

KALPTEN KALBE MUTLULUK SINIFI

EĞİTİMDE POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARI

KAPSAMINDA MUTLULUK EĞİTİM PROGRAMI



İZLEME VE DEĞERLENDİRME RAPORU
2022-2023

C

B

A



ÖRAV

ALGİDA®



İÇİNDEKİLER

Grafikler Listesi	2
Tablolar Listesi	2
Görseller Listesi	3
Kısaltmalar Listesi	3
Yönetici Özeti	4
1. Proje Detayları	5
Eğitim Programı Konu Başlıkları	6
2. İzleme ve Değerlendirme Çalışmaları	6
2.1. Araştırma Tasarımı ve Yaklaşımı	7
2.2. Veri Toplama ve Metodoloji	8
2.2.1. Nitel Veri Toplama Süreci	8
2.2.2. Nicel Veri Toplama Süreci	9
2.3. Kavramsal Çerçeve	9
2.3.1. Pozitif Psikoloji ve PERMA Modeli	9
2.3.2. Sosyal - Duygusal Öğrenme	10
2.3.3. İyi Olma ve Mutluluk	11
2.4. Zorluklar ve Kısıtlılıklar	11
3. Bulgular	12
3.1. Eğitim Programının Değerlendirilmesi	12
3.1.1. Demografik Veriler	13
3.1.2. Katılımcıların Haber Alma Araçları	14
3.1.3. Memnuniyet Düzeyi Anketi Değerlendirmesi	15
3.1.4. Eğitim Değerlendirmesi	16
3.1.5. Eğitim Kazanımları	20
3.2. Mentorluk Programının Değerlendirilmesi	23
3.3. Öğretmenler Üzerindeki Etkisi	26
3.4. Öğrenci Üzerindeki Etkisi	33
3.5. Veli Üzerindeki Etkisi	36
4. Sonuç ve Öneriler	38
5. Kaynakça	40



GRAFİK LİSTESİ

Grafik 1: KKMS Değerlendirme Anketi Katılımcılarının Çalışma Süreleri Dağılımı	14
Grafik 2: Katılımcıların KKMS Projesi Haber Alma Kanalları	15
Grafik 3: Eğitimlerin İçeriği, Planlama Süreci ve Eğitimcilere Yönelik Memnuniyet Düzeyi Ortalamaları	15
Grafik 4: Katılımcıların Eğitim Programının İçeriği, Süresi ve Planlama Süreçlerine Yönelik Değerlendirmeleri	17
Grafik 5: Katılımcıların Eğitim Ortamına Yönelik Değerlendirmeleri	18
Grafik 6: KKMS Programı Eğitimcilerine Dair Değerlendirmeleri	19
Grafik 7: KKMS Programı Eğitim Kazanımları	21
Grafik 8: KKMS Programı Eğitim Kazanımları 2	21
Grafik 9: KKMS Mentorluk Anketi Katılımcılarının Yetkinlik Düzeyi Görüşü Dağılımı	24
Grafik 10: KKMS Mentorluk Süreci Değerlendirmeleri	25
Grafik 11: KKMS Mentorluk Süreci Değerlendirmeleri 2	25
Grafik 12: Hedef Kazanımların Değişim Grafiği	27
Grafik 13: Hedef Kazanımların Değişim Grafiği 2	28
Grafik 14: Katılımcı Hedef Kazanımları: Sosyal Yapı	29
Grafik 15: Katılımcı Hedef Kazanımları: Duygusal Yapı	31
Grafik 16: Öğrenci Hedef Kazanımları: Mutluluk Düzeyi 1	34
Grafik 17: Öğrenci Hedef Kazanımları : Mutluluk Düzeyi 2	35

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Nitel Veri Toplama Süreci Katılımcı Gruplandırılması	8
---	---

GÖRSELLER LİSTESİ

Görsel 1: Öğrencilerin Mutluluk Çizimleri	37
Görsel 2: Öğrencilerin Mutluluk Tanımları	37
Görsel 3: Öğrencilerin Mutluluk Çizimleri: "Benim Hayatım"	37
Görsel 4: Öğrencilerin 30 Hedef Çalışması Çizimleri: "Hayvanları Sevelim"	37

KISALTMALAR LİSTESİ

FGD: Focus Group Discussion
KII: Key Informant Interview
KKMS: Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı
ÖRAV: Öğretmen Akademisi Vakfı
SEL: Socio-Emotional Learning
SPSS: Statistical Package for the Social Sciences
PIA: Participatory Impact Assessment Approach

Yönetici Özeti

İzleme ve değerlendirme çalışmaları, organizasyonların yürüttükleri projeler aracılığıyla tanımlamak ve iyileştirmek istediği sorunlara nasıl etki ettiğini ortaya koyan, bilgi toplama ve analiz etme süreçlerini kapsayan faaliyetler bütünüdür. Söz konusu izleme ve değerlendirme çalışmalarının yürütüldüğü Öğretmen Akademisi Vakfı (ÖRAV)'ın Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları Mutluluk Eğitimi Programı, öncelikle direkt olarak öğretmenlerin; daha sonra dolaylı olarak öğrencilerin ve ailelerin mutluluk ve öznel iyi olma hali kavramları üzerinde biliş, davranış ve tutumlarını dönüştürerek bireylerin gündelik yaşamlarını iyileştirmeyi hedeflemektedir. Proje kapsamında 2022-2023 yılında Türkiye'nin tüm illerinden toplam **2.040** öğretmene ulaşılmıştır. Bu doğrultuda proje aracılığıyla eğitim alan öğretmenlerin, velilerin ve proje çalışma alanları üzerine uzmanlığı olan kilit kişilerin eğitim hakkındaki geri bildirimleri değerlendirilerek eğitim programının verimliliğinin ölçülmesi hedeflenmiştir. İzleme ve değerlendirme çalışmaları sırasında toplanan veriler, nicel ve nitel araştırma yöntemlerini birleştiren karma yöntem aracılığıyla elde edilmiş ve program yararlanıcılarına aşağıdaki çalışmalar uygulanmıştır:

- Program Öncesi Öğrenci Ön Testi (1288 Öğrenci)
- Program Sonrası Öğrenci Son Testi (127 Öğrenci)
- Program Öncesi Eğitimci Ön Testi (1420 Öğretmen)
- Program Sonrası Eğitimci Son Testi (156 Öğretmen)
- Mentorluk Değerlendirme Anketi (160 Öğretmen)
- Eğitim Değerlendirme Anketi (1070 Kişi)
- Kilit Kişi Görüşmeleri (2 Kilit Kişi Görüşmesi)
- Öğretmenler Odak Grup Görüşmesi (3 Odak Grup Görüşmesi)
- Veliler Odak Grup Görüşmesi (2 Odak Grup Görüşmesi)

Elde edilen nicel verilerin analizinde IBM SPSS programı kullanılmış, nitel veriler ise klasik içerik analizi aracılığıyla araştırmacılar tarafından tematik olarak kodlanarak analiz edilmiştir.

Araştırma sonuçları kapsamında KKMS Eğitim Değerlendirme Anketini tamamlayan **1070** katılımcının eğitimin içeriğinden, eğitimin planlama sürecinden ve eğitimcilerden yüksek düzeyde memnun oldukları görülmüştür. Eğitimcilerin değerlendirilmesi özelinde ise eğitimcilerin bilgisi ve konuya hakimiyeti, iletişim ve sunum becerileri ve katılımı teşvik gibi alt bileşenlerinde yüksek düzeyde memnuniyet söz konusudur. Ayrıca öğrenciler ve öğretmenler

üzerinde yürütülen ön-test ve son-testlerde mutluluk, heyecan ve motivasyon ölçeklerinde olumlu yönde farklılaşma olduğu analiz edilmiştir. Bununla birlikte yararlanıcılar ile yürütülen odak grup çalışması sonucunda eğitim içeriğinin verimli katkılar sunduğu; içeriğin geliştirilmesi ve farklı yönlerden zenginleştirilmesi konusunda çeşitli geri bildirimlerin olduğu görülmüştür. Ayrıca veliler, eğitimlerin çocuklarının mevcut bilgi birikimlerine olumlu yönde katkısı olduğunu belirtmişlerdir.

Aşağıda detayları sunulmuş olan Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi İzleme ve Değerlendirme Raporu; öncelikli olarak proje detayları hakkındaki temel bilgileri sunmuş; araştırma tasarımı, yaklaşımı, yöntemi ve kavramsal çerçeve detaylarını irdelemiştir. Raporla kavramsal çerçevenin programla ilişkisi ortaya koyulduktan sonra yöntem ve kısıtlılıklar kısmında programın değerlendirilmesinde deprem ve yeterli örneklem sayısına ulaşamaması gibi problemlerin nasıl kontrol edildiğinden bahsedilmiştir. Raporun bulgular kısmında, nicel ve nitel veriler tematik ve istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına dayanarak, eğitim programının öğretmenler ve öğrenciler üzerindeki etkileri belirlenmiş ve programın geliştirilmesine dair öneriler sunulmuştur. Raporun son kısmında ise, bulguların gelecekteki etki ölçümü için nasıl gerçekleştirilebileceği konusundaki öneriler sunulmuştur.

1. Proje Detayları

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı, Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları kapsamında aşağıdaki aşamalar ve eğitim başlıklarını içermektedir:

Eğitim Programı Aşamaları

Webinarlar: Çocukların iyi olma halini etkileyen sosyal bağlamın bileşenlerinin, çocuk ve çocuğun birincil bakımını üstlenen kişilerin iletişim becerilerini geliştirmek üzerine hangi davranış kalıplarını edinebileceği ve çocukların günlük rutinlerinde barışçıl ve iyi olma halinin, koruyucu yollarına yönelik çevrimiçi seminerlerdir.

30 Hedef Çalışması: Öğretmenlerin öğrenci ve velileriyle birlikte yürüteceği 30 hedeften oluşan, çocukların gündelik yaşam pratiklerine mutluluk ve iyi olma hali kavramlarını dahil edebilecekleri, öz-şefkat ve kendini ifade edebilme becerilerini geliştirebileceği etkinliklerdir.





Mutluluk Günlüğü: Öğrencilerin 30 hedef çalışması kapsamında başladıkları becerilerin sürdürülebilirliğini sağlamak için uygulanacak özel mesajlar, sorular ve egzersizlerden, çocukların psiko-sosyal gelişimine destek verecek mutluluk günlüğünü tamamlamasını hedefleyen aşamadır.

Eğitimci Eğitimleri: ÖRAV saha ekibinden belirlenmiş eğitimciler ile sürdürülebilir mesleki kapasitenin artırılması ve geliştirilmesi için hazırlanan eğitimlerdir.

Eğitim Programı Konu Başlıkları

Mutluluk ve PERMA Modeli Kavramsal Bilgiler
Olumlu Duygular ve Sosyal Duygusal Öğrenme Kontrol Listesi
Pozitif Psikoloji kapsamında PERMA Modeli Bileşenleri
Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında 6 Evrensel Değer ve 24 Karakter Özelliği
Eğitimde Sosyal ve Duygusal Öğrenme ile Karakter Güçleri İlişkisi ve Sınıf İçi Uygulama Örnekleri
Kişisel Hedef Plan

Yukarıdaki eğitim aşamaları ve konu başlıklarını içeren Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları Mutluluk Programı, öğretmen ve öğrencilerin literatürdeki mutluluk ve iyi olma hali kavramlarını gündelik yaşam pratiklerine sürdürülebilir bir dönüşümle dahil etmeyi hedeflemiştir. Programın hedefleri arasında; Türkiye’de farklı illerde, seviyelerde ve branşlarda görev yapan öğretmenlerin farkındalıklarını artıracak yenilikçi ve kapsayıcı eğitim yöntemlerini mesleki kariyerlerine kazandırmak; öğrencilerin dahil oldukları sosyal çevredeki pratikleri bireysel, toplumsal ve çevresel düzeydeki gelişimlerini çocuğun birincil bakımını üstlenen kişilerin gündelik pratiklerini eğitim aktivitelerine dahil ederek değiştirmek bulunmaktadır.

2. İzleme ve Değerlendirme Çalışmaları

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi İzleme ve Değerlendirme Çalışmaları Raporu’nun bu kısmı, araştırma tasarımı, yaklaşımı, veri toplama süreçleri, yöntemi, kavramsal çerçeveyi ve proje sırasında karşılaşılan zorlukları ve kısıtlılıkları içermektedir.

2.1. Araştırma Tasarımı ve Yaklaşımı

İzleme ve değerlendirme çalışmaları, ÖRAV’in Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi’nin etkinliğini ve hedeflerine ulaşma derecesini belirlemek için gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalar, proje kapsamında eğitim alan öğretmenlerin, öğrencilerin, kilit kişilerin ve velilerin geri bildirimlerini değerlendirmeyi amaçlamıştır. İzleme ve değerlendirme sürecinde kullanılan yöntemlerde karma (hem nicel hem nitel araştırma yöntemlerinin kullanıldığı) bir yaklaşım benimsenmiştir. Nicel veriler, ölçekler, anketler ve istatistiksel analizler aracılığıyla elde edilmiştir. Nitel veriler ise derinlemesine görüşmeler ve odak grup görüşmeleri gibi araştırma yöntemleri kullanılarak toplanmıştır. Veriler kapsamında yapılan analizler ile programın etkinliği ve hedeflere ulaşma derecesi değerlendirilmiştir.

Nicel veri analizi için toplanan veriler, ÖRAV’in hazırladığı anketler aracılığıyla toplanmış, Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)¹ yazılımında incelenmiştir. Kuruluş tarafından geliştirilen anketler, katılımcıların Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi ile ilgili deneyimlerini ve algılarını memnuniyet düzeyleri üzerinden anlamayı amaçlamıştır. Ayrıca, anket maddelerinin ölçülmek istenenleri ölçtüğünden emin olmak için içerik geçerliliği ve yapı geçerliliği analizlerini içeren geçerlilik ve güvenilirlik değerlendirmeleri yapılmıştır.

Odak grup görüşmeleri yoluyla toplanan nitel verilerin analizinde ise klasik içerik analizi kullanılmıştır. Klasik içerik analizi, odak grup görüşmelerinden elde edilen nitel verilerin organizasyonunu, kodlanmasını ve kategorize edilmesini kolaylaştırmıştır. Katılımcıların yanıtlarını sistematik olarak analiz ederek verilerin anlamlı temalar ve alt temalar halinde sınıflandırılmasıyla katılımcıların deneyimlerinin zengin ve derinlemesine araştırılmasını sağlamıştır. Böylece nitel analiz, katılımcıların düşüncelerini, görüşlerini ve anlatımlarını yakalayarak araştırmanın öznel yönlerine ilişkin incelikli içgörüler sağlamıştır.

Özetle, izleme ve değerlendirme çalışmaları, karma yöntem yaklaşımı ve titiz veri analizi teknikleri kullanılarak oluşturulmuş, araştırma hedeflerinin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına katkı sunmuştur. Nicel ve nitel veri analizinin kombinasyonu, bulguların güvenilirliğini ve geçerliliğini artırarak çeşitlemeye izin vermiştir. Çeşitleme², hem nitel hem de nicel araştırma yöntemlerini birbirinden bağımsız olarak aynı hipoteze uygulayarak çıkan sonuçların birbirleriyle tutarlı olup olmadığının kontrol edilmesine destek olan bir yöntem olarak ele alınmıştır.

¹SPSS yazılımına, araştırmacıların verilerdeki kalıpları, ilişkileri incelemek için tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi ve çıkarımsal testler gibi çeşitli istatistiksel analizler gerçekleştirmesine olanak tanıdığı için kullanılmıştır.

²Triangulation.





2.2. Veri Toplama ve Metodoloji

2.2.1. Nitel Veri Toplama Süreci

Nitel araştırma, yararlanıcılarla görüşülerek proje etkilerinin betimsel ve diyaloglardan faydalanarak elde edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Nitel bileşenin çıktılarıyla proje etkisinin yararlanıcılar üzerinde hangi şekil ve biçimlerde gerçekleştiği ortaya koymaya çalışılmıştır. Bu kapsamda, çevrimiçi olarak İstanbul, İzmir, Manisa, Balıkesir, Konya, Sinop, Hatay ve Şanlıurfa gibi Türkiye'nin birçok farklı ilinden gönüllü katılım gösteren proje yararlanıcıları ile **5 odak grup görüşmesi** ve proje dış ve iç uzmanı olmak üzere **2 kilit kişi** görüşmesi olarak gerçekleştirilmiştir. Aşağıda belirtilen tabloda nitel veri toplama sürecindeki katılımcıların gruplandırılması yer almaktadır:

Nitел Veri Toplama Süreci	
Odak Grup Görüşmeleri	Katılımcı Seviyesi
Odak Grup I	İlkokul - Öğretmen
Odak Grup II	Ortaokul - Öğretmen
Odak Grup III	Lise - Öğretmen
Odak Grup IV	İlkokul - Aile
Odak Grup V	Ortaokul - Aile
Kilit Kişi Görüşmeleri	Katılımcı Seviyesi
Kilit Kişi I	Dış Uzman
Kilit Kişi II	İç Uzman

Tablo 1. Nitel Veri Toplama Süreci Katılımcı Gruplandırılması

Odak Grup ve Kilit Kişi Görüşmeleri: Odak grup ve kilit kişi görüşmeleri katılımcı profillerine göre dört temel başlık referans alınarak şekillendirilmiştir. Temel olarak sorular, mutluluk ve iyi olma hali algıları ve bu algılara ilişkin ön kabullere, katılımcıların gündelik hayattaki mutluluk ve iyi olma hali deneyimlerine, projenin kişisel ve mesleki gelişimlerini nasıl etkilediğine ve eğitim programının geliştirilmesine yönelik önerilerine dayanmaktadır.

2.2.2. Nicel Veri Toplama Süreci

Nicel araştırmalar ise çevrimiçi olarak Türkiye'nin 80 ilinde gerçekleştirilmiştir. Nicel anketlere katılım gösteren katılımcı sayıları aşağıdaki gibidir:

- Program Öncesi Öğrenci Ön Testi (1288 Öğrenci)
- Program Sonrası Öğrenci Son Testi (127 Öğrenci)
- Program Öncesi Öğretmen Ön Testi (1420 Öğretmen)
- Program Sonrası Öğretmen Son Testi (156 Öğretmen)
- Mentorluk Değerlendirme Anketi (160 Öğretmen)
- Eğitim Değerlendirme Anketi (1070 Kişi)

Anketler: Program kapsamında öğretmen ve öğrencilerle yürütülen anketler, motivasyon ve heyecan, mutluluk, sosyal ve duygusal yapıya dair ölçekleri içeren ön-test ve son-testlerden, eğitim içeriği, planlama süreci ve eğitimcilere yönelik değerlendirme testlerinden oluşmaktadır. Anket soruları; çoktan seçmeli, açık uçlu ve Likert ölçeği³ biçimindeki farklı soru çeşitleri ile desteklenmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında her anketin istatistiksel güvenilirlik, geçerlilik ve anlamlılık testleri yapılmıştır.

2.3. Kavramsal Çerçeve

Proje değerlendirme çalışmalarının kavramsal çerçevesi, pozitif psikoloji ve PERMA modelinden, sosyal-duygusal öğrenmeden (SEL) ve iyi olma hali ve mutluluk kavramlarından oluşmaktadır. Bu bölümde ilgili kavramlara ilişkin bilgilerden ve Kalpten Kalbe Mutluluk Projesi kapsamında bu kavramların ele alış ve işleniş biçimlerinden bahsedilecektir.

2.3.1. Pozitif Psikoloji ve PERMA Modeli

Pozitif psikoloji; iyi olma hali ve insan gelişimini bilimsel açıdan araştıran, olumlu duyguların, ilişkilerin, karakter güçlerinin önemini vurgulayan ve yaşam doyumunu ve mutluluğu teşvik etmeyi amaçlayan bir psikoloji alt dalıdır (Seligman, 2011). Pozitif psikolojinin en iyi bilinen çerçevelerinden biri ise Martin Seligman tarafından ortaya konan PERMA modelidir (Seligman, 2011). Seligman'ın PERMA modeli, iyi olma hali için gerekli olan beş temel unsuru ortaya koymuştur:

³Likert ölçeği, katılımcıların bir ifade hakkındaki görüşlerini, tutumlarını ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Bir ifade hakkında tutum, görüş ya da inanca ilişkin bilgi almak adına kullanılmaktadır.





Olumlu Duygular: Sevinç, şükran, umut ve sevgi gibi olumlu duygular, genel iyi olma hali için gerekli olan duygulardır.

Akış: Anlamlı ve zorlayıcı faaliyetlere tamamen dahil olmayı, kişinin dahil olduğu görevde bir akış ve özümseme duygusu içermesini ifade etmektedir.

İlişkiler: Aile, arkadaşlar ve akranlarla olumlu ilişkiler, esenlik için önemli olan sosyal destek ve yakınlık duygularıdır.

Anlam: Yaşamda bir amaç ve yön duygusuna sahip olmayı ifade eden ve kişinin değerleriyle uyumlu hedefleri takip etmeyi içeren kavramdır.

Başarı: Hedeflere ulaşmayı ve bir yeterlilik ve ustalık duygusu yaşamayı ifade eder.

Söz konusu model, iyi olma halinin farklı bileşenlerini anlamak için kapsamlı bir çerçeve sunan, bireylerin genel iyi olma halini artırabilen ve daha tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olan dinamikleri içermektedir (Seligman, 2002).

2.3.2. Sosyal - Duygusal Öğrenme

Sosyal-duygusal öğrenme (Social Emotional Learning - SEL), öğrencilerde sosyal ve duygusal becerilerin gelişimini vurgulayan bir eğitim yaklaşımıdır. SEL Yaklaşımı, akademik başarının yalnızca bilişsel yeteneklere bağlı olmadığını, aynı zamanda öğrencinin duyguları yönetme, olumlu ilişkiler kurma, sorumlu kararlar verme ve başkalarına karşı empati gösterme becerisine de bağlı olduğunu iddia etmektedir (Ferikson, 2001).

SEL Yaklaşımı'nın bir diğer önemli hedefi, öğrencilerin akademik başarılarını ve genel yaşam sonuçlarını etkileyen sosyal ve duygusal iyi olma halini geliştirmektir. Araştırmalar, bu yaklaşımın öğrencilerin okul motivasyonunu artırdığını, okulda devamsızlık oranlarını düşürdüğünü, davranış sorunlarının azalmasına katkı sağladığını ve akademik performanslarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Durlak, et.al., 2011). Ayrıca, SEL Yaklaşımı'nın uzun vadeli etkileri üzerine yapılan bir çalışma, bu eğitim yaklaşımının öğrencilerin sosyal ve duygusal becerilerini geliştirdiğini, düşmanlık ve saldırganlık davranışlarını azalttığını ve pozitif ilişkilerin oluşmasına katkı sağladığını ortaya koymuştur (Durlak, et al., 2011).

2.3.3. İyi Olma ve Mutluluk

İyi olma hali, bireylerin öznel olarak kendilerini iyi hissetmeleri, tatmin duygusu yaşamaları ve pozitif bir ruh hali içinde olmaları durumunu ifade eder (WHO, 2023). Bu kavram, pozitif psikoloji alanında önemli bir odak noktası olmuş ve mutluluk, memnuniyet, tatmin, yaşam amaçlarına yönelik motivasyon ve pozitif duygular gibi bileşenleri içermiştir. Araştırmalar iyi olma halinin, sosyal, duygusal, fiziksel ve zihinsel sağlık gibi farklı alanları etkileyebilen ve bireyin iş performansı gibi pek çok alanda olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Lyubomirsky et al., 2005; Diener et al., 2017). İyi olma hali, bireylerin yaşam kalitesini artırmak, stresle başa çıkmak, daha sağlıklı ilişkiler kurmak ve potansiyellerini gerçekleştirmek için önemli bir faktördür (Fredrickson, 2001; Seligman, 2011). Bu nedenle, iyi olma halini teşvik eden ve destekleyen stratejilerin geliştirilmesi ve uygulanması, bireylerin genel refahını artırmak için önemli bir adımdır.

Dolayısıyla öğretmenlerin kendi iyi olma hallerini korumaları ve mutluluğa ulaşmaları hem öğretmenlerin kendileri için hem de öğrencileri için olumlu sonuçlar doğurabilir. Öğretmenlerin iyi olma halini güçlendirmeye yönelik geliştirilecek stratejiler onların motivasyonlarını artırarak, iş tatminini yükselterek ve stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek mesleki performanslarını olumlu yönde etkileyebilmektedir (Beltman ve Mansfield, 2011).

Araştırmalar, öğretmenlerin iyi olma halinin, öğrenci başarısı ve öğrenci davranışları üzerinde dolaylı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Öğretmenlerin pozitif bir ruh haliyle sınıfa girmeleri, öğrencilerle daha olumlu etkileşimler kurmalarını sağlayabilir ve öğrencilerin motivasyonunu, katılımını ve akademik başarısını artırabilir (Roeser, et.al., 2012). Ayrıca, mutlu öğretmenlerin daha iyi bir sınıf yönetimi becerisine sahip olabileceği ve sınıf ortamında daha olumlu bir atmosferin oluşmasını sağlayacağı araştırmalarla desteklenmiştir (Milatz, et. al., 2015).

2.4. Zorluklar ve Kısıtlılıklar

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi İzleme ve Değerlendirme Çalışmaları kapsamında veri toplama aşamasında çeşitli teknik sorunlar ve kısıtlılıklarla karşılaşılmıştır. Nitel ve nicel verilerin toplanma süreçlerine katılımın gönüllülük esasına dayanması, ön test ve son test anketlerine ve odak grup görüşmelerine katılım ile ilgili sınırlılıklar, örneklemin sağlamlığı ve potansiyel olarak bulguların genellenebilirliğini etkilemiştir. Öte yandan odak grup görüşmelerinin çevrimiçi gerçekleştirilmesiyle ilgili bağlantı sorunları, görüşmeyi sürdürme gibi altyapı problemleri nitel verilerin toplanmasında kesintiler yaşanmasına neden olmuştur. Ayrıca velilerle yürütülen odak grup görüşmelerinde katılımcıların seçimine ve organizasyonuna ilişkin süreçte yaşanan





aksilikler, nitel verilerin toplama ve analiz etme sürecini olumsuz yönde etkilemiştir. Bu sorunların aşılması adına katılımcılara yönelik ek ölçümler geliştirilmiş; süreç araştırma ekibi tarafından ekip desteği ve teknik destekle aşılmaya çalışılmıştır.

Nitel ve nicel verilerin toplanma sürecinde karşılaşılan bir diğer sorun ise proje uygulama döneminde tüm Türkiye'yi etkileyen büyük bir doğal afet olayının meydana gelmesidir. 6-7 Şubat 2023 tarihlerinde Kahramanmaraş merkezli gerçekleşen ve 11 çevre ili etkileyen depremler katılımcılara ulaşma ve dönüşler alınması sürecini zorlaştırmıştır. Katılımcıların motivasyon ve adaptasyon konusunda güçlük çekmesi, test sonuçlarının geçerliliği ve güvenilirliğini etkilemiştir. Ayrıca bu süreçte ÖRAV'ın deprem bölgesinde aktif insani yardım faaliyetleri göstermesi de projenin ilerleyişine, sonuçlarına ve genel ölçüm süreçlerine yansımıştır. Bu kapsamda ÖRAV, oluşabilecek olası problemleri kontrol edebilmek adına sık sık çevrimiçi görüşmeler düzenlemiş, askıya alınan aktiviteler bağlamında elde edilmesi planlanan verilerin tarihlerini yeniden organize ederek katılımcıların katılım süreçlerini kolaylaştıracak şekilde tasarlamıştır.

3. Bulgular

Raporun bu bölümünde Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı'nın etkisini ölçmek amacıyla gerçekleştirilen izleme ve değerlendirme çalışmalarına yönelik analizler yer alacaktır. Bu analizler yürütülürken izleme ve değerlendirme çalışmaları kapsamında hazırlanan nitel ve nicel araştırma yöntemleri birlikte ele alınacaktır. Nicel veri toplama yöntemi olarak anket çalışmaları yapılmış ve çevrimiçi şekilde yaygınlaştırılmıştır. Nitel veri toplama yöntemi olarak ise Odak grup görüşmesi ve kilit kişi görüşmesi yapılmıştır. Bu görüşmelerdeki sorular, nicel verileri destekleyecek ve tamamlayacak şekilde oluşturulmuştur. Bu nedenle bulgular, nicel ve nitel olmak üzere ayrı ayrı değil, birlikte ele alınacaktır. Nitel veri analizinden ayrıca bahsedilmeyecek ve nicel verilerin analizi nitel veri analiziyle detaylandırılacaktır.

3.1. Eğitim Programının Değerlendirilmesi

2022-2023 yılları arasında gerçekleştirilen Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı'na katılan öğretmenlerin eğitime ilişkin değerlendirmelerinin analiz edilebilmesi adına, katılımcı öğretmenlerin demografik bilgileri, eğitime ilişkin bilgi alma kanalları, eğitime dair memnuniyet düzeyi, eğitimin yürütülmesindeki süreçler (zaman yönetimi, planlama, içerik vb.) ve eğitimin

kişisel ve mesleki yaşamlarına katkıları sorulmuştur. Anket çalışması, eğitime katılan tüm öğretmenlere iletilmiştir. Çevrimiçi gerçekleştirilen odak grup görüşmeleri ise yöntemin özü gereği sınırlı sayıda öğretmene iletilmiş ve her bir odak grup görüşmesinin en az beş katılımcıdan oluşması hedeflenmiştir. Bu görüşmelerde anket sorularını destekleyici ve tamamlayıcı sorular sorulmuş; mutluluk ve iyi olma haline ilişkin ön kabuller, ilgili kavramlara ilişkin deneyimler, eğitimin niteliğine ve çıktıklarına ilişkin sorular üzerinden katılımcılara interaktif bir tartışma ortamı sağlanmıştır. Kilit kişi görüşmelerinde ise dış uzman ve iç uzman olmak üzere iki uzman ile birebir görüşme gerçekleştirilmiştir.

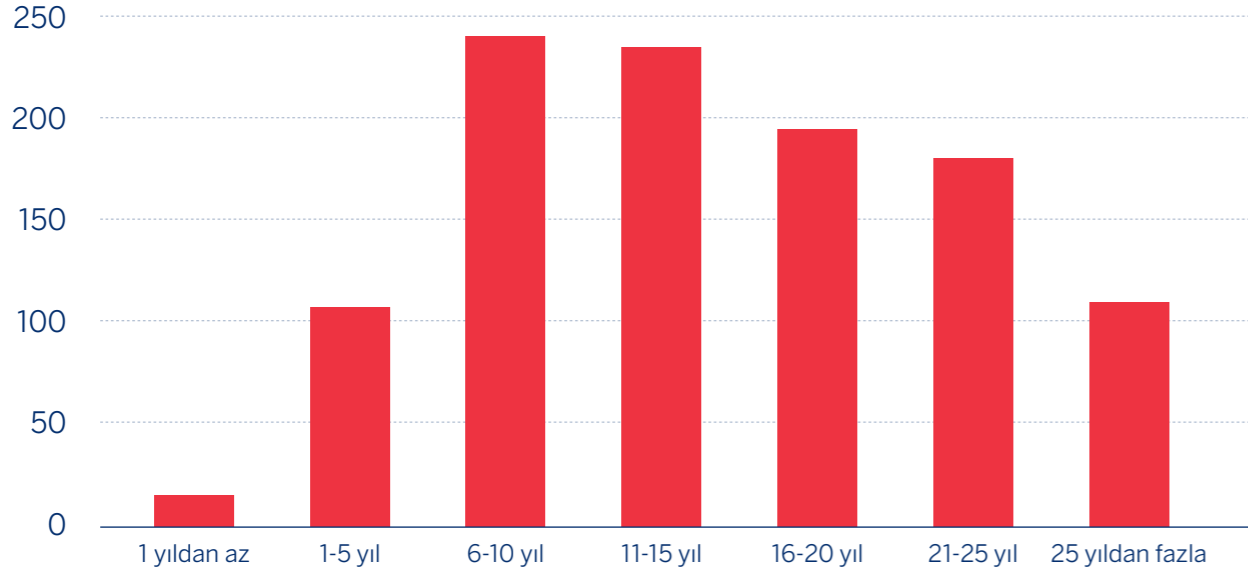
Yapılan bu araştırmalar sonucunda eğitim programı değerlendirme anketine 1.070 öğretmen katılım sağlarken odak grup görüşmelerinde 15 öğretmen katılım sağlamıştır. Odak grup görüşmeleri üç farklı günde ve üç farklı grupta oluşturulmuştur. Bu kapsamda sırasıyla ilkökul öğretmenleri, ortaokul öğretmenleri ve lise öğretmenleri ile görüşülmüştür.

3.1.1. Demografik Veriler:

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı eğitim Programı değerlendirme anketini tamamlayan katılımcılar, Türkiye'nin **76 ilinde görev yapan öğretmenlerden** oluşmaktadır. Katılımın en yüksek olduğu iller sırasıyla İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa ve Mersin'dir. Katılıma ilişkin dağılım illerin nüfus yoğunluğuyla paraleldir.

Ankete katılım sağlayan öğretmenlerin branşlarına bakıldığında **51 farklı** branşın olduğu görülmektedir. Katılımın en fazla olduğu branşların **sınıf öğretmenliği, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, yabancı dil ve teknoloji ve tasarım** olduğu gözlemlenmiştir.





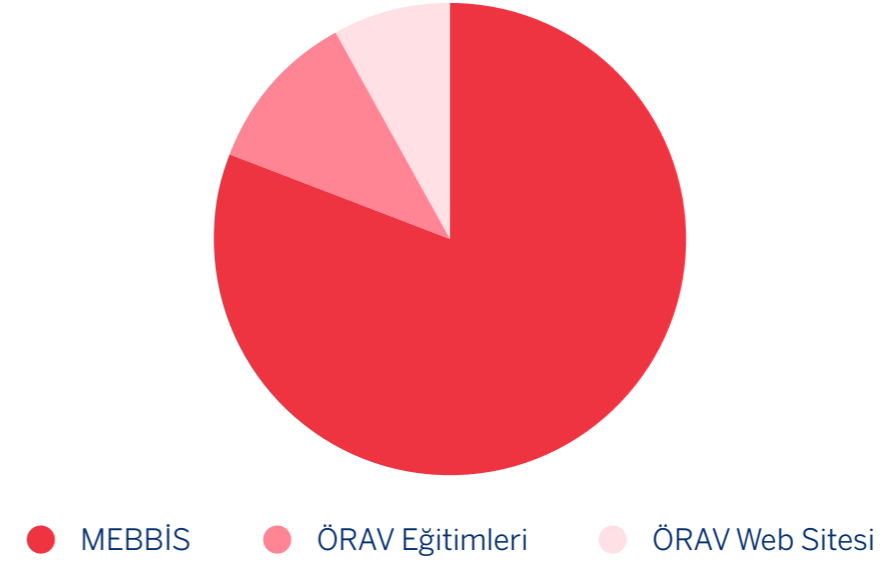
Grafik 1. KKMS Değerlendirme Anketi Katılımcılarının Çalışma Süreleri Dağılımı

Ankete katılan öğretmenlerin mesleklerini icra etme sürelerine bakıldığında alanında uzmanlaşmış bir dağılım görülmektedir. Mesleğe başlama süreleri açısından değerlendirildiğinde 6 ile 15 yıl arasında mesleki deneyime sahip öğretmenlerin ağırlıkta olduğu görülmektedir.

Odak grup görüşmelerindeki demografik verilere bakıldığında ise çeşitlilik gözlenmektedir. Görüşmelere katılan öğretmenlerin görev yaptığı iller **İzmir, Bursa, Ankara, Çanakkale, Kırıkkale, Yozgat, İstanbul, Şanlıurfa, Diyarbakır** ve **Hatay** olarak sıralanabilir.

3.1.2. Katılımcıların Haber Alma Araçları

Ankete katılan öğretmenlere eğitimden nasıl haberdar oldukları sorulmuştur. Ankete katılım sağlayan öğretmenlerin büyük bir kısmı (941 kişi) bu eğitimden **MEBBİS** sayesinde haberdar olduklarını, bir diğer önemli kısmı (122 kişi) ise **ÖRAV eğitimleri**ne düzenli olarak katıldıklarını ya da **orav.org.tr** adresini takip ederek (88 kişi) haberdar olduklarını belirtmişlerdir. Odak grup görüşmelerine katılan öğretmenlerin cevapları, anket sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.



Grafik 2. Katılımcıların KKMS Projesi Haber Alma Kanalları

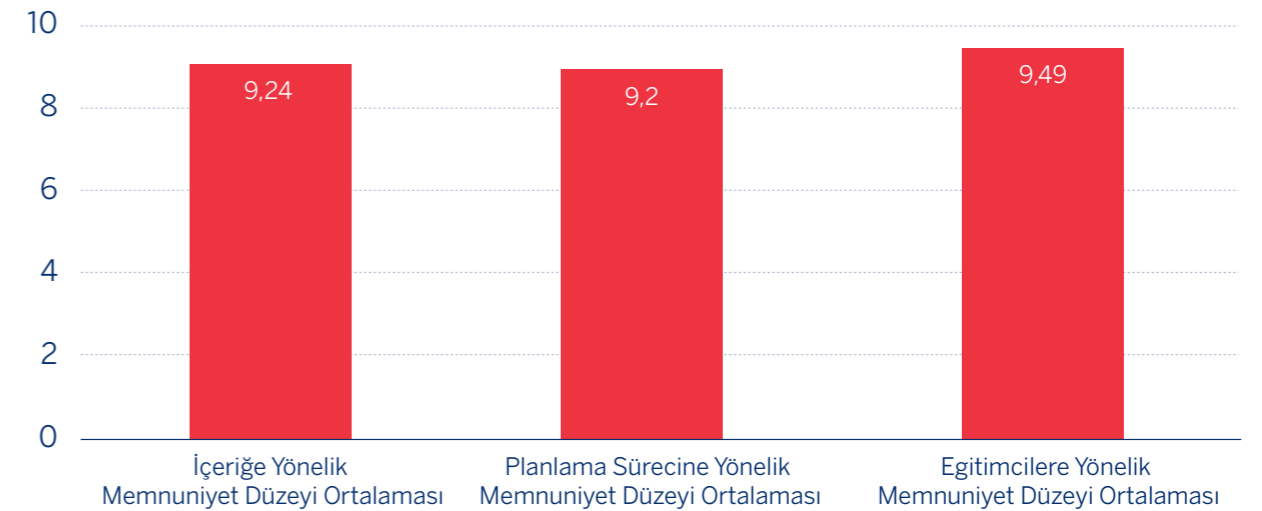
3.1.3. Memnuniyet Düzeyi Anketi Değerlendirmesi

Katılımcı öğretmenlere aldıkları eğitimden ne kadar memnun olduklarını ifade etmeleri için aşağıdaki ifadelere 1'den 10'a kadar bir puan vermeleri istenmiştir. Değerlendirme sonucunda katılımcıların;

Eğitimin içeriğine yönelik memnuniyet düzeyleri ortalaması **9,24 / 10**,

Eğitimin planlama sürecine yönelik memnuniyet düzeyleri ortalaması **9,20 / 10** ve

Katılımcıların eğitimcilere yönelik memnuniyet düzeyleri ortalaması **9,49 / 10** olarak hesaplanmıştır.



Grafik 3. Eğitimlerin İçeriği, Planlama Süreci ve Eğitimcilere Yönelik Memnuniyet Düzeyi Ortalamaları





Bu verilere göre katılımcı öğretmenlerin eğitimin içeriğinden, eğitimin planlama sürecinden ve eğitimcilerden **yüksek düzeyde** memnun oldukları görülmüştür. Ayrıca eğitimin genel değerlendirilmesine bakıldığında da memnuniyet düzeyi ortalaması, 10 üzerinden **9,31**'dir. Odak grup görüşmelerine bakıldığında ise anket verilerinin destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Odak grup görüşmelerine katılan öğretmenlerin verilen senkron ve asenkron eğitimlerden **memnuniyet düzeyi yüksek** bir şekilde ayrıldıkları; öğretmenlerin eğitimin planlama sürecinden ve eğitimcilerden **yüksek düzeyde** memnun oldukları görülmüştür.

"... Farklı eğitimler de aldım ancak bu program çok mutlu ayrıldığım eğitimlerden biriydi."

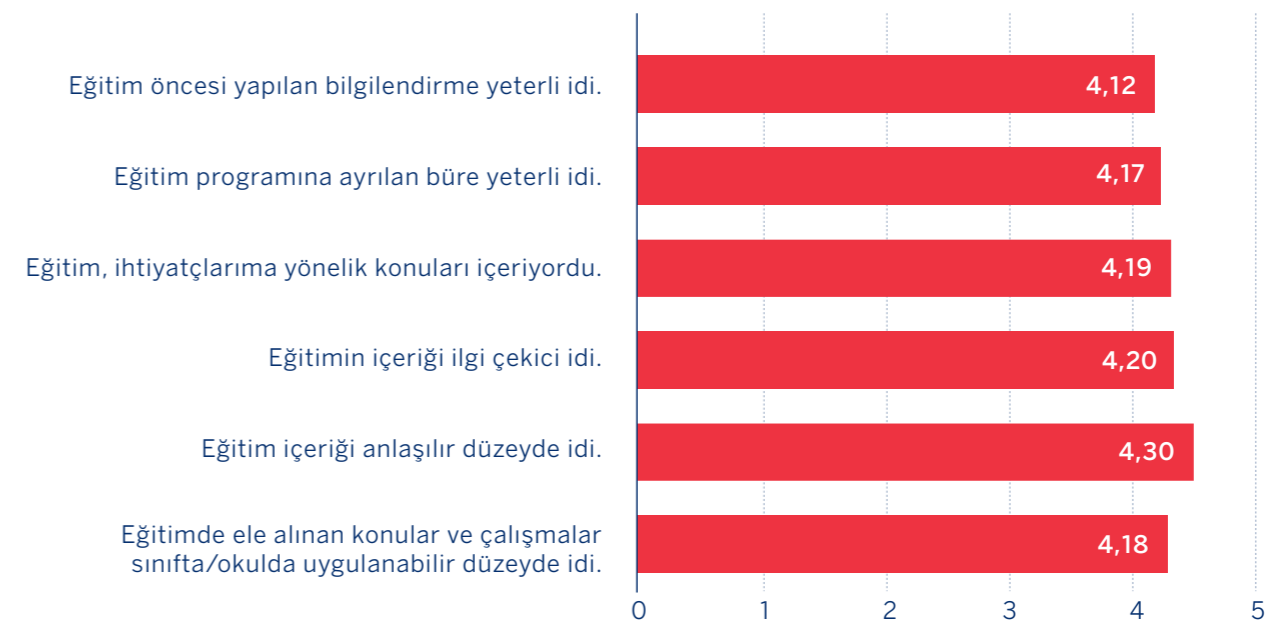
Öğretmen 06, 10.01.2023, İstanbul, Google Meet

3.1.4. Eğitim Değerlendirmesi

Eğitim programını değerlendirebilmek amacıyla üç farklı ölçek oluşturulmuştur. Bu ölçekler, katılımcıların eğitim programının içeriği, süresi ve planlaması hakkındaki algılarını; eğitim ortamına dair düşüncelerini ve eğitimcilere yönelik görüşlerini değerlendirebilmek amacıyla 5'li Likert tipi formatında düzenlenmiştir.

Katılımcı öğretmenlerin eğitim programının içeriği, süresi ve planlama süreçlerine yönelik algı düzeylerini anlamak amacıyla 6 ifadeden oluşan Likert tipi bir ölçek kullanılmış ve bu ifadelerin değerlendirilmesi istenmiştir. Katılımcıların bu ifadelerle ne ölçüde katıldıklarını belirlemek için katılma düzeyleri sayısallaştırılmış⁴ ve sayısallaştırılan yanıtların ortalaması alınarak 5 üzerinden değerlendirmesi yapılmıştır.

⁴Sayısallaştırma şu şekilde yapılmıştır: Kesinlikle Katılıyorum= 5 puan , Katılıyorum= 4 puan, Kararsızım= 3 puan, Katılmıyorum= 2 puan, Kesinlikle Katılmıyorum= 1 puan

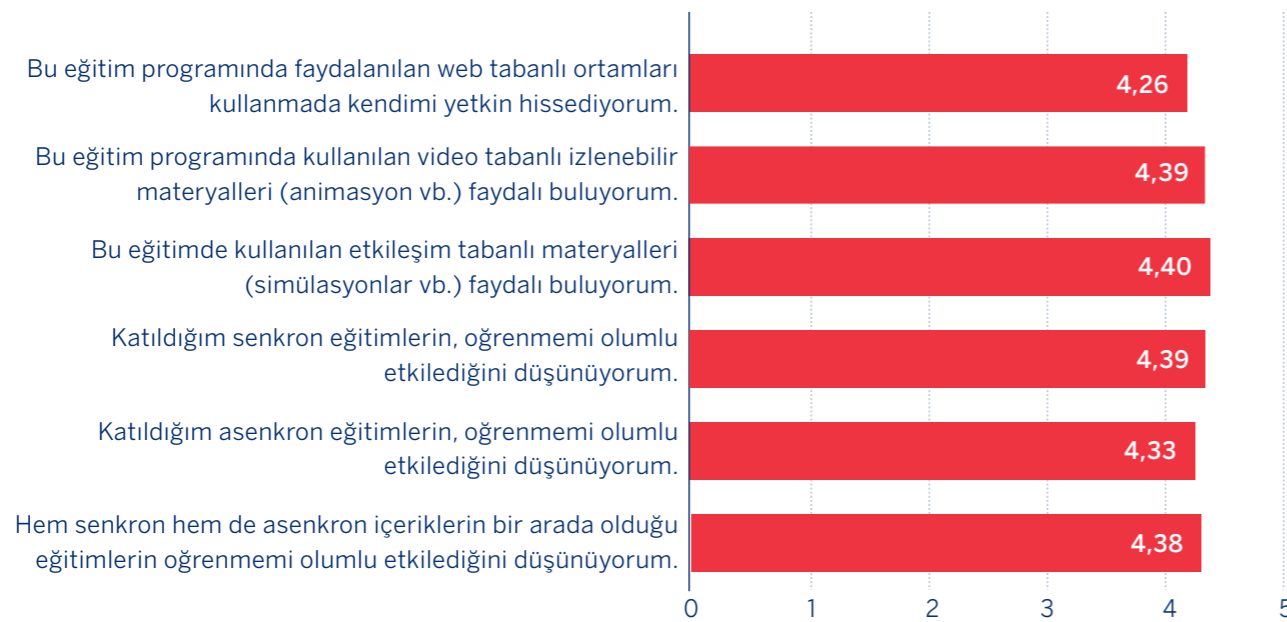


Grafik 4. Katılımcıların Eğitim Programının İçeriği, Süresi ve Planlama Süreçlerine Yönelik Değerlendirmeleri

Katılımcı öğretmenlerin eğitim programının içeriği, süresi ve planlama süreçlerine yönelik algı ölçeği ortalaması **5 üzerinden 4,21** olarak ölçülmüştür. Ayrıca katılımcıların **%86,9**'u ilgili ifadeleri "katılıyorum" ya da "kesinlikle katılıyorum" şeklinde yanıtlayarak 4 ve üzeri puan vermiştir. Buna göre, katılımcı öğretmenlerin eğitim programının içeriği, zamanlaması ve planlamasından **memnun olduklarını** ve bunları **başarılı bulduklarını** söylemek mümkündür.

Eğitim ortamına dair görüşlerin elde edilebilmesi için başka bir Likert tipi ölçek oluşturulmuştur. Bu Likert tipi ölçekte altı ifade yer almış ve özellikle asenkron ve senkron eğitimleri içeren programın araçları ve materyallerine yönelik memnuniyet sorgulanmıştır.



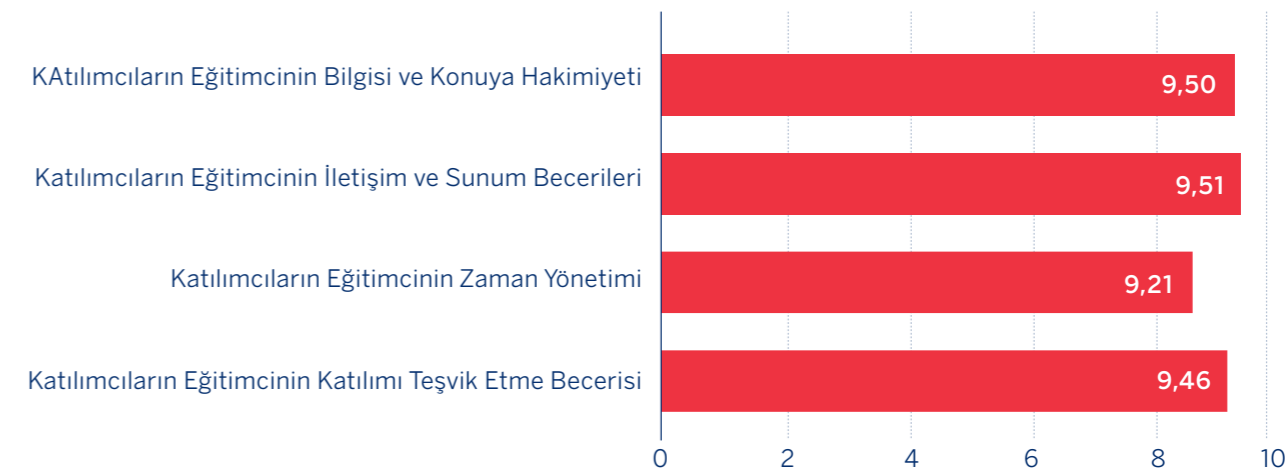


Grafik 5. Katılımcıların Eğitim Ortamına Yönelik Değerlendirmeleri

Grafik 5 incelendiğinde katılımcılar, **5 üzerinden 4.26** ortalama ile eğitim programında faydalanılan web tabanlı ortamları kullanmada kendilerini yetkin hissettiklerini belirtmiş ve katılımcıların **%89,7**'si bu ifadeye 4 ve üzeri puan vermiştir. Eğitimde kullanılan video tabanlı izlenebilir materyaller (animasyon vb.) **4.39** ortalama ile ve katılımcıların **%92,58**'i tarafından faydalı bulunmuştur. Eğitimde kullanılan etkileşim tabanlı materyallere ilişkin sonuçlara bakıldığında ise katılımcıların **%93**'ü "katılıyorum" veya "kesinlikle katılıyorum" seçeneğini işaretleyerek bu materyalleri faydalı bulduklarını belirtmiştir. Ayrıca verilen cevaplar kapsamında bu ifadeye ilişkin ortalama **5 üzerinden 4,4** olup eğitim ortamına ilişkin en yüksek memnuniyetin olduğu ifadedir.

Ayrıca katıldıkları senkron eğitimleri **5 üzerinden 4.39**; asenkron eğitimleri **4.33** ve hem senkron hem de asenkron içeriklerin bir arada olduğu eğitimleri ise **4.38** şeklinde puanlayarak ilgili eğitimlerin öğrenmelerini olumlu etkilediğini belirtmişlerdir. Katılımcıların **%91,4**'ü senkron eğitimlerden, **%90,7**'si asenkron eğitimlerden ve **%91**'i ise hem senkron hem de asenkron eğitimlerden olumlu bir şekilde etkilendiğini belirtmiştir.

Son olarak eğitim ortamına ilişkin ifadelerin tümüne genel olarak bakıldığında katılımcıların **%91,4**'ünün "katılıyorum" veya "kesinlikle katılıyorum" yanıtlarını seçerek ilgili ifadelerle 4 ve üzeri puan verdikleri görülmüştür ve Eğitim Ortamına yönelik algı ölçeği ortalaması **5 üzerinden 4,37**'dir. Buna göre katılımcı öğretmenlerin eğitim programının ortamından **memnun olduklarını** ve eğitim ortamını **başarılı bulduklarını** söylemek mümkündür.



Grafik 6. KKMS Programı Eğitimcilerine Dair Değerlendirmeler

Son olarak, katılımcı öğretmenlerin eğitimciler hakkındaki görüşleri ele alınmıştır. Bu değerlendirme ölçeğinde eğitimcilerin bilgisi ve konuya hakimiyeti, iletişim ve sunum becerileri, zaman yönetimi ve katılımı teşvik etme yeteneklerine 1-10 arasında puan verilmesi istenmiştir. Bu bağlamda katılımcı öğretmenlerin KKMS projesi eğitimcilerinin bilgisi ve konuya hakimiyeti, iletişim ve sunum becerileri, zaman yönetimi ve katılımı teşvik konularında **yüksek düzeyde memnuniyet** söz konusudur. Grafik 6 incelendiğinde, katılımcıların Eğitimcinin Bilgisi ve Konuya Hakimiyetine Yönelik değerlendirmesinin ortalaması **9,50 / 10**; Eğitimcinin İletişim ve Sunum Becerilerine Yönelik ortalaması **9,51 / 10**, Eğitimcinin Zaman Yönetimine Yönelik ortalaması **9,21 / 10** ve Eğitimcinin Katılımı Teşvik Etme Becerisine Yönelik ortalaması **9,46 / 10** şeklinde hesaplanmıştır.

Odak grup görüşmelerindeki eğitim değerlendirmeleri, anket verilerini destekler niteliktedir. Katılımcıların eğitim programının içeriği, süresi, planlaması, eğitim ortamı ve eğitimciler hakkındaki değerlendirmeleri, genel olarak olumlu ve memnuniyet içeren ifadelerden oluşmaktadır. Ayrıca, bu görüşmelerin interaktif ve etkileşimli bir şekilde gerçekleşmesi, eğitimlere dair görüşlerin ve önerilerin daha detaylı bir şekilde ele alınmasına imkan sağlamıştır. Bu bağlamda, aktivitelerin uygulanabilirliği hakkında şu bilgilere ulaşılmıştır:

- İlkokul, ortaokul ve lise grupları arasında aktivitelerin kolaylıkla uygulanabildiği sınıflar, ilkokul sınıfı olmuştur.
- İlkokul sınıflarında aktiviteleri uygulayanların sınıf öğretmenleri olması, ders işleyişinin sınıf öğretmeni tarafından düzenlenmesi ve öğrencilerin yaşlarından dolayı oyunlara daha istekli olması, bu aktivitelerin sıklığını ve etkisini artırmıştır.
- Öğretmenlerin **aktivitelerin uygulanması ve yönetilmesi** ile ilgili karşılaştığı diğer sorunlar ise eğitim müfredatının yoğunluğu ve sınıfların kalabalık oluşudur.





Görüşmeler kapsamında en çok ilgi çeken aktiviteler, “Duygu Dedektifi”, “Mutluluk Kartları” ve “Mutluluk Günlüğü” olmuştur.

“... eğitim alıyoruz ama bayağı aktif öğretmenlerimiz. Her gün mutluluk mesajları, videolar anlamında çok etkili paylaşımlar oluyor ve bunlar çok etkili motive ediyor.”

Öğretmen 03, 09.01.2023, İstanbul, Google Meet

“... Teorik eğitimlerden ziyade, onlar da tabii ki faydalıydı ama, bence eğitimin en kaliteli kısmı bitirdikten sonra 30 hedef görevleriydi. Çünkü onlar bizim de biraz daha okulda öğrendiklerimizi; senkron oturumlarda konuştuklarımızı hayata geçirme fırsatı verdi.”

Öğretmen 08, 10.01.2023, İstanbul, Google Meet

3.1.5. Eğitim Kazanımları

Eğitim değerlendirilmesine ilişkin düzenlenen ankette “Eğitimin Etkinliği” başlığı altında 15 ifade içeren bir ölçek oluşturulmuş ve böylelikle eğitimin kazanımlarına ilişkin değerlendirmelere ulaşılmak istenmiştir. Bu bağlamda katılımcı öğretmenlerin mutluluk ve iyi olma haline ilişkin kavrayışları sorgulanmış ve istatistiksel boyutunun ortaya çıkarılması adına 5’li Likert tipi ölçek kullanılarak ölçümler gerçekleştirilmiştir. Katılımcı öğretmenlerin elde ettikleri eğitim kazanımlarının oransal dağılımları, Grafik 7 ve Grafik 8 adlı iki ayrı tabloda sunulmaktadır. Bu şekilde, eğitim programının öğretmenler üzerindeki etkisi ve elde edilen sonuçların daha net bir şekilde anlaşılması sağlanmıştır.



Grafik 7. KKMS Programı Eğitim Kazanımları



Grafik 8. KKMS Programı Eğitim Kazanımları 2





Toplanan veriler ışığında katılımcı öğretmenlerin Eğitim Etkinliği Ölçeği ortalaması 5 üzerinden 4,28 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, katılımcı öğretmenlerin pozitif psikoloji, kişisel gelişim ve eğitim konularındaki farkındalığının ve yeteneklerinin arttığını göstermektedir. Ayrıca, öğretmenlerin karakter güçlerini belirleme ve kullanma yeteneklerinin geliştiği, öğrenme ortamlarında duygusal zeka ve pozitif öğrenme süreçlerini uygulama konusundaki bilgilerinin arttığı görülmüştür. Katılımcı öğretmenlerin öğrencilerin mutluluk ve iyi olma hallerini desteklemeye yönelik çalışmalar yapma yeteneklerinin geliştiği ve sürekli öğrenmeye olan bağlılıklarının arttığı da tespit edilmiştir. Bu değerlendirmeler KKMS'nin kısa vadeli amaçlarına ulaştığını ve öğretmenlerin profesyonel ve kişisel gelişimine olumlu katkılar sağladığını göstermektedir.

Odak grup görüşmelerinden elde edilen verilere odaklanıldığında ise nicel verileri destekleyen görüşlere ulaşılmıştır:

- Katılımcı öğretmenler, eğitimlerin ihtiyaçlarına karşılık geldiğini belirtmiştir.

"... Yani eğitim içeriğinde bize şunu uygularsanız ve görseniz dedikleri hemen her şeyi normalde de zaten uyguladığımız şeylermiş ve bunu anlamaya ihtiyacımız varmış"

Öğretmen 11, 10.01.2023, İstanbul, Google Meet

- Asenkron ve senkron eğitimlerde ilgili kavramlara ilişkin verilen bilgiler, örnekler ve etkinlikler öğretmenlerin farkındalık ve bilinç düzeyinin artmasını sağlamıştır.

Öğretmenlerin çoğu, eğitim öncesinde mutluluk ve iyi olma haline ilişkin çok fazla düşünmediklerini ve bu yönde duygu durumlarının değişmesi için çabalamadıklarını fark ettiklerini ifade etmiştir. Eğitim aracılığıyla bu durumu fark ettiklerini; kendilerini sorguladıklarını ve etrafı daha fazla gözlemlediklerini paylaşmışlardır.

"... Ufkum çok genişledi. Çocuklarımla çok güzel başarılarla imza attık.."

Öğretmen 17, 11.01.2023, İstanbul, Google Meet

"... mutsuzluğu böyle basit bir şey gibi düşünüyordum ama öğrenilebilir olduğunu bilmek beni çok etkiledi! Bu eğitimden önce mutluluğun dış kaynaklara bağlı olduğunu düşünüyordum ama aslında hep bunlar, mutluluk içimizde."

Öğretmen 03, 10.01.2023, İstanbul, Google Meet

- Eğitimler sonrasında ilgili kavramlara ilişkin tanımlamalarda katılımcıların kendi kişisel, sosyal ve mesleki deneyimlerinin etkileri görülmüştür. Genellikle ilgili kavramlara ilişkin olumlu bir yaklaşım bulunmaktadır.

"...Neşe gülümseme halinden ziyade hayatta bütün duyguların varlığını, zorlayıcı duygularında varlığını işlevsel taraftan kapsayarak, bireyin hem kendisiyle hem de hayatla barışık olmaları konusunda daha kapsamlı bir iyi olma halidir."

Kilit Kişi 02, 19.01.2023, İstanbul, Google Meet

"...Mesela bazı mutluluk tanımları tamamen kişinin kendine şefkat vermesi üzerinden bazıları için akışta kalma bazı anıları tamamen anlamlı olma halinin yansıması gibi düşünebiliriz."

Kilit Kişi 01, 18.01.2023, İstanbul, Google Meet

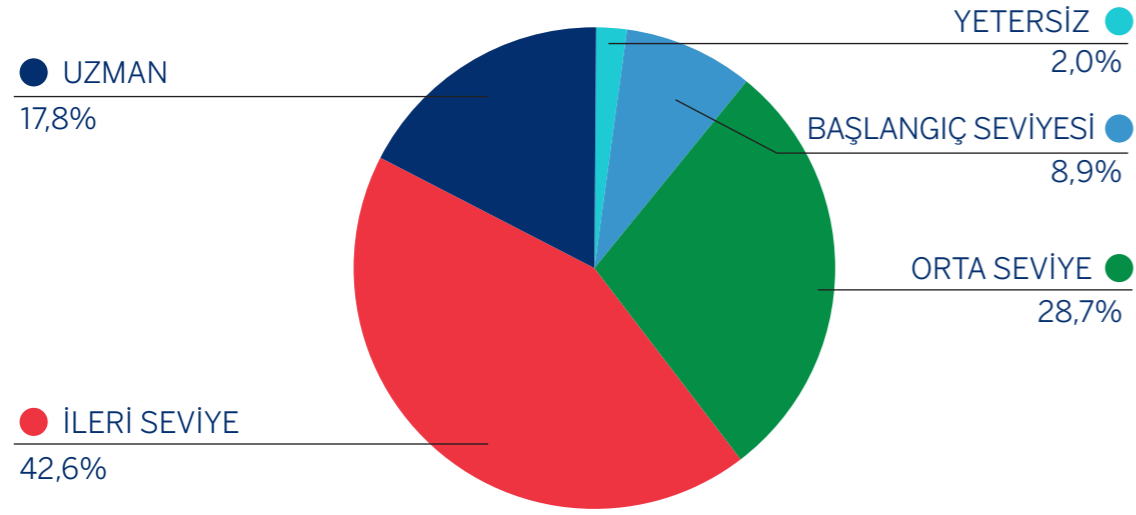
"... Ben de bir sonuç değil, bir süreç olduğunu düşünüyorum. Yani tek bir şeyin bizi mutlu ettiği halden ziyade birden çok mutlu olduğumuz an, ve onu kovalamak için geçirdiğimiz bir hayat diye düşünüyorum."

Öğretmen 02, 10.01.2023, İstanbul, Google Meet

3.2. Mentorluk Programının Değerlendirilmesi

ÖRAV, öğretmenlerin mesleki gelişimlerine destek olmak amacıyla mentorluk programı uygulamıştır. Mentorluk programı, daha fazla deneyim ve bilgiye sahip olan eğitimcilerin ilgili konularda kendini geliştirmek isteyen öğretmenlere program süresince destek olduğu bir öğrenme ve gelişim süreci olarak tanımlanabilir. Program kapsamında mentorlardan aldıkları destekle öğretmenlerin pozitif psikoloji becerilerinin geliştirilmesi ve sınıf içinde uygulama becerilerinin güçlendirilmesi hedeflenmiştir. Mentorluk Değerlendirme Anketi'ne 48 farklı şehirden 160 kişi katılmıştır.





Grafik 9. KKMS Mentorluk Anketi Katılımcılarının Yetkinlik Düzeyi Görüşü Dağılımı

Katılımcı öğretmenler, Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfları projesi eğitimlerinin ardından çocuklarda motivasyon, anlam ve amaç yaratma, aidiyet, grup hedefi geliştirme ve olumsuz duygu ve davranışları söndürmeye destek verecek yöntemleri aktarma ve ebeveynlerin çocuklarla iletişimini güçlendirme konularında kazandıkları yetkinlik düzeyini değerlendirmişlerdir. Buna göre, katılımcı öğretmenlerin **%2'si** kendilerini eğitim hedeflerini sunma konusunda yetersiz olduğunu düşünürken **%8.9'u** destek olabildiğini, **%28,7'si** sorun çözme becerilerini geliştirebildiğini, **%42.6'sı** ilgili becerileri kazanabildiğini ve **%17.8'i** ise eğitim çıktılarını sunup başka eğitimlere adapte ederek kapasiteyi geliştirebildiğini düşünmektedir.

Katılımcıların "Mentorluk Eğitim Programı Değerlendirmeleri" 5'li Likert tipi bir ölçek kullanılarak 16 ifade üzerinden ölçülmüştür. Bu bölümde mentorluk uygulamalarına yönelik içerik, zaman yönetimi, anlaşılabilirlik; mentorların bilgisi, hakimiyeti, sunum teknikleri, zaman yönetimi, farklı fikirlere açıklığı, katılımı teşvik etme vb. alt kırılımlara ilişkin sorular bulunmaktadır.



Grafik 10. KKMS Mentorluk Süreci Değerlendirmeleri



Grafik 11. KKMS Mentorluk Süreci Değerlendirmeleri 2





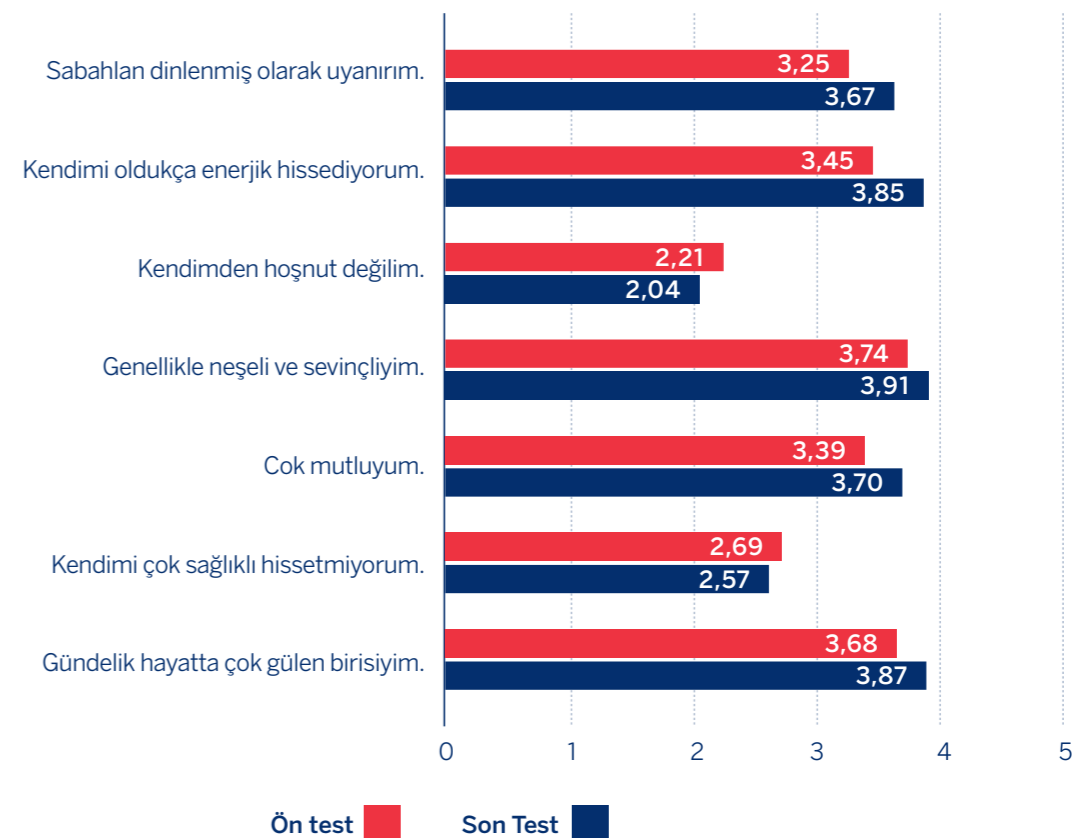
Grafik 10 ve Grafik 11'in analizi, katılımcıların mentorluk programından ve mentorlarından **memnuniyet düzeyinin yüksek** olduğunu ve mentorluk programının tasarımı ve içeriği konusundaki değerlendirmelerinin **son derece olumlu** olduğunu ortaya koymaktadır. Bu genel değerlendirmenin yanı sıra, mentorların bilgi ve konuya hakimiyeti (4,64), iletişim ve sorun çözme becerileri (4,64), farklı fikirlere açıklık (4,63) ve anlatım becerisi (4,62) ile ilgili ifadeler yüksek puanlar almıştır. Değerlendirme sonuçları, mentorluk programının katılımcı öğretmenlerin eğitim ihtiyaçlarına uygun ve etkili bir şekilde tasarlandığını, mentorların beceri ve bilgi alanlarında güçlü olduğunu göstermektedir.

3.3. Öğretmenler Üzerindeki Etkisi

Programın öğretmenler üzerindeki etkilerini daha iyi anlayabilmek için program öncesi ve sonrası olmak üzere ön test ve son test çalışmaları yürütülmüştür. Yürütülen test uygulamalarında proje öncesi uygulamaya 80 farklı şehirden ve 51 farklı branştan **1420** öğretmen katılırken proje sonrası uygulamaya 46 farklı şehirden ve 22 farklı branştan **156** öğretmen katılım göstermiştir. Anketler incelendiğinde ön-test ve son test sayıları arasında gözle görülebilir bir katılım farkı olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeple planlanan bağımlı örneklem yaklaşımı değiştirilmiştir. Hem ön-test hem son-testi dolduran katılımcılardan eşleştirme yapılarak ilerlenmesi yerine, geçerli oranlama ve sınıma teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca bu kapsamda anketlerdeki ölçek verilerinin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için KKMS öğretmen anketlerinde çıkarımsal analizler yapılmıştır.

Anket sonuçlarına göre öğretmenler için motivasyon ve heyecan, mutluluk, sosyal ve duygusal yapıya dair ifadelerle proje etkisi ölçülmüştür. Aşağıda anketlerde yer alan bazı ifadelerin içeriklerine yer verilmiştir. Bu testlere göre katılımcı öğretmenlerin projeye başlamadan önce gerçekleştirilen ön testte yer alan motivasyon ve heyecanına ilişkin değerlendirmeleri ortalaması 10 üzerinden **7,42** iken, projeye başladıktan sonraki motivasyon ve heyecanına ilişkin değerlendirmeleri ortalaması 10 üzerinden **8,96**'ya yükselmiştir.

Sunulan veriler ışığında katılımcı öğretmenlerin proje sonrası ortalama Motivasyon ve Heyecan değerleri⁵ ile Mutluluk ölçeği⁶ değerleri proje öncesi değerlere göre **daha yüksek** olduğu tespit edilmiştir.

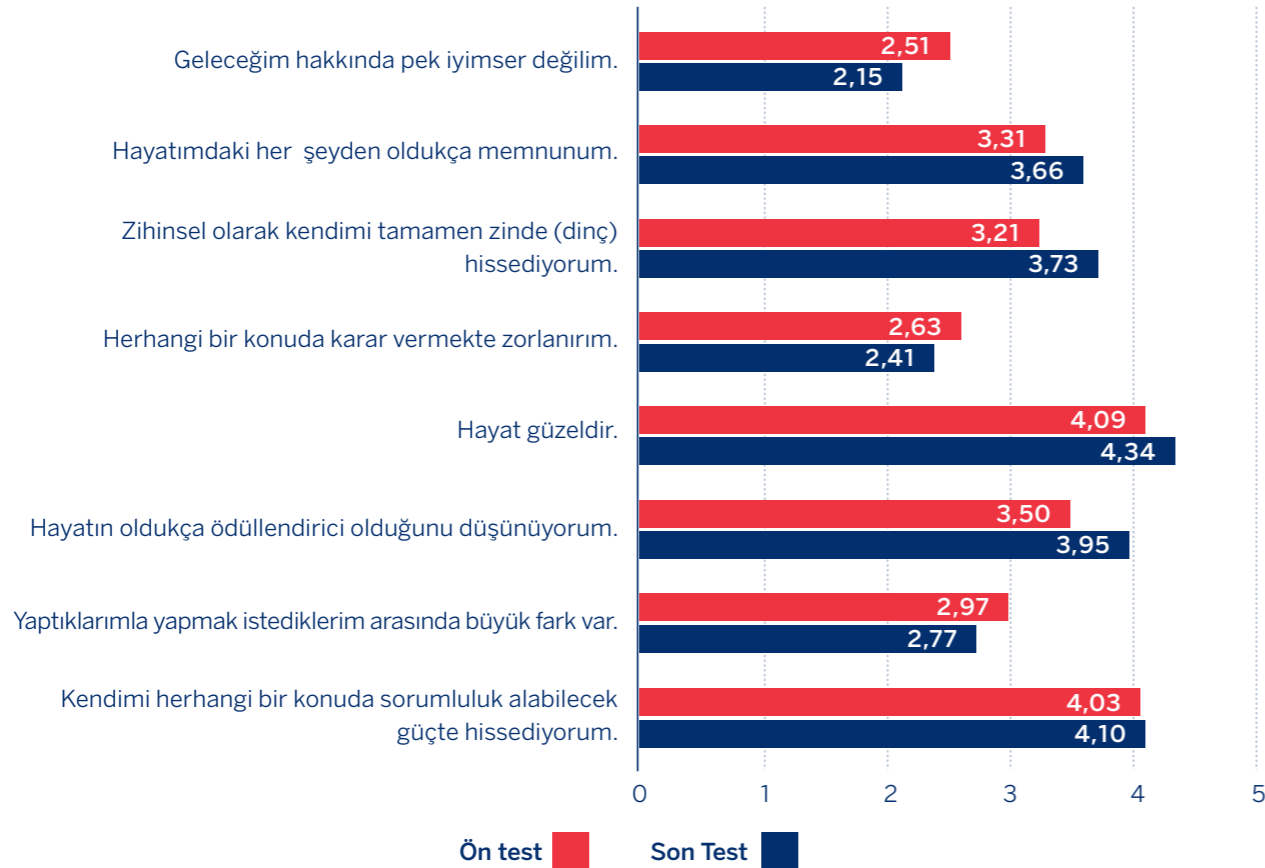


Grafik 12. Hedef Kazanımların Değişim Grafiği

⁵Proje öncesi ve proje sonrası elde edilen Motivasyon ve Heyecan değişkenine ilişkin verilerin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için çıkarımsal analizler yapılmıştır. Ölçek verilerinin Normallik varsayımını tatmin etmediği (K-S Normallik Sınaması anlamlılık değerleri 0,00 düzeyinde) görüldüğünden bu sınama için Mann-Whitney U Sınaması tercih edilmiştir. Buna göre, Motivasyon ve Heyecan değişkeni açısından proje öncesi ile proje sonrası elde edilen veriler arasında ortalama düzeyinde %95 güvenilirlikle istatistiksel anlamlı farklılık (anlamlılık düzeyi 0,00) olduğu tespit edilmiştir.

⁶Proje öncesi ve proje sonrası elde edilen Mutluluk ölçeği verilerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için çıkarımsal analizler yapılmıştır. Ölçek verilerinin Normallik varsayımını tatmin etmediği (K-S Normallik Sınaması anlamlılık değerleri 0,00 düzeyinde) görüldüğünden bu sınama için Mann-Whitney U Sınaması tercih edilmiştir. Buna göre, Mutluluk ölçeği açısından proje öncesi ile proje sonrası elde edilen veriler arasında ortalama düzeyinde %95 güvenilirlikle istatistiksel anlamlı farklılık (anlamlılık düzeyi 0,00) olduğu tespit edilmiştir. Proje sonrası Mutluluk ölçeği değerleri projeye başlamadan önceki değerlere göre daha yüksektir.





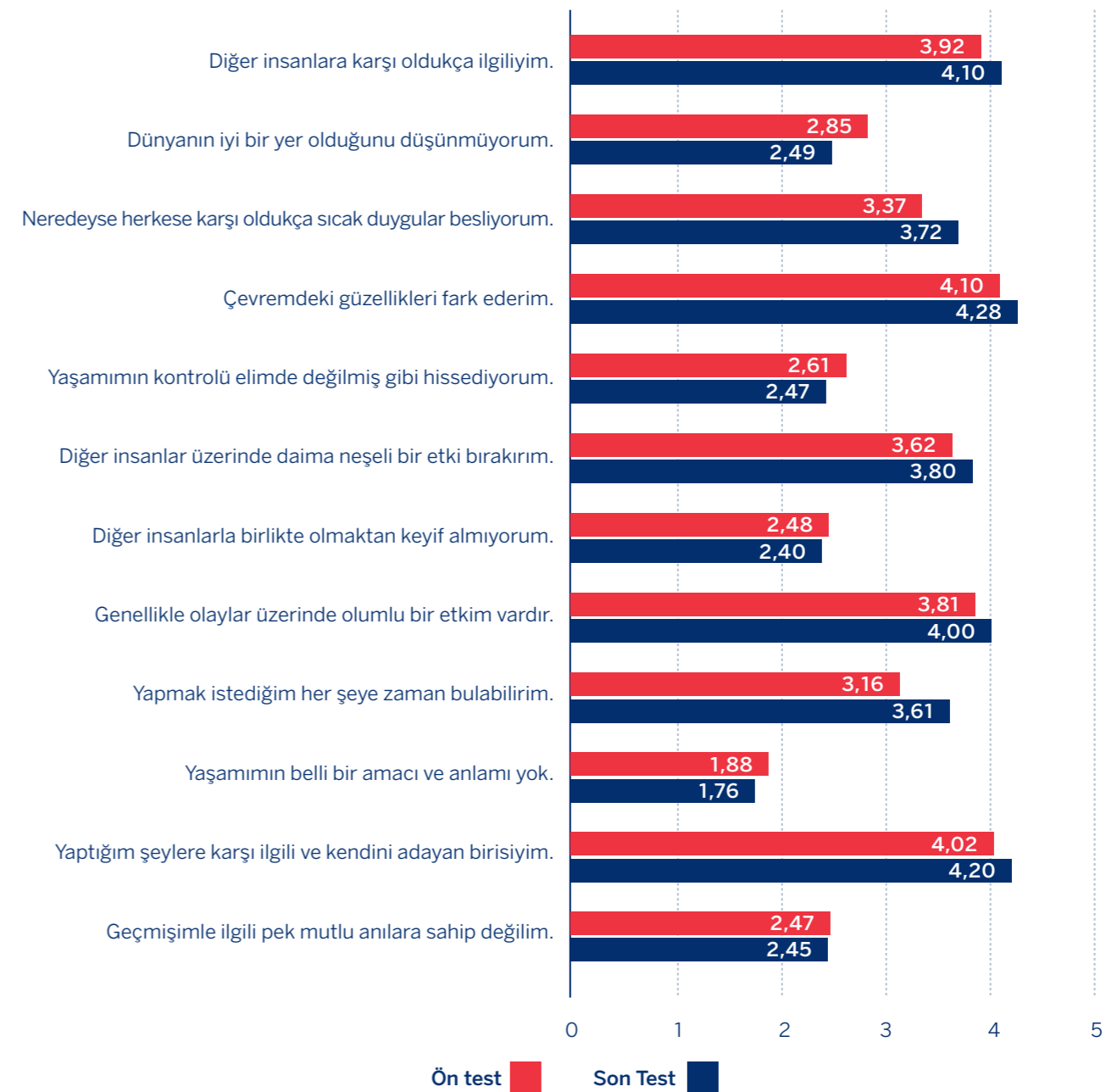
Grafik 13. Hedef Kazanımların Değişim Grafiği 2

Grafik 12 ve Grafik 13' de yer alan verilere bakıldığında, eğitim sonrasında katılımcıların **olumlu** ifadelerinde **artış** (dinlenmiş uyanma, enerjik hissetme, hayatın ödüllendirici ve güzel olduğunu düşünme vb.), **olumsuz** ifadelerinde (kendinden hoşnut olmama, geleceğe dair iyimser hissetmeme vb.) **azalış** olduğu gözlemlenmiştir. Bu değerlendirmeler, katılımcıların eğitim sonrası daha olumlu bir tutum sergilediğini ve projenin olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.

"... Hayatımın bir anlamı olduğunu bilmek beni mutlu ediyor diye düşünüyorum. Hayatımın bir anlamı var, bir amaç için yaşıyorum. bunu da başarabiliyorum bunu bilmek sanırım beni mutlu eden şey."
Katılımcı 17, 11.01.2023, İstanbul, Google Meet

"... Yaptığım işten ya da bulunduğum konumdan bulunduğum çevreden keyif alabiliyorsan her şartta mutlu olabilirsin diye düşünüyorum. Zaten bu projede biz çok mutluluk kavramı üzerine bunu işledik açıkçası(...) Bunu da ailemde, çevremde yansıtmaya çalışıyorum."
Katılımcı 18, 11.01.2023, İstanbul, Google Meet

Ankette katılımcı öğretmenlerin sosyal yapı yani kişinin çevresiyle ve kendisiyle olan görüşlerine yönelik ifadeleri değerlendirmesi istenmiş ve bu ifadelerle ilişkin verilen cevaplar ışığında projenin sosyal yapıya ilişkin etkisi ele alınmıştır.



Grafik 14. Katılımcı Hedef Kazanımları: Sosyal Yapı





Hem pozitif hem de negatif anlamlar içeren ifadeler eklenerek oluşturulan ilgili ölçek değerlendirildiğinde proje sonrası ortalama Sosyal Yapı ölçeği değerlerinin, proje öncesi değerlerine göre daha **yüksek** olduğu tespit edilmiştir⁶. Bu durum programın öğretmenlerin kişisel duygusal durumları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu, öğretmenlerin kişisel yaşamlarında mutluluğun ve iyi olma hali üzerinde daha fazla düşünmeye başladıkları ve bu durumların kişisel yaşamlarında önemli bir yer tuttuğunu anlamalarına yardımcı olmuştur.

Grafik 14'de yer alan anket sonuçlarına göre proje sonrası öğretmenlerin çevresi ve sosyal ilişkileri konusunda farkındalık kazandığı tespit edilmiştir. Katılımcıların çevresindeki güzellikleri fark eden, sosyal ilişkilerinde sıcak ilişkiler gözlemlediği ve dünyanın iyi bir yer olduğunda dair düşüncelerinde belirgin bir **olumlu** değişim olduğu gözlemlenmiştir. Öte yandan **olumsuz** ifadelerde (hayata dair belirli bir anlam ve mutlu anlara sahip olmamak gibi ifadelerde) ortalama bir oranda **azalış** olduğu görülmektedir.

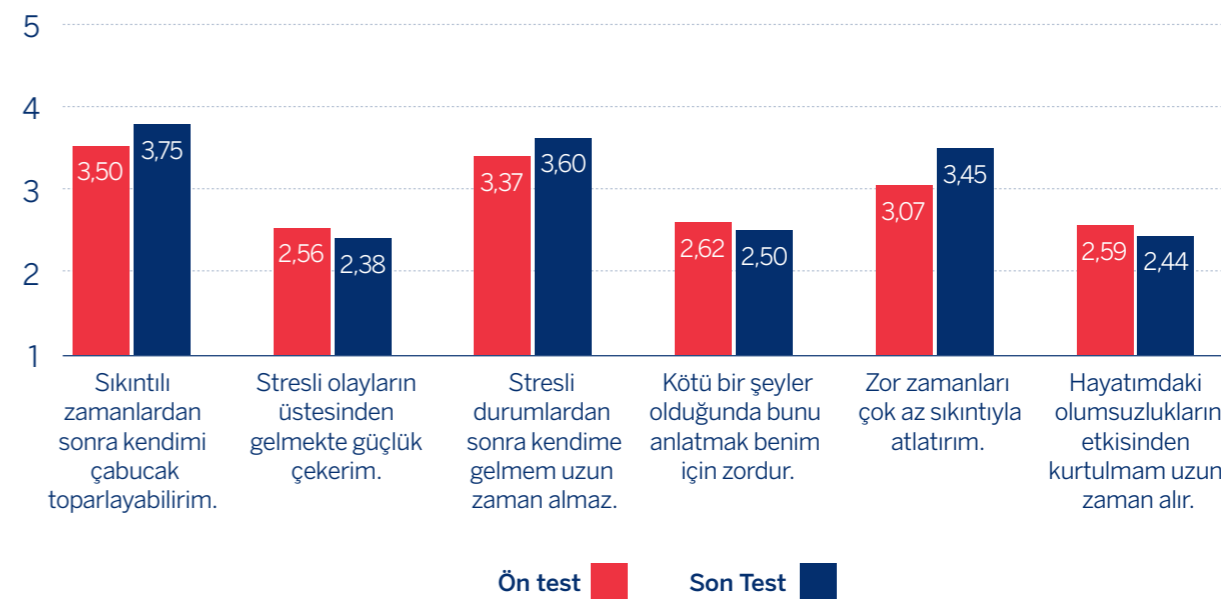
"... İnsanları/Öğrencilerimi zaten seviyordum ama bu proje daha doğru şekilde sevmeme yardımcı oldu. "

Kadın, Mersin, Ortaokul, Türkçe Öğretmeni, Son test

"... Olumsuzluklar olsa da hayatta her şeyin çözümü var, mutlu olabilmeyi bilmek ve bunu etrafına yaymak gerekiyor. Mutluluk bulaşıcıdır. "

Kadın, Ankara, Lise, Türk Dilli ve Edebiyatı Öğretmeni, Son test

⁶Proje öncesi ve proje sonrası elde edilen ölçek verilerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için çıkarımcı analizler yapılmıştır. Ölçek verilerinin Normallik varsayımını tatmin etmediği (K-S Normallik Sınaması anlamlılık değerleri 0.00 düzeyinde) görüldüğünden bu sınama için Mann-Whitney U Sınaması tercih edilmiştir. Buna göre, Sosyal yapı ölçeği açısından proje öncesi ile proje sonrası elde edilen veriler arasında ortalama düzeyinde %95 güvenilirlikle istatistiksel anlamlı farklılık (anlamlılık düzeyi 0,00) olduğu tespit edilmiştir.



Grafik 15. Katılımcı Hedef Kazanımları: Duygusal Yapı

Proje öncesi Duygusal Yapı ölçeği ortalaması **5** üzerinden **3,34** olarak hesaplanırken proje sonrası ortalama **5** üzerinden **3,58**'e yükseldiği görülmüştür. Buna göre, Proje sonrası Duygusal Yapı ölçeği değerleri proje öncesine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir⁷.

Grafik 15'te yer alan anket sonuçlarına göre proje sonrası öğretmenlerin özellikle stresli ve sıkıntılı anlarında duygu düzenlemelerini yapabilme becerilerinde artış olduğu ve olumsuz durumlarda bu durumları kontrol etmek konusunda farkındalıklarında **olumlu** yönde bir değişim olduğu görülmektedir. Ayrıca odak grup görüşmelerinde ise öğretmenler ilgili kavramlara ilişkin mesleki ve kişisel ön kabullerini sorguladıklarını; kendi kişisel, sosyal ve mesleki deneyimleri çerçevesinde bu kavramları tanımladıklarını ve bu kapsamda etkinliklerini yürüttüklerini söylemiştir. Ayrıca, eğitim programına katılan öğretmenlerin, eğitimden aldıkları bilgileri sadece mesleki yaşamlarında değil aynı zamanda kendi kişisel yaşamlarında da uyguladıkları görülmüştür.

⁷Proje öncesi ve proje sonrası elde edilen ölçek verilerinin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için çıkarımcı analizler yapılmıştır. Ölçek verilerinin Normallik varsayımını tatmin etmediği (K-S Normallik Sınaması anlamlılık değerleri 0.00 düzeyinde) görüldüğünden bu sınama için Mann-Whitney U Sınaması tercih edilmiştir. Buna göre, Duygusal yapı ölçeği açısından proje öncesi ile proje sonrası elde edilen veriler arasında ortalama düzeyinde %95 güvenilirlikle istatistiksel anlamlı farklılık (anlamlılık düzeyi 0,00) olduğu tespit edilmiştir.





"... Çocuklardaki bakış açısı çok çok değişti. ... her gün iyi ki diyoruz. hayatımızın bir parçası oldu bu."

Katılımcı 01, 09.01.2023, İstanbul, Google Meet

Öğretmenler genellikle yaptıkları aktivitelere kendileri de dahil olmaya çalıştıklarını ve aktivitelere ilişkin görüşlerini öğrencileriyle paylaştıklarını ifade etmiştir. Bu eğilim özellikle aktivitelere ilgi ve isteğin az olduğu sınıflarda daha yoğun olarak görülmektedir.

Ayrıca, öğretmenlerin **mesleki gelişimi açısından oldukça verimli** olduğu, öğretmen-öğrenci ilişkilerinde olumlu bir değişim ve gelişim kaydetmelerini sağladığı görülmüştür. Öğretmenlerin eğitimlerden sonra motivasyonlarının arttığı ve bu nedenle aktivitelere devam etme isteğinde oldukları görülmüştür. Bazı öğretmenler, aktiviteleri daha uzun bir zaman aralığına yayarak çalışmalarına devam etmektedir.

"... 30 kartı çıkarıp güzel kartlar haline getirip bir oyun haline getirdim, odamda bulunduruyorum ve çok mutsuz giren, herhangi bir sebeple çok mutsuz giren, bir öğrenciye verip hadi bugün bu kartlardan birini seç ve yap sonra gel ne hissettiğin üzerine konuşalım diyorum. Bir kazanım oluyor."

Katılımcı 09, 10.01.2023, İstanbul, Google Meet

Son olarak öğretmenler, meslektaşlarına eğitim içeriklerini ve aktiviteleri anlattığı ve eğitimlerin diğer öğretmenlerin dikkatini çektiği gözlemlenmiştir.

"..Okulda öğretmen arkadaşlarım, yaptığımız çalışmalardan, whatsapp gruplarında yönergeleri paylaştığımda farklı branş öğretmenlerimiz sınıfla paylaşımlarımızı gördüğünde bize de görev ver biz de yapalım diyenler oldu. Bu çalışmalar, okulda diğer öğretmen arkadaşlarım arasında ilgiyle karşılandı."

Katılımcı 18, 11.01.2023, İstanbul, Google Meet

3.4. Öğrenci Üzerindeki Etkisi

Öğrenciler de tıpkı toplumun diğer üyeleri gibi iyi olma hali ve mutluluk gibi öznel kavramları farklı koşullar ve biçimlerde deneyimlemektedirler. Dolayısıyla öğrencilerin iyi olma halini ve mutluluğunu artırmaya yönelik geliştirilen çeşitli uygulamalar ve programlar belirli bir ölçüde duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir.

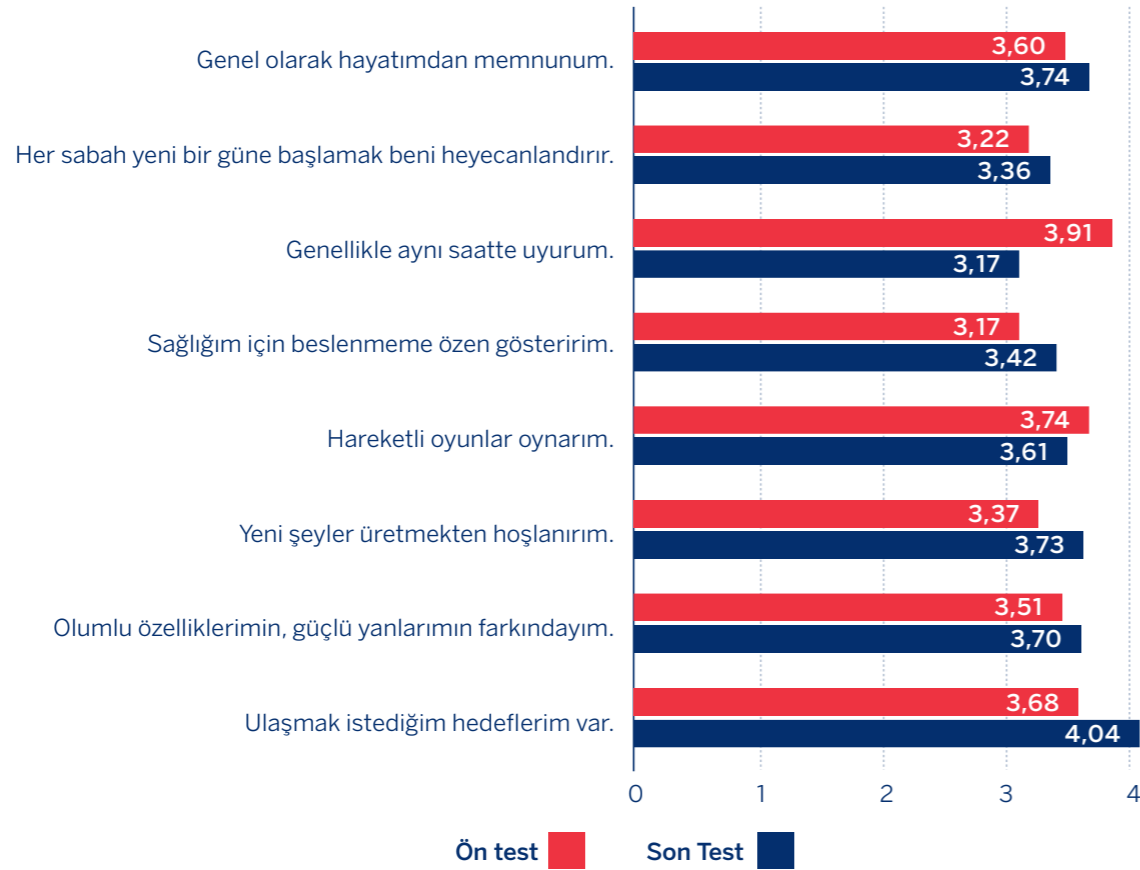
Öğrencilerin iyi olma hali ve mutluluğunu artırmaya yönelik projelerin etkileri sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplumsal düzeyde de önemlidir. Mutlu ve iyi hisseden öğrenciler, toplumun daha geniş bir parçası olarak sağlıklı ve dengeli bir şekilde yetişebilirler. Dolayısıyla proje aktiviteleri öğrencilerin empati, iş birliği ve sorun çözme becerilerini geliştirmelerini teşvik edebilir. Bu da toplumsal ilişkilerin iyileşmesine ve daha hoşgörülü bir toplumun oluşumuna katkı sağlayabilir.

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı kapsamında öğretmenlerin ve öğrencilerin iyi olma halini artırmaya yönelik çeşitli çalışmalar yürütülmüştür. Bu çalışmaların etkisinin anlaşılması adına öğrencilere yönelik ön-test & son-test çalışması yürütülmüştür. Bu anket çalışmasında öğrencilerin motivasyon ve heyecanına ilişkin değerlendirmeleri ile 5'li Likert tipi ölçeğinde mutluluk düzeylerine odaklanılmıştır. Öğrenciler için yürütülen test uygulamalarında ise proje öncesi uygulamaya **61** farklı şehirden **1288** öğrenci katılırken proje sonrası uygulamaya **11** farklı şehirden **127** öğrencinin katılımı sağlanmıştır.

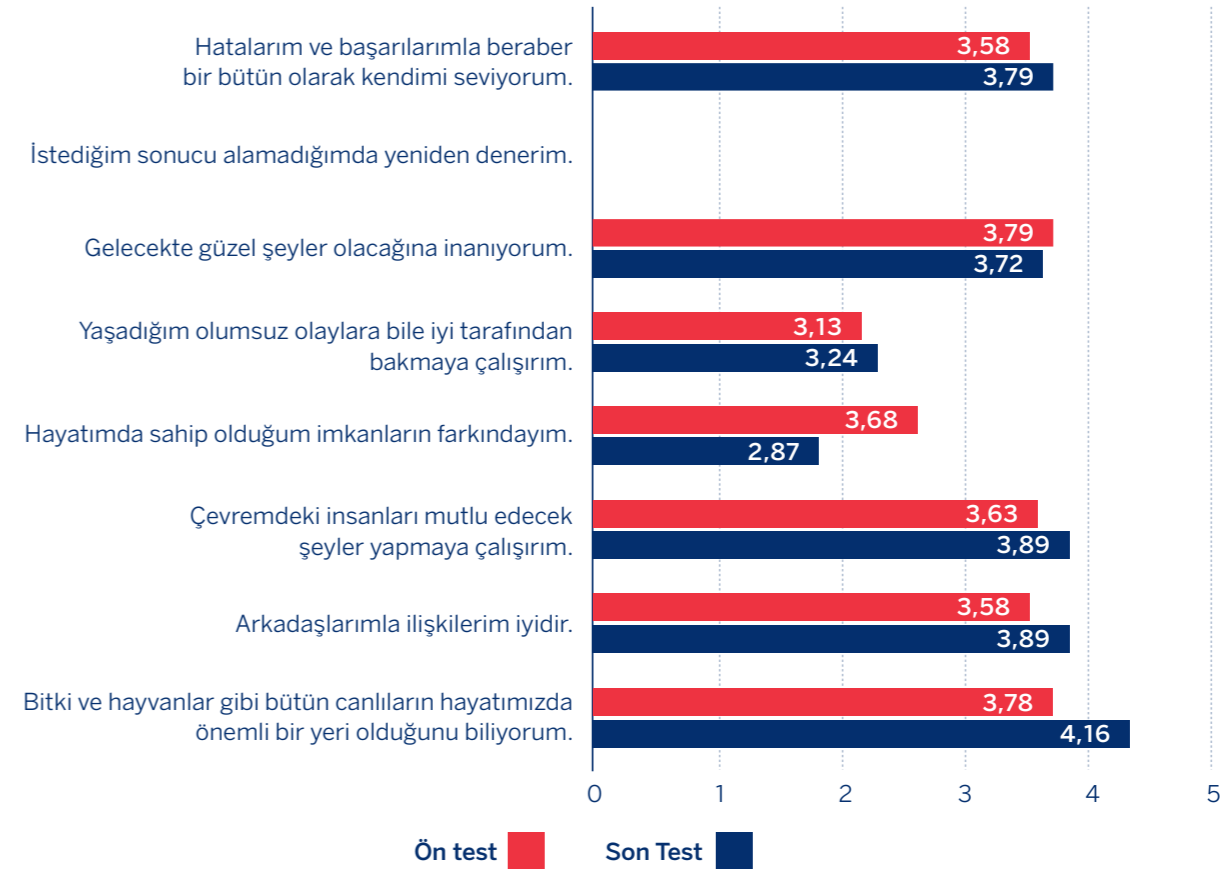
Anket verilerine göre öğrencilerin projeye başlamadan önceki motivasyon ve heyecanına ilişkin değerlendirmelerinin ortalaması **10** üzerinden **7,11** iken, projeye başladıktan sonra **10** üzerinden **7,36** olarak ölçülmüştür. Bu verilere dayanarak, öğrencilerin projeye olan motivasyonlarının ve heyecanlarının projenin ilerleyen aşamalarında arttığı söylenebilir. Projenin öğrenciler üzerindeki bu etkisi, öğrenme süreçlerinde motivasyon ve heyecanın kritik rolünün altını çizmekte ve projenin bu önemli unsurları güçlendirme konusunda başarılı olduğunu göstermektedir.⁸

⁸KKMS Öğrenci Anketlerinde proje öncesi ve proje sonrası elde edilen Motivasyon ve Heyecan değişkenine ilişkin verilerin anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için çıkarımcı analizler yapılmıştır. Ölçek verilerinin Normallik varsayımını tatmin etmediği (K-S Normallik Sınaması anlamlılık değerleri 0.00 düzeyinde) görüldüğünden bu sınama için Mann-Whitney U Sınaması tercih edilmiştir. Buna göre, Motivasyon ve Heyecan değişkeni açısından proje öncesi ile proje sonrası elde edilen veriler arasında ortalama düzeyinde %95 güvenlilikle istatistiksel anlamlı farklılık (anlamlılık düzeyi 0,40) tespit edilmemiştir.





Grafik 16. Öğrenci Hedef Kazanımları: Mutluluk Düzeyi 1



Grafik 17. Öğrenci Hedef Kazanımları: Mutluluk Düzeyi 2

Öğrencilerin ön test ve son test sonuçlarına göre yapılan değerlendirmelerde belirgin değişimler görülmektedir. Öncelikle, genel yaşam memnuniyetinde ve her sabah yeni bir güne başlama heyecanı ve isteğinde artış olduğu görülmektedir. Uyku düzeninde ise genel olarak iyileşme görülmele birlikte, aynı saatte uyuma eğilimindeki artış dikkat çekmektedir. Sağlığa önem verme konusunda da olumlu bir değişim olduğu, beslenmeye dikkat etme eğiliminin arttığı söylenebilir. Hareketli aktivitelerde hafif bir azalma olduğu görülse de, yeni şeyler üretme isteği ve kabiliyetinde artış kaydedilmiştir.

Olumlu özelliklere ve güçlü yönlerine farkındalığın ve hedeflere ulaşma isteğinin arttığı da tespit edilen sonuçlar arasındadır. Özellikle motivasyon ve olumlu düşünce alışkanlıklarındaki artış ile hedef belirleme isteğindeki yükseliş, programın olumlu etkisini göstermektedir.



3.5. Veli Üzerindeki Etkisi

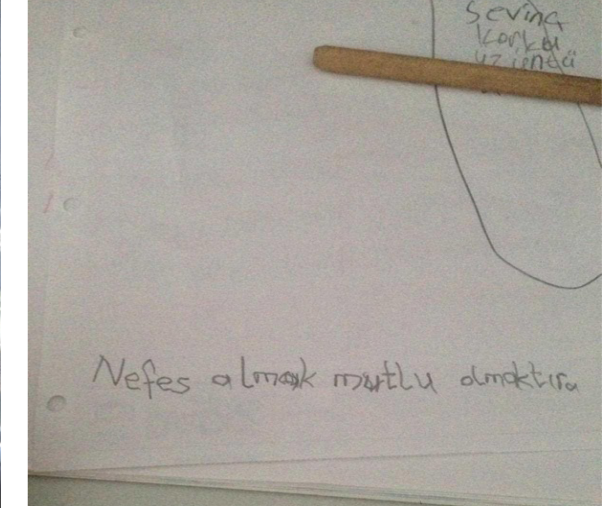
İlkokul ve ortaokul kademesinde öğrenim gören çocukların aileleriyle yapılan odak grup görüşmeleri kapsamında elde edilen bulgular ise şöyledir:

- Çocuğunun okulunda aktif olan veliler, eğitim programı süresince yapılan aktivitelere daha hakimdir.
- Velilerin mutluluk ve iyi olma hali kavramlarına ilişkin tanımlamaları genellikle **aile ve çocuk ilişkisi** üzerinden şekillenmektedir.
- Eğitim programı süresince veliler hem öğretmenler hem de çocukları aracılığıyla etkinliklerden haberdar olmuşlardır.
- Aktivitelerin çocuklar üzerinde **olumlu bir etki yarattığı** ve etkinliklerin **çocukların motivasyonunu artırdığı** ifade edilmiştir.
- Bazı veliler, çocuklarının yapılan etkinlikleri evde de aile bireyleriyle birlikte yaptığını ve bunun **iletişimlerini güçlendirdiğini** söylemiştir.
- Veliler bu tarz etkinliklerin artmasını ve çeşitlenmesini arzu etmektedir.

Ayrıca proje kapsamında yürütülen aktiviteler ile projenin öğrenciler üzerinde hangi biçimlerde etkileri olabileceği incelenmiştir. Aşağıda yer alan aktivite görsellerinden Görsel 1'de öğrencilerin kendi mutluluklarını ifade etmek için çizimler yapmaları istenmiştir. Bu aktivite, öğrencilerin duygusal durumları hakkında derinlemesine bir anlayış sağlamış ve mutluluklarını yaratıcı bir şekilde ifade etmeleri için bir fırsat sunmasına destek olmuştur. Öte yandan, Görsel 2'de ise öğrencilerin mutluluğu kendi perspektiflerinden nasıl tamamladıklarını irdelenmiştir. Bu, öğrencilerin mutluluğun ne olduğuna dair kendi düşüncelerini ve bakış açılarını ifade etmelerine olanak sağlamıştır. Görsel 3'te ise öğrencilerin kendi yaşamlarının çizimlerini yaparken mutluluk duygusunu nasıl ifade ettikleri gösterilmiştir. Son olarak Görsel 4'te ise öğrencilerin kendi hedeflerini ifade ederken hayvan sevgisi temalı bir çizim yapmaları istenmiştir. Bu, öğrencilerin değerlerini ve amaçlarını ifade etmeleri için bir platform sağlamış ve aynı zamanda onların toplumla etkileşimde bulunma biçimlerine dair bir bakış açısı sunmuştur.



Görsel 1. Öğrencilerin Mutluluk Çizimleri Görsel



Görsel 2. Öğrencilerin Mutluluk Tanımları



Görsel 3. Öğrencilerin Mutluluk Çizimleri: "Benim Hayatım"



Görsel 4. Öğrencilerin 30 Hedef Çalışması Çizimleri: "Hayvanları Sevelim"



4. Sonuç ve Öneriler

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi, eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları ve sosyal-duygusal öğrenmeyi birleştirerek öğrencilerin genel gelişimini destekleyen bütüncül bir yaklaşım sunmuştur. İzleme ve değerlendirme çalışmaları sürecinde elde edilen veriler genel itibarıyla projenin öğretmenler, öğrenciler ve aileler üzerinde **olumlu etkiler** yarattığını göstermiştir. Proje kapsamında **2.040** öğretmen, projede edindikleri bilgi ve yeteneklerle öğrencilerin sosyal-duygusal becerilerini güçlendirme konusunda daha donanımlı hale gelmiştir. Öte yandan öğrenciler, projenin sağladığı destekler kapsamında öz farkındalıkları artırma, duyguları yönetme, olumlu ilişkiler kurma, sorumlu kararlar alma ve empati becerilerini geliştirme konusunda **ilerleme** kaydetmişlerdir. Projenin dolaylı yararlanıcıları olan aileler ise projenin sunmuş olduğu kaynaklar ve etkinlikler aracılığıyla çocuklarının mutluluk ve iyi olma halini destekleme konusunda daha bilinçli hale gelmişlerdir.

Bu rapor aynı zamanda, gelecek dönemlerde projenin uzun vadeli etkisini ve değişimini değerlendirmek için araştırma tasarımının önemini vurgulamıştır. İzleme ve değerlendirme çalışmaları, projenin sosyal-duygusal gelişim üzerindeki etkisini ölçmekle kalmamış, aynı zamanda öğrencilerin iyi olma hali ve mutluluğu ile ilişkisini de incelemiştir. Bu sonuçlar, pozitif psikoloji eğitiminde **SEL'in güçlendirilmesinin önemini** göstermektedir.

Sonuç olarak Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi, öğretmenlerin ve öğrencilerin güçlü bir destek ağına sahip olduğu, pozitif bir öğrenme ortamının oluşturulduğu ve öğrencilerin mutluluk ve iyi olma halini artırmak için etkili stratejilerin kullanıldığı iyi bir uygulama örneği olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle, gelecekte **benzer projelerin uygulanması** ve **desteklenmesi** önemlidir. Çünkü öğrencilerin mutluluğu ve iyi olma hali, başarılı bir eğitim deneyimi ve öğretmenlerin mesleki gelişimi için hayati bir faktördür.

Bir iç uzman ve bir dış uzman ile yapılan kilit kişi görüşmelerinde eğitim içeriği ve uygulamanın güçlendirilmesi, etki alanının genişletilmesi adına birtakım öneriler getirildi. Bu önerilerden ilki programın içeriği ve uygulama yöntemlerine hassas/kırılgan ve dezavantajlı gruplarla ilgili kavramların nasıl işleneceği ve uygulanacağı yönünde bir modül eklenmesi olmuştur. Tüm yaş grubundan öğrencilerin aktivitelere katılımını artırmak adına yönergeler yaş değişkeni kapsamında tekrardan gözden geçirilebilir ve/veya yönergelerde yaş farklılığına dair yönlendirici maddeler eklenebilir/arttırılabilir. Son olarak öğretmenler arası iş birliği ve deneyim paylaşımının artırılması adına modüller oluşturularak ya da çalıştaylar/atölyeler düzenlenerek projenin etki alanı genişletilebilir.

İzleme değerlendirme çalışmaları kapsamında Katılımcı Etki Değerlendirmesi (PIA)⁹ yaklaşımı yürütülmesi önerilmektedir. Bu yaklaşımın program hedeflerini gerçekleştirilmesinde önemli etkisi olacağı öngörülmektedir. Katılımcı Etki Değerlendirmesi Yaklaşımı, paydaşların veya programdan etkilenen katılımcıların proje etkilerinin değerlendirilmesine aktif katılımını içeren bir yaklaşımdır. Program sonucunda programdan doğrudan etkilenecek bireylerin veya toplulukların bakış açılarını ve bilgilerini dahil edilmesinin amaçlanması müdahalenin hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin daha kapsamlı ve doğru bir şekilde anlaşılmasını sağlayabilir. Ayrıca proje sürdürülebilirliğini sağlamak için programın önceki dönemlerindeki yararlanıcılarının dahil olabileceği boyamsal bir çalışmanın da yapılması önerilmektedir.



⁹Participatory Impact Assessment Approach



5. Kaynakça

Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving Not Just Surviving: A Review of Research on Teacher Resilience. *Educational Research Review*, 6, 185-207.

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.

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2017). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 1(8), 1-9.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

Milatz A, Lüftenegger M, Schober B. Teachers' Relationship Closeness with Students as a Resource for Teacher Wellbeing: A Response Surface Analytical Approach. *Front Psychol*. 2015 Dec 23;6:1949. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01949. PMID: 26779045; PMCID: PMC4688354.

Roeser, Robert & Skinner, Ellen & Beers, Jeffrey & Jennings, Patricia. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*. 6. 167-173. 10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press

World Health Organization. (n.d.). Health and well-being. World Health Organization. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>



ÖRAV

www.orav.org.tr | www.ekampus.orav.org.tr

[f](#) [@](#) [v](#) [in](#) /ogretmenakademisivakfi

[t](#) /orav2008

