







International JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)



Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi



Received/Makale Geliş 09.04.2023
Published /Yayınlanma 31.05.2023
Volume/Issue (Cilt/Sayı)-ss/pp 10(95), 1090-1098



<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3659>
Research Article
ISSN: 2459-1149

 **Özgün Ezgi YURDAIŞIK**
<https://orcid.org/0000-0003-3230-0035>
 Uzman Öğretmen, MEB, İstanbul / TÜRKİYE

 **Fadime İRİZ**
<https://orcid.org/0009-0009-1784-2451>
 Sınıf Öğretmeni, MEB, İstanbul / TÜRKİYE

 **Mehmet Akif KARAMAN**
<https://orcid.org/0009-0008-6481-291X>
 Müdür Yardımcısı, MEB, İstanbul / TÜRKİYE

 **Erdal BAKIRTAŞ**
<https://orcid.org/0009-0004-2001-5004>
 Müdür, MEB, İstanbul / TÜRKİYE

 **Özer ATASAYAR**
<https://orcid.org/0009-0001-6595-1988>
 Bil. Tek. Öğretmeni MEB, İstanbul / TÜRKİYE

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN EĞİTİM ÖĞRETİM SÜREÇLERİNDEKİ KONUMU

THE POSITION OF PSYCHOLOGICAL WELLNESS IN EDUCATIONAL PROCESSES

ÖZET

İnsan doğumu sonrasında içerisinde bulunduğu ortamda, çocukluğu, gençliği ve ileriki yaşlarında belirli bir yaşam sürmektedir. Yaşamı boyunca insanın çeşitli davranış ve zihinsel süreçleri bulunmaktadır. Bu süreçlerin genel olarak incelendiği bilim dalı ise psikolojidir. Eğitim öğretimin, yapısında bulunan öğrencilerin ileriki dönemlerde yetişkin olarak yer alacağı, günlük yaşam, sosyal alan, yerel ve ülke yönetimlerinde rol alabileceği düşünüldüğünde başarılı bir eğitim öğretim sürecinden geçmeleri önemlidir. Öyle ki eğitim öğretim ile bireyin günlük yaşamı ile birlikte sonraki yıllardaki bilgi düzeyleri ve davranış biçimleri şekillenebilmektedir. Dolayısı ile eğitim öğretim süreçlerinde öğrenciden veliye, öğretmenden okul yöneticisine kadar tüm paydaşların psikolojik açıdan iyi oluşları sürecin daha verimli ilerlemesine neden olabilecektir. Psikoloji ve psikolojik iyi oluş kavramları ile ilgili birçok alanda araştırmalar yapılmış olmakla birlikte bu çalışmada eğitim öğretim süreçleri ile psikolojik iyi oluş kavramının birlikte incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma amacı doğrultusunda eğitim paydaşları ve psikolojik iyi oluş kavramlarını birlikte değerlendiren araştırmalar incelenmiştir. Araştırma sonucunda eğitim öğretim süreçlerinde öğretmenlerde cinsiyet, meslekte toplam çalışma yılı, eğitim seviyeleri, yaş, liderlik özellikleri ve içsel motivasyon gibi birçok kavramın psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca eğitim öğretim süreçlerinde psikolojik iyi oluş ile incelenmesi gereken birçok kavramın bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Psikoloji, Psikolojik İyi Oluş, Öğretmen.

ABSTRACT

After birth, a person lives a certain life in the environment he is in, in his childhood, youth, and later years. Throughout their life, human beings have various behavioral and mental processes. The branch of science in which these processes are examined in general is psychology. Considering that the students in the structure of education will take place as adults in the future and can take part in daily life, social area, and local and country administrations, they must go through a successful education and training process. So much so that with education and training, the individual's daily life and knowledge levels, and behavior patterns in the following years can be shaped. Therefore, the psychological well-being of all stakeholders in the education and training processes, from students to parents, from teachers to school administrators, will cause the process to progress more efficiently. Although much research has been done on the concepts of psychology and psychological well-being, this study is aimed to examine the education and training processes together with the concept of psychological well-being. In line with the purpose of the research, studies evaluating the education stakeholders and psychological well-being concepts together were examined. As a result of the research, it has been determined that many concepts such as gender, total years of work in the profession, education levels, age, leadership characteristics, and intrinsic motivation are associated with psychological well-being in education processes. In addition, it has been concluded that many concepts need to be examined with psychological well-being in the education and training processes.

Keywords: Education, Psychology, Psychological Well-Being, Teacher.

1. GİRİŞ

Psikoloji, bireysel davranış ve zihinsel süreçleri bilimsel olarak inceleyen bilim dalıdır (Gerrig ve Zimbardo, 2014). Batı felsefesini ve modern fikirleri büyük ölçüde etkileyen Aristoteles, mutluluk konusunda araştırmalar yapmıştır. Mutluluğu bireyin en makul ve temel hedefi olarak ifade eden Aristoteles, kavramı ilk olarak Nicomachean Ethics adlı eserinde tanımlamış ve mutluluğa ulaşmanın yollarını ve iyi ile mutluluk arasındaki ilişkiyi değerlendirmiştir. Mutluluk olarak aktarılan Eudaimonia, tam bir bilinç, canlılık ve farkındalık durumunu ifade etmektedir (Uslu, 2018). Mutluluk, Antik Yunan felsefesinde var olan bir tema olmasına rağmen, son zamanlarda yapılan psikolojik araştırmaları göz ardı edersek, çoğunlukla olumsuz duygular ön plana çıkarılmaktadır (Tuzgöl, 2005). Psikolojik iyi oluş, alt boyutları ile birlikte bu süreçte etkili olan kavramlar arasında yer almaktadır.

1.1. Psikolojik İyi Oluş ve Alt Boyutları

Dünya Sağlık Örgütü (2021) sağlığı; beden, ruh ve sosyal açıdan tam bir iyi olma durumu olarak tanımlamıştır. Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşam kalitesinin yüksek olduğu, olumlu duygularının, deneyimlerinin ve düşüncelerinin çoğunlukta olduğu bir durumdur. Shah ve Marks (2004) iyi oluşu sadece mutluluk olarak değil, aynı zamanda mutluluk, zenginlik gelişimi, tatmin ve topluma katkı olarak tanımlamışlardır.

Özen'e (2010) göre psikolojik iyi oluş, kişinin neler yapabileceğinin ve bunları geliştirme eğiliminin farkında olması, kendine karşı olumlu tutumu, yaşam amacı, kendini tatmin etmesi, farkındalığıdır. Ayrıca sınırlarını zorlayabilme, özgürce hareket edebilme, ihtiyaç ve isteklerini karşılayabilme, diğer insanlarla güvenli yakın ilişkiler kurabilme becerisidir. Refah ile uyum içinde yaşama yeteneğine sahip gerçekçi bir benlik, kişinin bilişsel ve fiziksel sağlığını olumlu yönde etkileyen uyum sağlama kapasitesine sahiptir (Günay ve Çelik, 2019).

Psikolojik iyi oluşun alt boyutları, genellikle pozitif psikoloji literatüründe sıklıkla kullanılan ve sınıflandırılan temel boyutlardan oluşmaktadır. Ryff ve Singer (2008) bu boyutları aşağıdaki gibi açıklamıştır:

- Kendini kabul (Öz- Kabul): Kendini kabulü yüksek olan insanlar kendilerini olumlu görürler, geçmişleri ve bugünleri hakkında olumlu düşünürler ve tüm olumlu/olumsuz niteliklerini kabul edebilmektedirler (Akın, 2013).
- Diğerleriyle olumlu ilişkiler: Ryff, olumlu ilişkileri başkalarıyla açık ve güvene dayalı ilişkiler kurmak, güçlü empati, sevgi duyguları geliştirmek olarak tanımlamıştır. Sevgi dolu ve sıcak ilişkilere duyulan ihtiyacın insan doğasının parçası olduğu ifade edilmiştir (Akt. Özen, 2010).
- Otonomi (Özerklik): Özerklik alt boyutu, kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarında bağımsızlığına ve bireyin kendisi gibi davrandığına ilişkin algısıdır. Özerk bireyler, kendini gerçekleştirmiş, bağımsız kişisel bir yapı oluşturmuş, başkalarının düşüncelerini önemseyen ancak kendi standartlarına göre hareket eden ve dolayısıyla kendisine değer veren bireylerdir (Ryff ve Singer, 2008).
- Çevre hâkimiyeti: Çevresel baskınlık, bireyin kendine, normlarına ve psikolojik varsayımlarına göre uyumlu çevre koşullarını belirleme ve yaratma yeteneğidir. Bireyin çevresini oluşturma, değiştirme ve şekillendirme yeteneğini içeren çevre hakimiyeti, bireyin zihinsel ve fiziksel davranışları yoluyla çevresini etkileme yeteneğini içermektedir.
- Yaşamın amacı: Yaşam boyu gelişim teorisyenleri (Buhler, Erikson ve Jung) yaşam hedeflerindeki değişikliklerin aralığına atıfta bulunur (Özen, 2010).
- Bireysel gelişim: Ryff, psikolojik işleyişin zirvesinde olması için bir kişinin büyüme ve gelişme potansiyellerini geliştirmeyi sürdürmesi gerektiğine inanmaktadır. Maslow'a göre kendini gerçekleştirme, insan gelişiminin en yüksek hedeflerinden birisidir (Ryff ve Singer, 2008).

1.2. Psikolojik İyi Oluşta Kuramsal Yaklaşımlar

Pozitif psikolojinin önemi ile birlikte iyi oluşa yönelik iki temel yaklaşım geliştirilmiştir (Beleci, 2022; Atan, 2020). Bradburn'un psikolojik iyi oluş modeli: Bradburn, normal bireylerde ruh sağlığı araştırmalarını sosyal psikolojik bir bakış açısıyla incelemeye çalışmıştır. Amerikan vatandaşlarının yaşam amaçlarına ulaşmada karşılaştıkları zorlukları belirlemek için çalışmalar yürütmüştür. Bunun için bireylerin günlük hayatlarında karşılaştıkları stresli olaylar karşısında verdikleri psikolojik tepkileri anlamaya çalışmıştır (Atan, 2020). Bradburn (1969), büyük gruplar üzerinde ruh sağlığı araştırması

yapıldığında, genellikle insanları belirli boyutlara yerleştirmeye çalışıldığını belirtmiştir. Bradburn'e göre, bu sınıflandırma uygulamaları ölçüm aracının tasarımına bağlı olarak değişmektedir. Ruh sağlığını ve hastalığını ölçmek için genel kabul gören bir yöntemin olmamasını bu durumun temel nedeni olarak görmektedir. Bradburn (1969), araştırmasında odaklandığı yaşam güçlüklerinin birçok anlamı olduğuna inanmış ve bu güçlükleri ölçebilmek için hangi bağımlı değişkenin belirlenmesi gerektiğine odaklanmıştır.

Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli: Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli, Carol Ryff tarafından geliştirilmiş bir teoridir. Bu model, insan iyi oluşunun farklı boyutlarını tanımlar ve açıklar. Ryff, yaşam boyu gelişim ve kişilik teorisyenlerinin psikolojik sağlık perspektiflerine ve açıklamalarına dayanan çok boyutlu bir psikolojik iyi olma modeli oluşturmuştur. Psikolojik iyi oluşun çok boyutlu bir modelini oluştururken, Allport'un olgunlaşması, Jung'un bireyselleşmesi, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlevli birey kavramları, Erikson'un psikososyal gelişim aşamaları, Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişikliği özellikleri, Bühler'in temel yaşamı, Jahoda'nın pozitif psikolojik sağlık eğilimleri ve ölçümleri kullanılmıştır. Tüm bu görüşleri sentezleyen Ryff, psikolojik bir esenlik modelinin temelini atmıştır. Psikolojik iyi oluş modeli, psikolojik sağlığın olumlu ölçümlerine dayanmaktadır (Beleci, 2022).

Modelin her bir boyutu, insanların olumlu eylem peşinde koşarken karşılaştıkları zorlukları temsil etmektedir. Bu boyutlar; özerklik, kişisel gelişim, kendini kabul etme, yaşamda anlam, çevre yönetimi ve başkalarıyla olumlu ilişkileri kapsamaktadır. Psikolojik iyi oluş, pozitif psikolojik işleyişin, bireyin kendisini ve geçmişini kabul etmesi, kişisel gelişim kapasitesi, anlamlı hedeflerle yaşaması, çevresindeki insanlarla ilişkilerinin kalitesi ile ilgilenen altı farklı boyutta kapsamlı bir değerlendirmedir. Psikolojik iyi olma modeli, yaşamın varoluşsal zorlukları karşısında (anlamlı yaşam hedeflerini sürdürmek, kişisel gelişim ve kaliteli ilişkiler kurmak gibi) bir bireyin gözlenen gelişimini incelemektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Diener'in Sosyo-Psikolojik İyi Oluş Modeli: Diener (1984) psikolojik sağlığı incelerken ilk olarak mutluluk ve yaşam doyumunu en önemli değişken olarak ele almış ve öznel iyi oluşu değerlendirmiştir. Ona göre öznel iyi oluş, insanların hayatlarını değerlendirmelerini ifade etmekte ve duygusal ve bilişsel yönleri içermektedir. Dolayısıyla öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu üzere üç bölümden oluşmaktadır (Beleci, 2022). Diener ve ark. (2009), kurduğu yeni modele göre psikolojik sağlık, yüksek yaşam kalitesi ve iyilik hali olarak değerlendirilmektedir. Bunlara ek olarak, psikolojik sağlık, yaşamdan doyum, anlamlı bir yaşam duygusu, ilginç ve ilginç etkinliklere katılma arzusu, önemli hedeflerin peşinde koşma, olumlu duygular ve insanları daha büyük olgulara bağlayan maneviyat duygusunu içermektedir. Ayrıca sağlık ve fiziksel ihtiyaçları karşılayacak maddi yeterlilik (para vb.) ruh sağlığı açısından önemli kabul edilmektedir. Ruh sağlığı, listedeki bu niteliklerin dengeli olarak kazanılması ve kullanılması bu noktada önemlidir. Çünkü gerçek sağlık, maddi, manevi, sosyal ve psikolojik kaynaklardan aynı anda dengeli beslenmeyi gerektirmektedir. Diener'in Sosyo-Psikolojik İyi Oluş Modeli, insanların genel olarak iyi hissetmelerine ve iyi bir hayat sürmelerine yardımcı olan faktörleri açıklamak için geliştirilmiştir. Bu model, öznel iyi oluş ve nesnel iyi oluş üzere iki ana bileşen içermektedir (Diener ve ark, 2009). Bunlar:

- Öznel iyi oluş, bireylerin kendi hayatlarını ne kadar olumlu ve tatmin edici bulduklarını ifade eder. Nesnel iyi oluş ise, bireylerin hayatlarında bulunan faktörlerin, örneğin sağlık, maddi refah, eğitim düzeyi ve sosyal destek gibi faktörlerin ne kadar iyi olduğunu ifade eder. Diener'in modelinde, öznel iyi oluşu etkileyen üç faktör bulunmaktadır: Kişisel faktörler: Bireylerin kişilik özellikleri, kendileri hakkındaki inançları, değerleri ve yaşam amaçları gibi faktörler öznel iyi oluşlarını etkiler. Sosyal faktörler: Bireylerin sosyal çevreleri, aileleri, arkadaşları, iş arkadaşları ve toplumları öznel iyi oluşlarını etkileyebilir. Kültürel faktörler: Bireylerin kültürleri, inançları ve değerleri öznel iyi oluşlarını etkiler.
- Nesnel iyi oluşu etkileyen faktörler ise şunlardır: Maddi refah: Bireylerin gelirleri, işleri, evleri ve diğer maddi kaynakları nesnel iyi oluşlarını etkiler. Sağlık: Bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı nesnel iyi oluşlarını etkiler. Eğitim ve yetenekler: Bireylerin eğitim düzeyleri, yetenekleri ve bilgi seviyeleri nesnel iyi oluşlarını etkiler. Sosyal destek: Bireylerin aileleri, arkadaşları ve toplumlarından aldıkları sosyal destek nesnel iyi oluşlarını etkiler.

1.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

1.3.1. Türkiye Gerçekleştirilen Araştırmalar

Psikolojik iyi oluş, bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal yönden sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürdürmesidir. Psikolojik iyi oluş, mutluluk, olumlu duygular, anlamlı bir yaşam, kendini gerçekleştirme

ve sosyal bağlantılar gibi birçok faktörle ilişkilidir. Bir kişinin psikolojik iyi oluşunu belirleyen faktörler arasında, kişinin kendi kendini yönetme becerisi, stresle başa çıkma becerisi, özgüveni, anlamlı ilişkiler kurma becerisi, kaygı ve depresyonu yönetme becerisi gibi unsurlar yer alır. Bunların yanı sıra, sosyal destek, fiziksel sağlık, finansal güvence, kişisel gelişim ve amaçlarını belirleme gibi faktörler de psikolojik iyi oluşu etkileyebilir. Psikolojik iyi oluş, insanların günlük hayatta karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasına, kendilerini daha iyi hissetmelerine ve hayatlarında daha fazla mutluluk ve anlam bulmalarına yardımcı olabilir. Bu anlamda çalışmanın bu başlığı altında psikolojik iyi oluş konusunda yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler üzerine yapılan birçok çalışma, bireysel, kültürel ve bağlamsal faktörlerin rolünü vurgulamış ve öz-yeterlik inançlarının olumlu düşünme (bilişsel bileşen) ve hedonik dengede (duygusal bileşen) önemli rol oynadığını göstermiştir (Cattellino ve ark., 2021). Dahl'in (2001) ergen ve çocukların psikolojik iyi oluşları üzerine yaptığı bir çalışmada vurguladığı gibi psikolojik iyi oluş, stresli bir durumun gerekleriyle baş etmede ve dolayısıyla gençlerin olumsuz bir olaya direnme becerisinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Psikolojik iyi oluş, dışadönüklük, eğitim düzeyi, dürüstlük (Keyes ve ark., 2002) ve düzenli egzersiz (Başar ve Sarı, 2018) değişkenlerini belirlemeye yönelik yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordarken, mutluluk korkusu pozitif yöndedir (Sarı ve Çakır, 2016).

Timur'un (2008) araştırmasının amacı, yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve ilişkiye uyum değişkenlerinin bireyin psikolojik iyi oluşunu yordama durumunu ortaya çıkarmaktır. Çalışma, yaş, cinsiyet, eş desteği ve evlilik uyumunun evli insanların zihinsel iyi oluşlarının anlamlı yordayıcıları olmadığı sonucuna varmıştır. Ayrıca medeni durumun psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

1.3.2. Yurt Dışına Gerçekleştirilen Araştırmalar

Shapiro ve Keyes (2008) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal refahta medeni durum farklılıklarının derecesini, evlilik geçmişlerinin algılanan sosyal refahı ne ölçüde etkilediğini ve bulguların sosyal refah ve psikolojik refah sonuçları arasında ne ölçüde değiştiği incelenmiştir. Evli kişilerin evli olmayanlara kıyasla belirleyici bir sosyal refah avantajına sahip olmadıklarını bulunmuştur. Ancak, evli kişiler evli olmayan birlikte yaşayan kişilere göre önemli bir sosyal refah avantajına sahiptir. Ayrıca, evlilik geçmişi katılımcılarımızın algılanan sosyal refahı açısından çok az önem taşımaktadır. Psikolojik iyi olma hali ölçümleriyle yapılan karşılaştırmalar, medeni durumun bireysel düzeydeki iyi olma hali üzerindeki etkisinde önemli farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Kiecolt, Blieszner ve Savla (2011), orta yaştaki ebeveynlerin odak çocuklarına yönelik kuşaklar arası kararsızlıklarındaki değişimleri ve bunun odak çocuk ergenlikten genç yetişkinliğe geçerken psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırma sonunda ebeveyn kararsızlığı anne ve babalar arasında eşit oranda olmak üzere zaman içinde azalmıştır. Kararsızlık teorisinin, çocukların yetişkin statülerine ulaşmasının ebeveyn kararsızlığını azalttığı yönündeki öngörüsü sadece mütevazı bir destek almıştır. Sadece odak çocuğun evliliği ebeveyn kararsızlığını azaltmıştır. Odak çocuğun ergenlik dönemindeki yaşam tarzı-davranış sorunları 14 yıl sonra daha az olsa da kararsızlığı artırmaya devam etmiştir. Kuşaklar arası kararsızlık hem anneler hem de babalar için depresif belirtilerin azalması ve mutluluğun artması yönündeki eğilimleri tersine çevirmiş ve etkileri zaman içinde sabit kalmıştır.

Musick ve Bumpass (2012), yayımladıkları makalede, evlilik ve refah arasındaki pozitif ilişkinin doğası ve anlamı, yani ne ölçüde nedensel olduğu, birlikte yaşama ile paylaşıldığı ve zaman içinde istikrarlı olduğu değerlendirilmiştir. Araştırma sonunda evlilik ve birlikte yaşamının etkileri, psikolojik iyi olma hali, sağlık ve sosyal bağlara işaret eden bir dizi ölçümde benzer bulunmuştur. İstatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu durumlarda, evlilik her zaman daha avantajlı değildir. Genel olarak, farklılıklar küçük olma eğilimindedir ve birlikte yaşamının daha büyük istikrarsızlığı hesaba katıldığında bile zaman içinde dağılıyor gibi görünmektedir.

Nomaguchi (2012) araştırmasında, 0-22 yaş arası çocukları olan ebeveynlerden oluşan bir örneklem kullanılmış, ebeveynlik ödülleri önemli bir unsuru olan ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişki memnuniyetine odaklanarak, çocuk yaşı ile ebeveynlerin psikolojik iyi olma hali arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, en büyük çocuğu beş yaşın altında olan ebeveynlerin, en büyük çocuğu okul çağında veya ergen olan ebeveynlere kıyasla çocuklarıyla ilişkilerinden daha yüksek memnuniyet, daha yüksek öz saygı, daha yüksek öz yeterlilik ve daha az depresyon bildirdiklerini göstermektedir. Ebeveyn

memnuniyeti dikkate alındığında, çocukların yaşına göre benlik saygısı, öz yeterlilik ve depresyondaki farklılıklar ortadan kalkmaktadır.

Shokouhi, Rafi, Khah, Zamani ve Pour (2014) anneler için öfke psiko eğitim grupları oluşturmuştur. Ön test ve son test karşılaştırması, öfke yönetimi eğitiminin anlamlı yaşam ve kişisel gelişim boyutlarında annelerin psikolojik iyi oluşunu artırdığını bulmuştur. Dhasmana, Singh, Srinivasan ve Kumar (2018) tarafından yapılan Hindistan'da yapılan başka bir çalışmada, çalışan yetişkinlerde öfke, psikolojik iyilik hali ile negatif korelasyon gösterdi. Ayrıca öfkenin stres, depresyon, anksiyete ve somatik semptomlarla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Luk ve Loke (2015), yaptıkları araştırma sonunda, infertilitenin çiftleri yaşamlarının şu dört yönünden etkilediği bulunmuştur: psikolojik iyi oluş, evlilik ilişkileri, cinsel ilişkiler ve yaşam kalitesi. İnfertilitenin çiftlerin psikolojik iyi olma hali ve cinsel ilişkileri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğuna dair kanıtlar olduğu, ancak evlilik ilişkileri ve yaşam kalitesi üzerindeki etki için kanıtların yetersizliği vurgulanmıştır.

2. EĞİTİM ÖĞRETİM ve PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARAŞTIRMALARI

Eğitim öğretim süreçlerinde psikolojik iyi oluş hali, eğitim sürecinde başarıya, eğitimciler ile öğrencilerin gelişimine olumlu bir şekilde katkıda bulunmalarını sağlar. Konuyla ilgili alanyazında yapılan bazı çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Damasio, Melo ve Silva (2013) tarafından yapılan bir araştırma, öğretmen başarısını sosyal ve bireysel olarak etkileyen yöntemleri incelemiş ve psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek görülmeyen öğretmenlerin iş veriminde düşüş gösterebileceğini bulmuştur. Demirci (2012), öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları ile öz farkındalıkları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeyiyle cinsiyet, gelir düzeyi, akademik performans ve ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Aydoğan'ın (2019) okul ikliminin öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin doğrulayıcısı olarak algılanmasına ilişkin araştırmasından, öğretmenlerin amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdükleri aktarılmıştır. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete, eğitime, medeni duruma ve yaşa göre farklılaşmamıştır. Öğretmenlerin mesleki yaşlarına göre psikolojik iyi olma durumlarına bakıldığında, çalışma yaşı 1-5 arasında olanların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Okul iklimi ile öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Erözyürek (2019) cinsiyete göre öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarına göre kadın öğretmenlerin düzeylerinin erkek öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirlemiştir. Buna karşılık Köylü ve Gündüz (2019) öğretmenlerin psikolojik iyi oluşları ile cinsiyet, okul hizmet süreci ve okul türü arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Buna karşın psikolojik iyi oluş ve örgütsel bağlılık birlikte değerlendirildiğinde, karar alma süreçlerine katılımın arasında "orta" düzeyde pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Karadeniz ve Zabcı (2020) tarafından yapılan okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşlarının ortaokul öğretmenlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Düşük motivasyonun öz yeterlik ve başarı algılarını zayıflattığı ve rahatsızlık algılarını artırdığı bulunmuştur. Bu doğrultuda görev yaptıkları eğitim kurumuna yönelik olumsuz tutumları artan öğretmenlerde algılanan stresin de yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Kaya ve Çenesiz (2020) tarafından yapılan araştırma sonucunda öğretmen adaylarının iç ve dış motivasyonlarıyla yaşam doyum düzeylerinin orta, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcıların psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumuyla yüksek oranda ilişkili olmasına rağmen, içsel motivasyon ile orta düzeyde ve dışsal motivasyon ile zayıf bir şekilde ilişkilidir. Psikolojik iyi oluşun da içsel motivasyonu ve yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur.

Taşçı (2021), araştırmasında öğretmenlerin değer yönelimleriyle psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiye değinmiş, öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu belirlemiştir. Ayrıca değer yönelimleriyle psikolojik iyi oluşları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte öğretmenlerin psikolojik anlayışlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Byun, Zhao ve Buettner (2022) yaptığı araştırma sonucunda Güney Koreli ve Amerikalı öğretmenler arasında psikolojik iyi oluşta önemli farklılıklar bulmuşlardır. Bu iki ülkedeki benzer siyasi geçmişe sahip öğretmenler, psikolojik iyi oluşlarını etkileyen benzer deneyimlere sahip olsalar da psikolojik iyi oluşlarının kaynakları farklı olduğu için psikolojik iyi olma düzeyleri de farklılık göstermektedir. Bunun

yanında psikolojik iyi oluşun alt boyutları olan zihinsel yorgunluk ve bireysel stres düzeyleri Güney Koreli öğretmenlerde daha yüksek bulunmuştur.

İnce ve Demirhan (2022), öğretmenlerin olumlu liderlik algılarıyla psikolojik iyi oluşlarının arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonunda öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve olumlu liderlik algılarının yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile olumlu liderlik algısı arasında düşük düzeylerde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yılmaz vd. (2023) tarafından yapılan araştırmaya katılan öğretmenlerde psikolojik iyi oluş düzeyi “orta” olarak belirlenmiştir. Araştırma, öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet, okulda çalışma süreleri ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymuştur. Araştırmada mesleki yaş, öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki anlamlı farkı belirlerken; kendini kabul etme ve bireysel gelişim alt boyutlarında ise 16 yaş ve üzeri öğretmenler ile 10 yaş ve altı öğretmenlerin profesyonel olduğu saptanmıştır.

3. SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

İnsan doğumu sonrasında içerisinde bulunduğu ortamda, çocukluğu, gençliği ve ileriki yaşlarında belirli bir yaşam sürmektedir. Yaşamı boyunca insanın çeşitli davranış ve zihinsel süreçleri bulunmaktadır. Bu süreçlerin genel olarak incelendiği bilim dalı ise psikolojidir. Eğitim öğretimin, yapısında bulunan öğrencilerin ileriki dönemlerde yetişkin olarak yer alacağı, günlük yaşam, sosyal alan, yerel ve ülke yönetimlerinde rol alabileceği düşünüldüğünde başarılı bir eğitim öğretim sürecinden geçmeleri önemlidir. Öyle ki eğitim öğretim ile bireyin günlük yaşamı ile birlikte sonraki yıllardaki bilgi düzeyleri ve davranış biçimleri şekillenebilmektedir. Dolayısı ile eğitim öğretim süreçlerinde öğrenciden veliye, öğretmenden okul yöneticisine kadar tüm paydaşların psikolojik açıdan iyi oluşları sürecin daha verimli ilerlemesine neden olabilecektir.

Psikoloji ve psikolojik iyi oluş kavramları ile ilgili birçok alanda araştırmalar yapılmış olmakla birlikte bu çalışmada eğitim öğretim süreçleri ile psikolojik iyi oluş kavramının birlikte incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma amacı doğrultusunda eğitim paydaşları ve psikolojik iyi oluş kavramlarını birlikte değerlendiren araştırmalar incelenmiştir. Araştırmalar incelendiğinde;

- Psikolojik iyi oluşun öğretmen başarısını sosyal ve bireysel olarak etkileyen yöntemler arasında olduğu,
- Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek görülmeyen öğretmenlerin iş veriminde düşüş gösterebileceği,
- Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyiyle cinsiyet, gelir düzeyi, akademik performans ve ebeveyn tutumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu,
- Öğretmenlerin mesleki yaşlarına göre psikolojik iyi olma durumlarına bakıldığında, çalışma yaşı ile bu durumun farklılık gösterdiği ve mesleki yaş (5 üzeri) olduğu durumlarda psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu,
- Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarına göre kadın öğretmenlerin düzeylerinin erkek öğretmenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu,
- Eğitim kurumlarına yönelik psikolojik iyi oluş ve örgütsel bağlılık birlikte değerlendirildiğinde, öğretmenlerde karar alma süreçlerine katılımın arasında “orta” düzeyde pozitif bir ilişki olduğu,
- Okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşlarının ortaokul öğretmenlerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu
- Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumuyla yüksek oranda ilişkili olmasına rağmen, içsel motivasyon ile orta düzeyde ve dışsal motivasyon ile zayıf bir şekilde ilişkili olduğu
- Öğretmenlerde psikolojik iyi oluşun da içsel motivasyonu ve yaşam doyumunu yordadığı,
- Eğitim kurumlarında değer yönelimleriyle psikolojik iyi oluşları arasında orta düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki olduğu,
- Öğretmenlerin psikolojik anlayışlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği
- Farklı ülkelerde benzer siyasi geçmişe sahip öğretmenlerin, psikolojik iyi oluşlarını etkileyen benzer deneyimlere sahip olsalar da psikolojik iyi oluşlarının kaynakları farklı olduğu için psikolojik iyi olma düzeyleri de farklılık gösterdiği,

- Öğretmenlerin öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ve olumlu liderlik algılarının yüksek olduğu Öğretmenlerde psikolojik iyi oluş ile olumlu liderlik algısı arasında düşük düzeylerde pozitif bir ilişki olduğu
- Öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet, okulda çalışma süreleri ve eğitim düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı,
- Öğretmenlerde mesleki yaş ve öğretmenlerin psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki anlamlı fark olduğu

sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu kapsamda eğitim öğretim ile ilgili öğretmenler ve öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluşun önemli bir kavram olmakla birlikte çeşitli etkenler doğrultusunda değişebildiği anlaşılmaktadır. Araştırma sonucunda öğretmenlerde cinsiyet, meslekte toplam yıl, eğitim seviyeleri, yaş, liderlik özellikleri ve içsel motivasyon gibi birçok kavramın psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar dikkate alındığında;

- Eğitim kurumlarında psikolojik iyi oluş kavramının önemli etken olduğu,
- Psikolojik iyi oluş ile ilgili eğitim kurumlarına yönelik tespit ve geliştirici araştırmalar yapılması gerektiği,
- Öğrencilerde akademik başarı ile eğitimcilerin psikolojik iyi oluşları arası etkileşimin nasıl değiştiği,
- Kronolojik olarak eğitim öğretim kurumlarındaki psikolojik iyi oluşların değişimi ile aynı dönemlerde gerçekleştirilen uluslararası başarı sınavları (PISA vb.) başarılarının nasıl değiştiği,
- Eğitim öğretim kurumlarındaki psikolojik iyi oluş ile öğrenci davranış, sınıf mevcudu, öğretmen sayısı gibi değişkenlerin farklılık gösterip göstermediği,
- Eğitim öğretim kurumlarındaki psikolojik iyi oluş ile eğitim kurumunun kurulu olduğu konum (şehir merkezi, ilçe, köy, vb.) arası bir farklılığın olup olmadığı

Konularının araştırmacılar ve kurumlarca incelenmesi önerilirken, bu kavramlar arasında bir etkileşim olmadığının belirlenmesi gerekli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2013). *Güncel Psikolojik Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji*. İstanbul: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları.
- Aydoğan, İ. (2019). *Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Okul İklimi Algıları*. Marmara Üniversitesi - İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Başar, S. ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 25-34.
- Belecı, S.N. (2022). *Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçları, Evlilikte Çatışma Çözüm Stilleri Ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Aydın.
- Byun, S., Zhao, X., Buettner, C. K., Chung, S.A. & Jeon, L. (2022). Early childhood teachers' psychological well-being and responsiveness toward children: a comparison between the U.S. and South Korea. *Teaching and Teacher Education*, 114, 103-705.
- Cattellino, E., Testa, S., Calandri, E., Fedi, A., Gattino, S., Graziano, F., Rollero, C. and Begotti, T. (2021). Self-efficacy, subjective well-being and positive coping in adolescents with regard to Covid-19 lockdown. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1–12.
- Dahl, R.E. (2001). Affect regulation, brain development and behavioral emotional health in adolescence. *CNS Spectrums*, 6,1-12.
- Damasio, B. F., Melo, R. L. P. D. and Silva, J. P. D. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(54), 73-82.
- Demirci, İ. (2012). *Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New Measures of Well-Being. In: Diener, E. (eds) *Assessing Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 39, pp. 247-266, Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Erözgyürek, A. (2019). *Okul Yönetiminin Demokratiklik Düzeyi İle Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.
- Gerrig, R.J. & Zimbardo, P. G. (2014). *Psikolojiye Giriş- Psikoloji ve Yaşam*, Çev: Gamze Sart, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Günay, A. ve Çelik, R. (2019). Kariyer stresinin psikolojik iyi oluş ve iyimserlik değişkenleriyle yordanması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2 (33), 205-218.
- İnce, A. ve Demirhan, G. (2022). Covid 19 sürecinde öğretmenlerin pozitif liderlik algıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 10-22.
- Karadeniz, G. ve Zabcı, N. (2020). Pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşulları ve algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *MSGSÜ Sosyal Bilimler*, 2(22), 301-314.
- Kaya, Z. ve Çenesiz, G. Z. (2020). The predictor roles of life-satisfaction, and intrinsic-extrinsic motivation on the psychological well-being of pre-service teachers. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 7(4), 1370-1387.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82 (6), 1007-1022.
- Kiecolt, K. J., Blieszner, R., & Savla, J. (2011). Long-term influences of intergenerational ambivalence on midlife parents' psychological well-being. *Journal of Marriage and Family*, 73 (2), 369-382.
- Köylü, D. ve Gündüz, Y. (2019). Öğretmenlerin karar alma sürecine katılım düzeylerinin örgütsel bağlılık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15), 279-299.
- Luk, B. H. K. and Loke, A. Y. (2015). The impact of infertility on the psychological well-being, marital relationships, sexual relationships, and quality of life of couples: A systematic review. *Journal of sex & marital therapy*, 41(6), 610-625.
- Marks, N. and Shah, H. (2004). A Well-being Manifesto For A Flourishing Society. *Journal Of Public Mental Health*, 3 (4), 9-15, <https://doi.org/10.1108/17465729200400023>.
- Musick, K. and Bumpass, L. (2012). Reexamining the case for marriage: Union formation and changes in well-being. *Journal of Marriage and family*, 74 (1), 1-18.
- Nomaguchi, K. M. (2012). Parenthood and psychological well-being: Clarifying the role of child age and parent-child relationship quality. *Social science research*, 41 (2), 489-498.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 2 (4), 46-58.
- Ryff, C.D. and Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 13-39.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (25), 222-229.
- Shapiro, A., and Keyes, C. L. M. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off?. *Social Indicators Research*, 88, 329-346.
- Shokouhi, Y., Rafi, M., Khah, N., Zamani, J. and Pour, K. (2014). The Impact Of Anger Management Instruction On Mothers' Psychological WellBeing. *Quarterly Journal Of Family And Research*, 11 (1), 73-86.
- Taşçı, E. (2021). *Öğretmenlerin Değer Yönelimleri Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Siirt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Siirt.

- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tuzgöl, D. M. (2005). Ruh Sağlığı Ve Öznel İyi Oluş. *Eğitim Araştırmaları Eurasian Journal Of Educational Research*, 20, 223-231.
- Uslu, N. B. (2018). Farabi ve Aristoteles'te Mutluluk Ahlakı. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (2), 469-480.
- Yılmaz, A., Uçum., Y. Kızılırmak, E., Aktepe, H., Petek, S., ve Gündüz, H. (2023). Çeşitli Eğitim Kademelerinde Görevli Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Socrates Journal of Interdisciplinary Social Studies*, 9(27), 13-23.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Oxford: Aldine.
- Dhasmana, P., Singh, G.M., Srinivasan, M., & Kumar, S. (2018). Anger and psychological well-being: A correlational study among working adults in Uttarakhand, India. *International Journal of Medical Science and Public Health*, 7, 296-300.
- Atan, A. (2020). *5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi Ve Ebeveynler İle Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü*. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Denizli.