Adolescent Girls: The Role of Academic Self-Efficacy and Happiness*. *Int J Med Invest*, 41(1), 81-93. doi:10.1002/pits.10140
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.

- Lee, S.L., Chan, H.S., Tong, Y.Y., & Chiu, C.Y. (2023). Growth mindset predicts teachers' life satisfaction when they are challenged to innovate their teaching. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 17. <https://doi.org/10.1177/18344909231167533>
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as related to gender and health in early adolescents. *Clinical nursing research*, 14(2), 175–190. <https://doi.org/10.1177/1054773804271936>
- Martínez-Pérez, I., García-Rodríguez, A., Morales-Rodríguez, F., & Pérez-Mármol, J. (2023). Mindfulness Abilities Are Associated with Anxiety Levels, Emotional Intelligence, and Perceived Self-Efficacy. *MDPI*, 15(6), 1-14. <https://doi.org/10.3390/su15064729>
- McCabe, K., Bray, M.A., Kehle, T.J., Theodore, L.A., & Gelbar, N.W. (2011). Promoting Happiness and Life Satisfaction in School Children. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(3), 177-192. <https://doi.org/10.1177/0829573511419089>
- Murtezaoğlu, Ç. (2022). *Ergenlerde mutluluk, öz-yeterlik, sosyal onay ihtiyacı ve akran ilişkilerinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ordu Üniversitesi.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Öksüz, Y., Güven Demir, E., & Baba Öztürk, M. (2018). Roman çocukların okul doyumları düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 256-268.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345 .
- Pak, M., Akgül Gök, F., & Özmete, E. (2023). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin İyimserlik Eğilimleri ve Yaşam Doyumu İlişkisi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(2), 489-512. <https://doi.org/10.33417/tsh.1152491>
- Sarı, M. (2012). Okul yaşamının değerlendirilmesi. Okul yaşam kalitesi ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42, 344-355. http://efdergi.hacettepe.edu.tr/shw_artcl-335.html
- Saffari, M., Sanaeinasab, H., Cihan, H.R., & Pourtaghi, G. (2021). Happiness, Self-efficacy and Academic Achievement among Students of Baqiyatallah University of Medical Sciences. *SID.ir*, 13(7), 22-29. <https://www.researchgate.net/publication/353767834>
- Seligman, M. E. (2019). *Gerçek Mutluluk*. (S. Turgut, Dü., & S. Kunt-Akbaş, Çev.) İstanbul: Repar Tasarım Matbaa.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Tekbaş, U.(2023). *Yaratıcı drama ve orff temelli hazırlanan eğitim programının ergenler üzerinde sosyal görünüş kaygısı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. KTO Karatay Üniversitesi .
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunu*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.
- Türkoğlu, G. (2012). *İlköğretim okulu öğrencilerinin okul yaşam kalitesine ilişkin algıları*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Akdeniz Üniversitesi.

Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programının Öğrencilerin Algılanan Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlik Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi

(Investigation of the Effect of Positive Education Intervention Program in Schools on Students' Perceived Life Satisfaction and Self-Efficacy Levels)

- Yarkın, E. (2014). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyum ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Yiğit, C. (2023). *İlkokul öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Yılmaz, M., Gürçay, D., & Ekici, G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 33, 253-259.

EXTENDED ABSTRACT

1. INTRODUCTION

Happiness has been defined in different ways in the literature. Happiness, which is defined by people as a good way of life, is seen as an important goal to be achieved in the world. (Türkdoğan, 2010). Throughout history, many philosophers have investigated the meaning of happiness. In general terms, the concept of happiness has been analyzed in three categories. Firstly, it is defined by external criteria such as prosperity, virtue or holiness. The second definition includes subjective well-being, that is, the individual's evaluation of his/her life and feelings about his/her life. The third definition of happiness refers to the dominance of "positive" over "negative" in general terms. Thus, the concept of subjective well-being emphasizes pleasant emotional experience. "Subjective well-being consists of three categories: positive emotions, negative emotions and life satisfaction" (Diener, 1984) "Life satisfaction is considered as the cognitive dimension of subjective well-being and includes the individual's evaluations of life experiences" (Myers & Diener, 1995). When happiness is analyzed in terms of life satisfaction, it is observed that there is a positive relationship between them. As happiness increases, life satisfaction also increases (Kaya & Orçan, 2019). Mahon, Yarcheski, and Yarcheski (2005) defined life satisfaction as a factor that increases happiness. Such a relationship between life satisfaction and happiness, which are often used interchangeably in the literature, seems possible (Kaya & Orçan, 2019).

Individuals strive to achieve happiness in life. Educational institutions also try to provide individuals with the conditions in which they can live a happy life in the future. Schools have an important role in helping children acquire the cultural characteristics of the society they live in, become accustomed to social norms and acquire the competencies to sustain their lives. The ability of schools to fulfill these tasks depends on children having a positive impression of their schools and the motivation to enable this learning. Students who are happy to be at school and learn take a more active role in the learning process. Students whose perspective on school evolves in a positive way enjoy being at school, taking an active role in the educational process and learning.

Developments in the world affect both our lives and the field of education. These developments can also change the needs in the field of education. Schools aim to develop students in many ways and gain skills by considering their bio-psychosocial needs. While traditional psychological approaches aim to understand and cure the problems of individuals, with the changes that have taken place, psychological approaches have begun to shape expectations that improve the welfare level of individuals such as increasing their well-being and life satisfaction. In this context, it can be said that education also aims to increase the self-efficacy, happiness and life satisfaction of individuals or students. Considering the studies on developing individuals' strengths and increasing their well-being (Gilman & Huebner, 2003; Huebner et al., 2004), it is known that using positive psychology practices in school practices positively affects students' school belonging, their happiness in the school environment and their satisfaction with their experiences in the school environment. High self-efficacy perception and life satisfaction can help students become more successful, motivated, productive and belong to their schools. This study is also important in terms of investigating the effect of the group guidance program on happiness applied to sixth grade students with moderate and low self-efficacy and life satisfaction, and its use and dissemination in the field of positive education. In the current study, it was aimed to examine the effect of the program prepared based on positive psychology on students' perceived life satisfaction and self-efficacy levels. For this purpose, the following hypothesis was examined.

2. METHOD

This research is an experimental study about examining the effect of Positive Education Intervention Programme in Schools based on Positive Psychology Theory on sixth grade students' perceived self-efficacy and life satisfaction levels. For this reason, it was preferred to use a mixed experimental design with an experimental-control group (2x2) with "pre-test, post-test" measurements. (Büyükoztürk, 2007). In

this design, the first dimension includes independent treatment groups (experimental and control) and the second dimension includes repeated measurements (pre-test and post-test measurements) of the dependent variable under different conditions. According to the definition of this design, the independent variable is the Positive Education Intervention Programme in Schools based on Positive Psychology Theory and the dependent variable is the perceived "self- efficacy and life satisfaction" levels of the subjects.

3. FINDINGS, DISCUSSION AND RESULTS

In this study, it was found that the life satisfaction scores of the students participating in the experimental group in which the Positive Education Intervention Programme was applied in schools differed significantly and this differentiation was significant in a positive direction. It is seen that as the happiness level of the students increases, their life satisfaction levels also increase. Although it was observed that there was an increase in the academic self-efficacy scores of the students in the experimental group after the experiment compared to the pre-experiment, it was observed that there was no significant difference in this increase. In other words, it was found that as the happiness level of the students increased, their academic self-efficacy levels did not increase significantly. In terms of the interview data analyzed in this study, it was observed that the awareness levels of the students about themselves, their happiness and their school life increased. There was no significant difference in the pre-test and post-test measurements; in terms of academic self-efficacy, it was found that happy individuals were less anxious, more social and more successful in the expressions of the students in the interviews. At the same time, it was stated that happy individuals are more resilient and positively affect the environment with their happiness.

ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ

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

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 28.06.2022

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: E-97105791-050.01.01-17944

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Araştırmacılar, araştırmaya eşit oranda katkı sağlamıştır. Bu doğrultuda her bir yazarın katkı oranı %50'dir. Araştırmacıların araştırmanın hangi aşamalarına katkıda buldukları aşağıda açık bir şekilde ifade edilmiştir.

Yazar 1: Araştırmanın tasarlanması, yöntemin belirlenmesi, veri toplama, veri analizi, raporlaştırma

Yazar 2: Araştırmanın tasarlanması, yöntemin belirlenmesi, danışmanlık sunma.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir çıkar çatışması yoktur.