

KALPTEN KALBE MUTLULUK SINIFI

EĞİTİMİ PROGRAMI İZLEME ve
DEĞERLENDİRME RAPORU

MART 2022





İÇİNDEKİLER

Grafikler Listesi	2
Tablolar Listesi	2
Şekiller Listesi	3
Görseller Listesi	3
YÖNETİCİ ÖZETİ	4
1. DEĞİŞİM TEORİSİ TASARIMI	6
1.1. Sosyal Etki Hedefleri	7
1.2. Sonuçlar	7
1.3. Proje Çıktıları	8
1.4. Etkinlikler	8
1.5. Kaynaklar	9
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	10
3. YÖNTEM	12
4. İZLEME VE DEĞERLENDİRME NOTLARI	13
4.1. Eğitim Programı Değerlendirme	13
4.1.1. Demografik Veriler	13
4.1.2. Haber Alma Araçları	17
4.1.3. Memnuniyet Düzeyi	19
4.1.4. Eğitim Kazanımları	20
4.1.5. Eğitim Değerlendirme	22
4.2. Mentorluk Programı Değerlendirme Sonuçları	25
4.3. Mutluluk Webinar Serisi Değerlendirme Sonuçları	28
5. ÖĞRETMEN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	32
5.1. Öğretmenin İyi Olma Hali Üzerindeki Etkisi	34
5.2. Öğretmenin Mesleki Gelişimi Üzerindeki Etkisi	36
6. ÖĞRENCİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	40
6.1. Çocuğun Penceresinden Mutluluk	45
SONUÇ VE ÖNERİLER	50
KAYNAKÇA	52

GRAFİK LİSTESİ

Grafik 1: Katılımcıların Görev Yerlerine Göre Dağılımı	14
Grafik 2: Mesleki Görev Yerinin İstatistik Bölge Birimlerine Göre Dağılımı	14
Grafik 3: Branş Dağılımı	15
Grafik 4: Mesleki Görev Süresine Göre Dağılımı	16
Grafik 5: Haber Alma Araçları	18
Grafik 6: Memnuniyet Düzeyinin Mesleki Görev Süresine Göre Dağılımı	18
Grafik 7: Eğitim Kazanımları 1	19
Grafik 8: Eğitim Kazanımları 2	20
Grafik 9: Eğitim Genel Değerlendirme	21
Grafik 10: Eğitim Tasarımına Yönelik Geri Bildirimlere Ait Kodların İstatistiksel Dağılımı	22
Grafik 11: Mentorluk Süreci Değerlendirme	25
Grafik 12: Webinar Katılımcılarının Yaşadıkları İllere Göre Dağılımı	29
Grafik 13: Webinar Tarihine Göre Memnuniyet Düzeyi	30
Grafik 14: Webinar Düzenlenme Tarihine Göre Kazanımlar	31
Grafik 15: Hedef Kazanımlar Değişim Grafiği	32
Grafik 16: Hedef Kazanımlar Değişim Grafiği 1	33
Grafik 17: Hedef Kazanımları Değişim Grafiği 2	33
Grafik 18: Hedef Kazanımlar Grafiği: Öğrenci Ön-test ve Son-test Karşılaştırılması	44

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Haber Alma Araçları	17
Tablo 2: Eğitim Tasarımına Yönelik Geri Bildirimler	23
Tablo 3: Anketi Tamamlama Oranlarının Webinar Tarihlerine Göre Dağılımı	28
Tablo 4: Anketi Tamamlama Oranlarının Webinar Tarihlerine Göre Dağılımı	35
Tablo 5: Öğretmenin Mesleki Gelişimi Üzerindeki Etkisi	37
Tablo 6: Öğretmenlerin Beklentileri: Ön-test ve Son-test Karşılaştırılması	39

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Değişim Teorisi Tasarımı	6
Şekil 2: Öğretmenlerin Programa Katılmadan Önce ve Programı Tamamladıktan Sonra Mesleki Hedefleri	38
Şekil 3: Çocukların Gözünden Mutluluk: Öğrenci Ön-test	45
Şekil 4: Çocukların Gözünden Mutluluk: Öğrenci Son-test	45
Şekil 5: Öğrencilerin Gözünden Mutluluk Tanımı: Öğrenci Ön-test	46
Şekil 6: Çocukların Gözünden Mutluluk Tanımı: Öğrenci Son-test	47

GÖRSELLER LİSTESİ

Görsel 1: 30 Hedef Etkinliği Kapsamında Öğrenci Çalışmalarından Örnekler: "Mutluluğun Resmi"	42
Görsel 2: 30 Hedef Etkinliği Kapsamında Öğrenci Çalışmalarından Örnekler: "İçimizdeki Güneş"	43
Görsel 3: Öğrenci Çalışmalarından Örnekler: Mutluluk Kumbaram"	43



YÖNETİCİ ÖZETİ

Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi Programı – Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi temelde öğretmen ve öğrencilerin pozitif psikoloji ekolü ışığında bilimsel olarak “mutluluk” kavramını ve bileşenlerini tanımalarını, eğitim ve diğer faaliyetlerle birlikte iyi olma hallerini güçlendirmelerini, yaşam boyu kullanabilecekleri gerçekçi ve iyimser düşünme alışkanlığını geliştirmelerini hedeflemektedir. Eğitim programı sonunda bireysel mutluluk tutumları yüksek bireylerin program boyunca deneyimleyeceği etkileşimler ve çalışmalarla bu kapsamda toplumsal etkileşimin artması ve iyi olma halinin yükselmesi beklenmektedir. Dolayısıyla Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi farkındalık düzeyinin üzerine çıkarak davranış ve tutum değişikliği hedeflenmektedir. Bu bağlamda uzun dönemli ve farklı çalışmalar içerecek şekilde tasarlanmıştır. Aynı zamanda katılımcı öğretmenler profesyonel yaşamlarında yüz yüze veya uzaktan eğitimde kullanabilecekleri pek çok araç, etkinlik ve yöntemi deneyimleyerek öğrenme olanağı bulmuşlardır. Eğitim programı kapsamında ele alınan konu başlıkları şu şekildedir:

- 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 ilişkisi ve Sınıf İçi Uygulama Örnekleri
- Kişisel Hedef Planı

Program hedefleri, sonuçları ve çıktıları Değişim Teorisi Tasarımı ve Yöntem bölümünde kapsamlı bir şekilde ele alınacaktır.

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programına 2020-2021 okul yılı bahar döneminde başvuran öğretmenler webinarlar, 30 Hedef ve Mutluluk Günlüğü gibi çalışmaları öğrenci ve velileriyle tamamlamışlardır. Bu grupta yer alan öğretmenler 2021-2022 okul yılında, eğitim programını tamamlayarak eğitimin ardından iki ay boyunca ÖRAV eğitimcilerinden mentorluk almışlardır. Proje kapsamında Türkiye'nin farklı illerinde görev yapan 1486 öğretmen eğitimi tamamlamıştır.

Katılımcı öğretmenler aracılığıyla eğitim programı kapsamında yaklaşık olarak 34. 178 öğrenciye ulaşılmıştır.¹ İzleme ve etki değerlendirme çalışmaları kapsamında tamamlanan webinar değerlendirme anketine 1.216 kişi; eğitim değerlendirme anketine 816 kişi; öğretmen ön-test 695 kişi; öğretmen son-test uygulamasına 188 kişi; öğrenci ön-test 4.146 kişi; öğrenci son-test uygulamasına 708 kişi; mentorluk süreci değerlendirme anketine 134 kişi ve son olarak eğitimci eğitimi değerlendirme anketine 16 kişi katılım göstermiştir. Elde edilen niceliksel verilerin analizinde SPSS, Excel gibi tablolama programları kullanılmıştır. Nitel veri analizinde ise bilgisayar destekli nitel yazılım programı MAXQDA'dan faydalanılmıştır.

Eğitimi tamamlayan öğretmen popülasyonu ve değerlendirme anketine katılan kişi sayısı göz önünde bulundurulduğunda Toplam popülasyon ve araştırmaya katılan kişi sayısına bakıldığında %90 güven aralığında $\pm 2\%$ hata payı ile temsil ettiği hesaplanmıştır Eğitim değerlendirme anketi çalışmasına katılan öğretmenler, programın mesleki ve kişisel gelişim süreçlerine olumlu katkılar sağlamanın yanı sıra program aracılığıyla mutluluğun öğrenilebilir ve içten gelen bir kavram olduğu bilincine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Eğitimin ve eğitim süresince gerçekleştirdikleri sınıf içi uygulamaların tutum ve davranış düzeyinde öğrencilerin iyi olma hallerin yükselmesine önemli katkılar sunduğunu vurgulamışlardır.

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı kapsamında tamamlanan izleme ve etki raporunun ilk kısmını değişim teorisi tasarımı oluşturmaktadır. Bu bölümde program hedefleri, sonuçları ve çıktıları ayrıntılı olarak ele alınmıştır. Sonraki bölümde ise projenin kavramsal çerçevesi ve yöntemine dair açıklamalar yer almaktadır. 4. bölüm izleme ve değerlendirme sonuçlarına yönelik betimsel istatistikler yer almaktadır. Daha sonra projenin öğretmen ve öğrenci üzerindeki etkisi kapsamlı bir şekilde analiz edilmiştir.

¹ OECD verilerine göre, Türkiye'de devlet okullarında ilköğretim kademesindeki sınıf mevcudu 23 olarak kayıtlara geçmiştir. Detaylı bilgi için lütfen bakınız: TEDMEM (2021). Bir bakışta eğitim 2021: Türkiye üzerine değerlendirme ve öneriler. Türk Eğitim Derneği Yayınları.

<https://tedmem.org/download/bir-bakista-egitim-2021?wpdmdl=3866&refresh=621fd51f053301646253343> Erişim tarihi: 28.02.2022.



1. DEĞİŞİM TEORİSİ TASARIMI

Değişim teorisi, bir programın veya projenin amaçlarını açıkça ifade etmeye yardımcı olan kuramsal bir modeldir. Temelde organizasyonların belirlemiş oldukları hedeflere ulaşmak için doğru aktiviteleri seçip seçmediklerini, programın etkilerini ölçmede hangi araçları kullanabileceklerini anlamalarına yardımcı olan bir yol haritasıdır [Cronin ve Dearing, 2017]. Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı projesinin değişim teorisini oluşturan bileşenler şu şekildedir:

- Sosyal etki hedefleri
- Sonuçlar
- Proje çıktıları
- Etkinlikler
- Kaynaklar

Aşağıda verilen Şekil 1'de Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi değişim teorisi tasarımına ilişkin bilgiler yer almaktadır. Değişim teorisini oluşturan her bileşen detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

Sosyal Etki Hedefleri	Sonuçlar	Proje Çıktıları	Etkinlikler	Kaynaklar
 - Bireylerin iyi olma hallerini güçlendirerek onlara yaşam boyu kullanabilecekleri gerçekçi ve iyimser düşünme alışkanlığı kazandırmak. - Bireyin kendi özü ile uyumlu hedefleri olduğunu keşfetmesini sağlamak ve hedefler doğrultusunda becerilerini ve yeteneklerini kullanarak kendini geliştirmesine katkı sağlamak. - Bireysel mutluluk tutumları yüksek bireylerin program boyunca deneyimleyeceği etkileşimler ve çalışmalarla bu kapsamda toplumsal etkileşimin artması ve iyi olma halinin yükselmesine katkıda bulunmak.	 - Öğretmenler aracılığıyla öğrenciler ve veliler mutluluk kavramını ve bileşenleri hakkında bilgi sahibi oldular. - Mutluluğun öğrenilebilir bir kavram olduğu konusunda farkındalık sahibi oldular. - Bireysel iyi olma hallerini artıracak faaliyetlerin neler olduğunu belirlediler. - Bireysel iyi olma hallerini artıracak faaliyetlerde bulundular.	 1. 486 öğretmen eğitimi tamamlandı. 34. 178 öğrenciye ulaşıldı. - Mentorluk programı aracılığıyla katılımcı öğretmenlerin mesleki ve kişisel gelişim süreçlerine katkı sağlandı.	 - Eğitimci Eğitimi - Senkron ve Asenkron Eğitimler - Mutluluk Webinar Serisi - Mentorluk Toplantıları 30 Hedef ve Mutluluk Günlüğü gibi Sınıf İçi Uygulamalar.	 Beşeri Kaynaklar; - Uzman Eğitimciler - Kısmi Zamanlı Eğitimciler - ÖRAV Merkez Ekip - Milli Eğitim Bakanlığı Teknik Kaynaklar - eKampüs - MEBBİS - Çeşitli Web 2.0 Araçları

Şekil 1: Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Değişim Teorisi Tasarımı

1.1. Sosyal Etki Hedefleri

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi, öğretmenler aracılığıyla öğrenciler ve velilerden yola çıkarak eğitim ortamlarından yerele doğru genişleyen bir sosyal etki hedeflemektedir. Bu program aracılığıyla öğretmen ve öğrencilerin pozitif psikoloji ekolü ışığında öğretmenlerin ve öğrencilerin "mutluluk" kavramını tanıyarak iyi olma hallerini güçlendirmelerini hedeflemektedir. Programın başlıca sosyal etki hedefleri şu şekilde sıralanabilir:

- Bireyin iyi olma hallerini güçlendirerek onlara yaşam boyu kullanabilecekleri gerçekçi ve iyimser düşünme alışkanlığı kazandırmak.
- Bireyin kendi özü ile uyumlu hedefleri olduğunu keşfetmesini sağlamak ve hedefler doğrultusunda becerilerini ve yeteneklerini kullanarak kendini geliştirmesine katkı sağlamak
- Bireysel mutluluk tutumları yüksek bireylerin program boyunca deneyimleyeceği etkileşimler ve çalışmalarla bu kapsamda toplumsal etkileşimin artması ve iyi olma halinin yükselmesine katkıda bulunmak.

1.2. Sonuçlar

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı değişim teorisi tasarımında bireysel düzeyde yararlanıcılarda gözlemlenmesi beklenen sonuçları belirlerken "değişimin 5 evresi" kavramından faydalanılmıştır. Buna göre değişimin ilk evresini **düşünme öncesi** oluşturmaktadır. Bu evrede henüz bireysel düzeyde bir değişim söz konusu değildir. Değişimin 2. evresini oluşturan unsur **düşünmedir**. Bu evrede katılımcı, tamamladığı eğitimden hareketle bireysel iyi olma hâli ve mutluluğa ilişkin gündelik hayat pratiklerini değiştirmesi gerekebileceği yönünde düşüncelerini gözden geçirme fırsatı elde etmiştir. Değişimin 3. evresini oluşturan **hazırlık** sürecinde katılımcı, bireysel iyi olma halini güçlendirmeye yönelik değişimlere karar vermiş ve hazırlık moduna geçmiştir. 4. evre olan **harekete geçme** evresi birtakım davranışsal değişiklikler tarafından şekillenmektedir. Proje özelinde, yararlanıcıların mutluluğun öğrenilebilir bir kavram olduğunun farkına vararak mutluluğa dair edindikleri kazanımları gündelik hayat pratiklerinde uygulamaya başladıkları bir evredir. Bu anlamda değişimle en çok ilişkilendirilen ve değişimin en görülür olduğu evredir.



Son olarak, **sürdürme evresi** ise proje özelinde yararlanıcılar mutluluk kavramına ilişkin edindikleri teorik bagajdan yola çıkarak yaşamları boyunca kullanabilecekleri bir yaklaşım benimsemişlerdir. Değişimin 5 evresinden hareketle belirlenen program sonuçları şekildedir:

- Öğretmenler aracılığıyla öğrenciler ve veliler mutluluk kavramını ve bileşenleri hakkında bilgi sahibi oldular.
- Mutluluğun öğrenilebilir bir kavram olduğu konusunda farkındalık sahibi oldular.
- Bireysel iyi olma hallerini artıracak faaliyetlerin neler olduğunu belirlediler.
- Bireysel iyi olma hallerini artıracak faaliyetlerde bulundular.

1.3. Proje Çıktıları

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi kapsamında ağırlıklı olarak fiziksel ve somut değerlere denk düşen program çıktıları şu şekilde sıralanabilir:

- 486 öğretmen eğitimi tamamladı.
- 34. 178 öğrenciye ulaşıldı.
- Mentorluk verecek Kısmi Zamanlı Eğitimcilere yönelik eğitimci eğitimi tamamlandı.
- Mentorluk programı aracılığıyla katılımcı öğretmenlerin mesleki ve kişisel gelişim süreçlerine katkı sağlandı.

1.4. Etkinlikler

Proje kapsamında, Webinarlar, 30 Hedef Çalışması, Mutluluk Çalıştayı, Yaz Tatili Mutluluk Günlüğü ve son olarak İyi Olma Hâli ve Psikolojik Dayanıklılık Uzaktan Eğitim Programı olmak üzere toplam 5 faaliyet yer almaktadır. Bu faaliyet dizisinin birincisi olan Webinar Serisi 25 Mayıs - 8 Haziran tarihleri arasında çevrim içi olarak gerçekleştirildi. 25 Mayıs 2021 tarihinde Prof. Dr. Bengi Semerci'nin moderatörlüğünde gerçekleşen "Mutluluk Nedir? Nasıl Mutlu Oluruz?" başlıklı açılış webinarını, Klinik Psikolog İnanç Sumbüloğlu'nun moderatörlüğünde gerçekleşen "Oyun ve Mutluluk İlişkisi" başlıklı webinar takip etti.

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi'nin ilk faaliyeti Psikolojik Danışman Kubilay Özaydın'ın moderatörlüğünde gerçekleşen "Öğretmenlerin İyi Olma Hali ve Psikolojik Dayanıklılık" başlıklı webinar ile tamamlandı. Bu webinar serisini, 30 Hedef Çalışması, Mutluluk Çalıştayı, Mutluluk Günlüğü ve İyi Olma Hâli ve Psikolojik Dayanıklılık Uzaktan Eğitim Programı takip etmiştir.

1.5. Kaynaklar

Program süresince başvuru kaynakları beşerî ve teknik kaynaklar olmak üzere iki gruba ayırmak mümkündür. Uzman eğitimciler, kısmi zamanlı eğitimciler, Öğretmen Akademisi Vakfı merkez ekip profesyoneller ve Millî Eğitim Bakanlığı gibi kurumlar beşerî kaynakları oluşturmaktadır. Asenkron ve senkron eğitimlerin ve webinar serisinin gerçekleştiği Öğretmen Akademisi Vakfı eKampüs Uzaktan Eğitim Platformu, MEBBİS (Millî Eğitim Bakanlığı Bilişim Sistemleri) ve program süresince kullanılan çeşitli Web 2.0 araçları teknik kaynaklar olarak sayılabilir.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Mutluluk ve öznel iyi olma hâli, geçmişten günümüze felsefeden psikolojiye değin pek çok farklı disiplinin, farklı bakış açılarıyla ele aldığı iki kavramdır. Bu anlamda Günümüz dünyasında özellikle pozitif psikoloji ekolü ışığında ele alınan mutluluk ve öznel iyi olma hâli kavramlarının teorik kökenleri, Budist geleneğe ve Aristoteles, Seneca ve Epicurus gibi klasik dönem filozoflarının ortaya koyduğu düşünsel külliyata dayanmaktadır (Morris, 2009). Her ne kadar tüketim kültürünün mikro ve makro düzeyde tüm sosyal etkileşimlerde ana lokomotif olduğu günümüz dünyasında mutluluk ve öznel iyi olma hâli kavramları hedonizm ve maddi unsurlarla elde edilen anlık duygu durumları olarak algılansa da pozitif psikolojinin bu kavramlara getirdiği tanımlar farklılık arz etmektedir.

Son birkaç on yıldır hem akademik hem de popüler kültürde oldukça geniş bir yer edinen mutluluk ve öznel iyi olma hâli kavramları COVID-19 salgı sürecinde daha da önem kazanmıştır. Tarihsel olarak, 1990'ların ortalarında Amerika Birleşik Devletleri'nde pozitif psikolojinin öncülerinden Martin Seligman'ın ortaya koyduğu fikirler güncelliğini hâlâ korumaktadır. Bu anlamda, pozitif psikolojinin temel kavramları olarak kabul edilen mutluluk ve iyi olma hâli, bireysel yaşama dair olumlu duygu ve düşüncelerin miktarca üstünlüğüne işaret etmektedir (Seligman, 2012a). Mutluluk kavramı olumlu duyguların olumsuz duygulara nazaran daha sık yaşanması ve bireylerin yaşamdan yüksek doyum alma durumu olarak tanımlanmaktadır. İyi olma hâlini ise bireylerin yaşamlarını öznel olarak değerlendirmeleriyle ortaya iyilik seviyesini gösteren bir çatı kavram olarak değerlendirmek mümkündür. Bu çatı kavramı kendi içinde iki farklı unsur ile açıklamak mümkündür: İyi olma halinin bilişsel boyutu ve iyi olma halinin duygusal boyutu. Bilişsel iyi olma hali, bireyin içinde yaşadığı sosyal çevrede diğer insanlarla olan etkileşimine bağlı olarak gelişmeye işaret etmektedir. İyi olma halinin duygusal boyutu ise bireyin ruh halindeki pozitif ve negatif duyguların yoğunluk derecesini kapsamaktadır (Luhmann ve diğerleri, 2012). Bu bağlamda, pozitif iyi olma hali yüksek yaşam doyumunu gibi bireyi yaşamında pozitif öğeleri içeren bir kavram iken sıkıntı ve negatif anlamda uyarılma gibi kavramlara karşılık gelmektedir (Karademas, 2007).

Öğretmenler aracılığıyla bireyselden toplumsala doğru insanların iyi olma hallerini güçlendirerek onlara gündelik hayatlarında uygulayabilecekleri sürdürülebilir alışkanlıklar ve pratikler kazandırmayı hedefleyen Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesinde metodolojik olarak Martin Seligman'ın mutluluk ve iyi olma haline ilişkin ortaya koyduğu PERMA modelinden faydalanılmıştır. PERMA modeli, adını mutluluk ve iyi olma halinin bileşenlerini oluşturan 5 temel ögenin baş harflerinin yukarıdan aşağıya dizimi ile oluşturulan akrostiştan almaktadır. PERMA modelini meydana getiren öğeler şunlardır:

- Olumlu duygular (positive emotions)
- Bağlanma (engagement)
- İlişkiler (relationships)
- Anlam (meaning)
- Başarı (accomplishment)

Seligman'ın PERMA modelinin ilk bileşeni olan olumlu duygular, bireyin farkındalık düzeyini artırarak açık bir zihne sahip olmaya katkı sağlamaktadır. Seligman'a göre bu zindelik, problem çözme ve stresle baş etme becerileri de kazandırmaktadır (Seligman, 2012a). Literatürde akış kavramıyla da açıklanabilen bağlanma, PERMA modelinin ikinci bileşenini oluşturmaktadır. Temelde bağlanma kavramı, bireyin ilgileri doğrultusunda bir hedef, oluşum ya da etkinlikte derinden bir bağlantılık hali içinde olmasına karşılık gelmektedir (Khaw ve Kern, 2014). PERMA modelinin üçüncü bileşeni olan ilişkiler bireyin içinde olduğu olumlu ilişkilerin iyi olma halinin güçlenmesine katkı sağladığı esasına dayanmaktadır (Seligman, 2012b). Dördüncü bileşen olarak anlam ise bireyin var oluş amacına dair farkındalık kazanması ile ilgilidir. Anlamın, bireye yaşadığı hayatı değerli ve yaşamaya değer olduğu yönünde farkındalık kazandırdığını vurgulamaktadır. Son olarak hem nesnel hem de öznel olarak sınırları çizilebilen başarı ise bireyin belirli hedeflere sahip olmasını ve bu hedefler doğrultusunda çalışarak öz- yeterliliğinin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Seligman, 2012b).

Program kapsamında Martin Seligman'ın mutluluk ve öznel iyi olma haline yönelik ortaya koyduğu kuramsal bagajdan hareketle yararlanıcıların, bilgi düzeyinde mutluluk kavramına ilişkin teorik bir alt yapı kazanmaları hedeflenmiştir.

3. YÖNTEM

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı kapsamında hem nicel hem de nitel araştırma tekniklerinin bir arada kullanıldığı bir izleme ve değerlendirme süreci tamamlanmıştır. Nicel veriler, Excel ve SPSS gibi tablolama programlarından; nitel veriler ise bilgisayar destekli nitel veri analizi programı MAXQDA'dan faydalanılarak analiz edilmiştir. İzleme ve değerlendirme çalışmaları kapsamında 13 farklı ölçüm aracı kullanılmıştır:

- Öğrenci ön-test
- Öğrenci son- test
- Öğretmen ön- test
- Öğretmen son- test
- 1. Webinar Değerlendirme Anketi (Prof. Dr. Bengi SEMERCİ)
- 2. Webinar Değerlendirme Anketi (İnanç SÜMBÜLOĞLU)
- 3. Webinar Değerlendirme Anketi (Kubilay ÖZAYDIN)
- Eğitim Değerlendirme Anketi
- Eğitimci Eğitimi Değerlendirme Anketi
- Mentorluk Süreci Değerlendirme Anketi
- 30 Hedef Çalışması
- Mutluluk Çalıştayı
- Mutluluk Günlüğü

4. İZLEME VE DEĞERLENDİRME NOTLARI

Raporun bu bölümünde Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı'nın sosyal etki hedefleri doğrultusunda gerçekleştirilen izleme ve değerlendirme sonuçlarına yönelik analizler yer almaktadır. İlk olarak katılımcı öğretmenlerin eğitim programını içerik, yapı, süre gibi göstergeler üzerinden değerlendirdikleri anket formuna ilişkin analizler yer almaktadır. Eğitim değerlendirme anketinde bulunan program kazanımlarına dair sorulara verilen yanıtlar, raporun ilerleyen bölümünde "Sonuçlar" başlığı altında detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

4.1. Eğitim Programı Değerlendirme

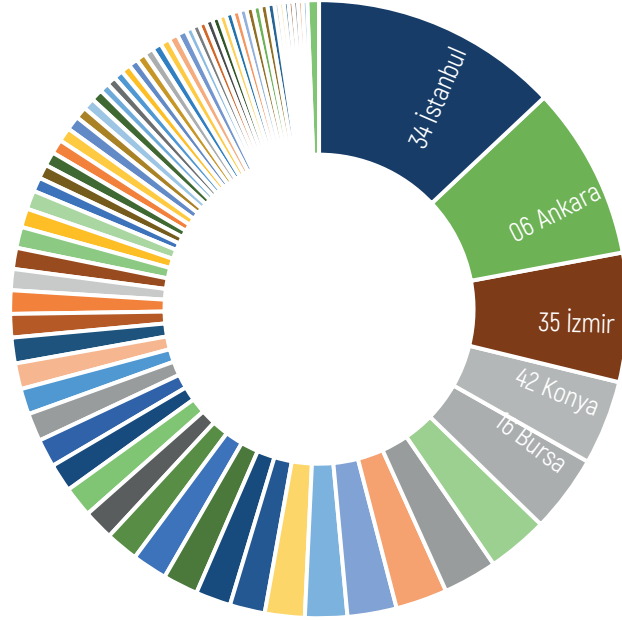
Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı'nı Türkiye'nin farklı illerinde görev yapan 1486 öğretmen tamamlamıştır. Eğitim programı değerlendirme anketi çalışmasına 816 öğretmen katılmıştır. Aşağıda eğitim değerlendirme anketine katılan öğretmenlere ilişkin betimsel istatistikler yer almaktadır.

4.1.1. 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, nüfus yoğunluğunun yüksek olduğu iller ile paralellik göstermektedir. Bu doğrultuda İstanbul, Ankara, İzmir, Konya ve Bursa katılımın en yüksek olduğu ilk 5 il olarak sıralanabilir. Buna ek olarak, eğitim programına katılan ve eğitim değerlendirme anketini tamamlayan öğretmenlerin mesleki görev yerleri, Türkiye İstatistikî Bölge Birimleri Sınıflandırması² na göre (Türkiye İBBS) de analiz edilmiştir. Aşağıda Grafik 2'de yer alan bilgilere göre katılımın en yüksek olduğu bölgeler sırasıyla Ege, Batı Anadolu, İstanbul ve Doğu Marmara'dır. Doğu Marmara, Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu eş dağılıma sahiptir. Programa katılımın olmadığı iller sırasıyla Yalova, Çankırı, Sinop, Ardahan ve Tunceli'dir.

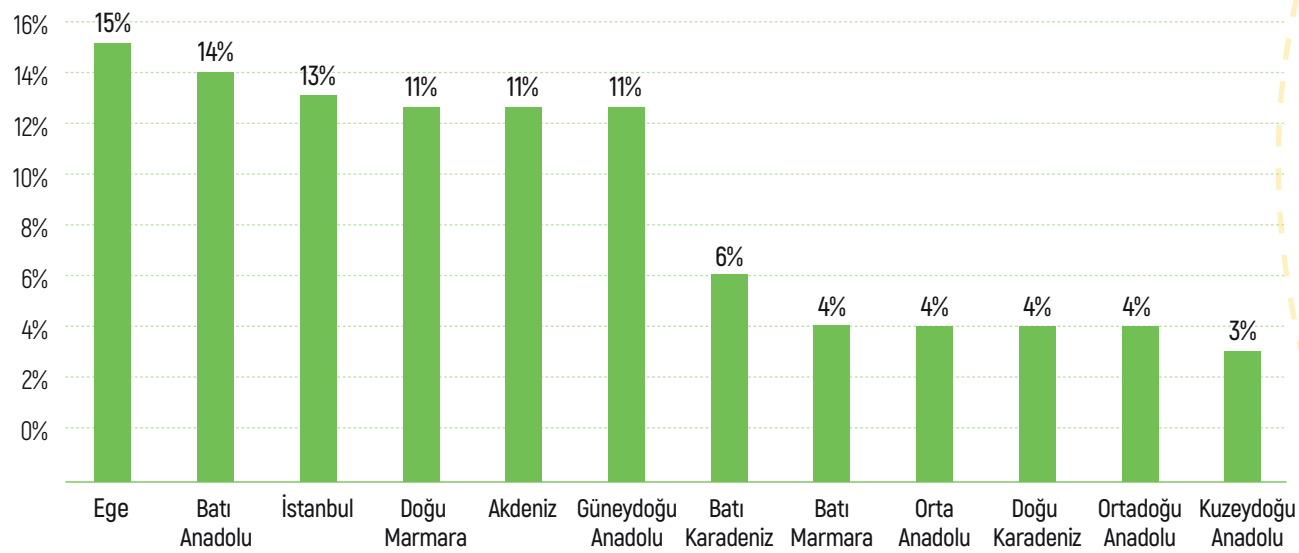
² İstatistikî Bölge Birimleri Sınıflandırması; bölgesel istatistiklerin toplanması, geliştirilmesi, bölgelerin sosyo-ekonomik analizlerinin yapılması, bölgesel politikaların çerçevesinin belirlenmesi ve Avrupa Birliği Bölgesel İstatistik Sistemine uygun karşılaştırılabilir istatistikî veri tabanı oluşturulması amacıyla ülke genelinde tanımlanmış istatistikî bir sınıflamadır ve bölgesel analizlerin sağlıklı yapılabilmesi için geliştirilmiştir. Avrupa Birliği istatistikî sınıflandırma birimleri ile uyumludur. Bu sınıflamaya göre istatistikî açıdan Türkiye; 12 Düzey 1 Bölgesi, 26 Düzey 2 Bölgesi ve 81 Düzey 3 Bölgesinden (iller) oluşmaktadır.

Katılımcıların Görev Yerlerine Göre Dağılımı



Grafik 1: Katılımcıların Görev Yerlerine Göre Dağılımı

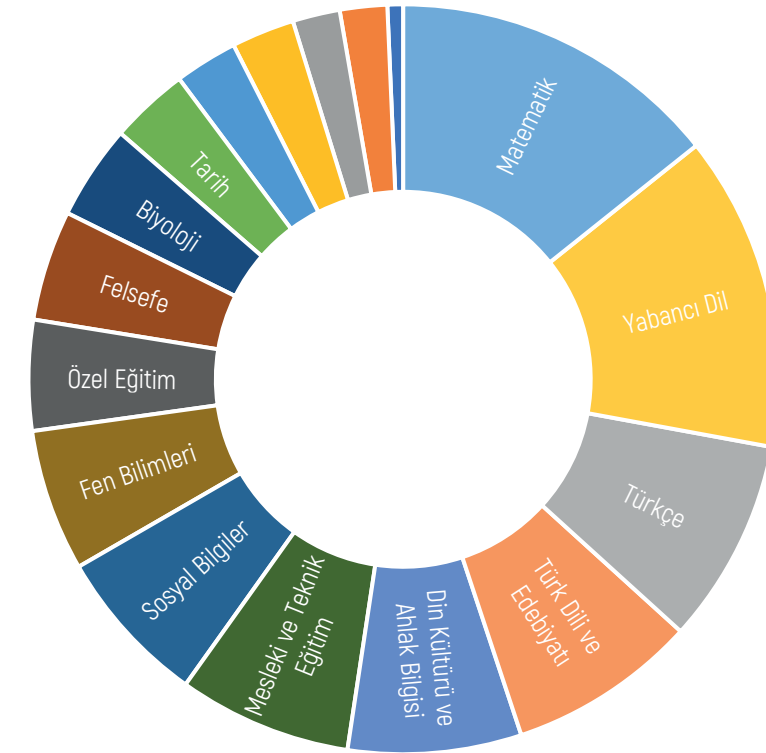
Mesleki Görev Yerinin İstatistikî Bölge Birimlerine Göre Dağılımı



Grafik 2: Mesleki Görev Yerinin İstatistikî Bölge Birimlerine Göre Dağılımı

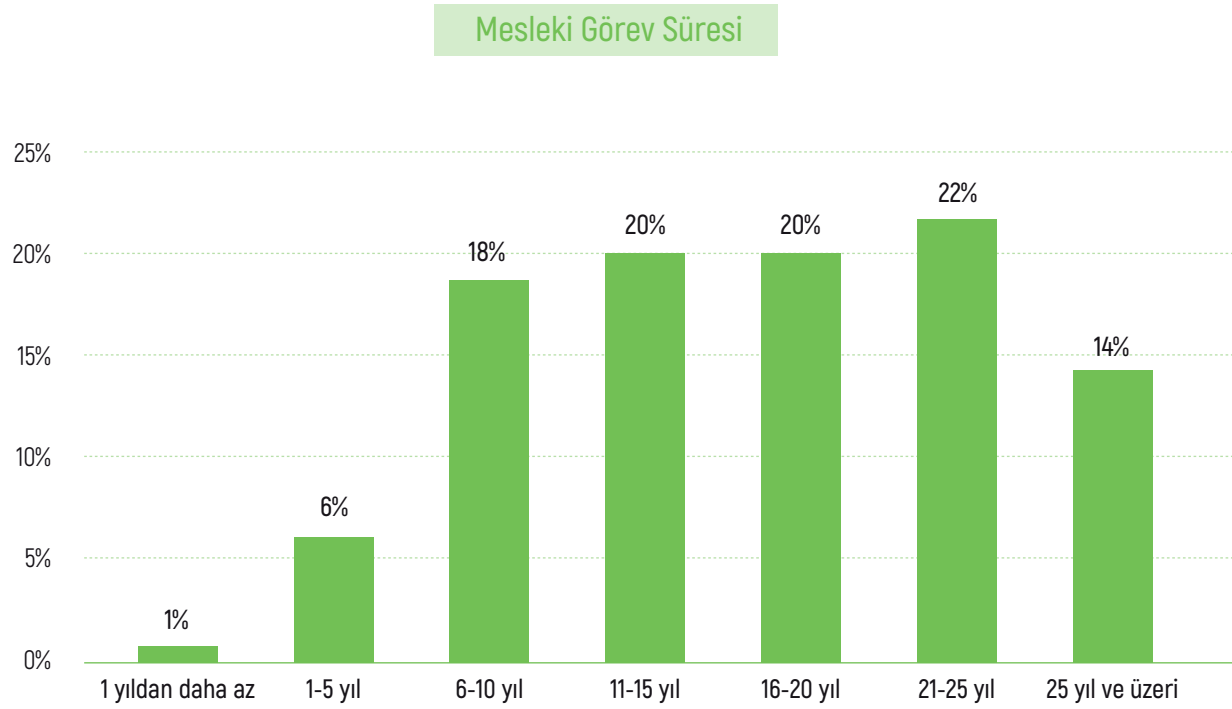
Eğitim Programının öğretmen hedef kitesini Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okullarının ilkokul kademesinde görev yapan sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Ancak programa MEBBİS üzerinden giriş yapan farklı eğitim kademelerinde çeşitli branşlarda görev yapan öğretmenler de eğitimi tamamlamış ve değerlendirme anketi çalışmasına katılmışlardır. İstatistiksel olarak eğitim değerlendirme anketine katılan öğretmenlerin **%62'sini (506 kişi)** sınıf öğretmenleri oluşturmaktadır. Sınıf Öğretmenlerini **%14 (113 kişi)** ile Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında görev yapan öğretmenler takip etmektedir. Okul Öncesi branşında görev yapan öğretmenlerin oranı **%6 (50 kişi)** ve Yabancı Dil öğretmenlerinin oranı ise **%3** olarak tespit edilmiştir. Branş dağılımını gösteren grafik aşağıda paylaşılmıştır.

Branş



Grafik 3: Branş Dağılımı

Eğitim değerlendirme anketini tamamlayan katılımcılar arasında mesleki deneyim açısından da farklılıklar söz konusudur. Katılımcı öğretmenlerin büyük çoğunluğu 21-25 yıl mesleki tecrübeye sahip öğretmenlerden oluşmaktadır. Katılımcı öğretmen profilinin yaklaşık olarak %50'sini 11-15 yıl ve 16-20 yıl mesleki tecrübeye sahip öğretmenler oluşturmaktadır. 25 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip öğretmenlerin oranı %14 iken 1-5 yıl mesleki deneyime sahip öğretmenler katılımcıların %6'sını oluşturmaktadır. Profesyonel yaşamlarının farklı evrelerinde olan öğretmenlerin eğitim programına katılım göstermesi, bir yönüyle öğretmenlik mesleğinin sürekli değişim ve gelişim gerektiren dinamik bir yapıya sahip olduğu savını doğrular niteliktedir. Aşağıda verilen grafik, öğretmenlerin mesleki görev sürelerine ilişkin istatistiksel veriyi içermektedir.



Grafik 4: Mesleki Görev Süresine Göre Dağılımı

4.1.2. Haber Alma Araçları

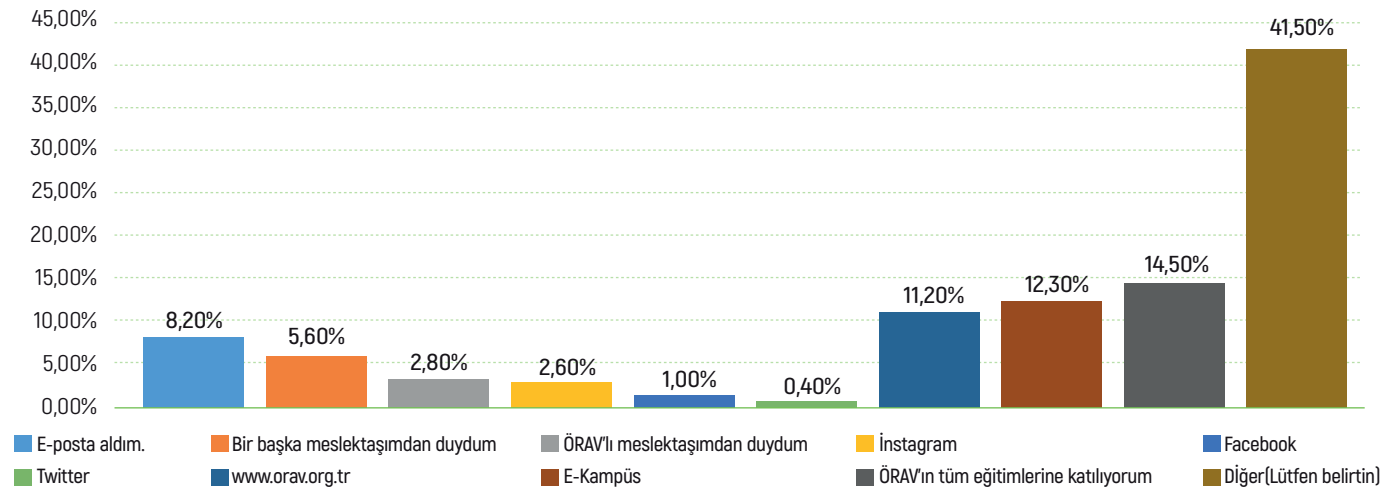
Yaklaşık olarak 2 yıldır küresel çapta etkileri devam eden COVID-19 salgın döneminde öğretmenler, dijital platformları hem haber alma hem de düşüncelerini paylaşma aracı olarak kullanmaya devam etmektedirler. Meslektaşlar arası iletişimin salgın döneminin sınırlayıcı koşullarına rağmen devam etmesinde önemli bir rol oynayan sosyal medya araçları, aynı zamanda öğretmenlerin mesleki ve kişisel gelişim eğitimlerinden haberdar olmalarını da sağlamıştır. Eğitim değerlendirme anketinde, katılımcı öğretmenlerin Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programından haberdar olma araçlarının neler olduğunu öğrenmek adına katılımcılara birden fazla seçeneği işaretleyebildikleri bir soru yöneltilmiştir. Öğretmenlerin eğitimden haberdar olma araçlarına ilişkin betimleyici veriler aşağıda sunulmuştur.

Haber Alma Araçları	Frekans	Oran%
E-Posta aldım.	92	8,2%
Bir başka meslektaşımın duydu	63	5,6%
ÖRAV'lı bir meslektaşımın duydu.	31	2,8%
Instagram	28	2,5%
Facebook	11	1,0%
Twitter	5	0,4%
www.orav.org.tr	125	11,2%
E-Kampüs	138	12,3%
ÖRAV'ın tüm eğitimlerine katılıyorum	162	14,5%
Diğer (Lütfen belirtin)	465	41,5%
TOPLAM (N)	1.120	100%

* N sayısı örneklem hacmini geçmektedir.

Tablo 1: Haber Alma Araçları

Haber Alma Araçları



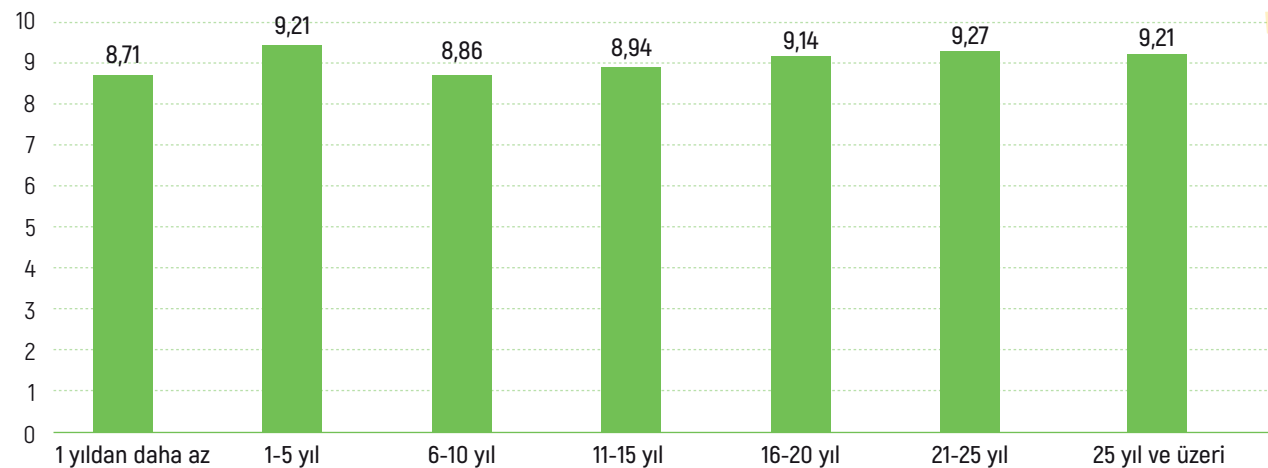
Grafik 5: Haber Alma Araçları

Tablo 1 ve Grafik 5 Öğretmenlerin Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programından haberdar olma araçlarına ilişkin istatistiksel veriyi sunmaktadır. Burada haber alma örüntüsüne dair dikkat çeken nokta, katılımcı öğretmenlerin büyük çoğunluğunun "Diğer" seçeneğini işaretlemiş olmalarıdır. "Diğer" seçeneği altında verilen yanıtlara bakıldığında katılımcı öğretmenlerin var olan seçeneklerle bağlantılı cevapların yanı sıra ağırlıklı olarak MEBBİS aracılığıyla Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programından haberdar olduklarını belirtmişlerdir.

4.1.3. Memnuniyet Düzeyi

Katılımcı öğretmenler, aldıkları eğitime 10 üzerinden 9,1 puan vererek eğitimden duydukları memnuniyet düzeyini belirtmişlerdir. Çevrim içi olarak gerçekleştirilen eğitimin mesleki görev süresi açısından farklılık gösterip göstermediğini öğrenmek amacıyla öğretmenlerin memnuniyet düzeyine verdikleri puanlamalar, mesleki görev süresi ile karşılaştırılarak analiz edilmiştir. Öğretmenlerin memnuniyet düzeylerinin mesleki görev süresi üzerine dağılımını gösteren grafik aşağıda paylaşılmıştır.

Memnuniyet Düzeyinin Mesleki Görev Süresine Göre Dağılımı



Grafik 6: Memnuniyet Düzeyinin Mesleki Görev Süresine Göre Dağılımı

Verilen grafiğe göre öğretmenlerin farklı mesleki deneyime sahip olmaları, eğitim programından duydukları memnuniyet düzeyi üzerinde büyük bir etkiye sahip değildir. Örneğin, 1-5 yıl mesleki deneyime sahip öğretmenlerin memnuniyet düzeylerinin 25 yıl ve üzeri mesleki deneyime sahip öğretmenlerle eş olduğu görülmektedir.

4.1.4. Eğitim Kazanımları

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı değişim teorisi tasarımında beklenen sonuçlardan biri pozitif psikoloji ışığında öğretmenlerin mutluluk kavramının bilimsel tanımı ve mutluluğa ait bileşenlere ilişkin bir kavrayış elde etmelerini sağlamaktır. Bu kuramsal bilgi paketini edinmek programın kısa vadeli beklenen sonuçlarına işaret etmektedir. Öğretmenlerin eğitim kazanımlarının istatistiksel boyutunu öğrenmek amacıyla 15 maddeden oluşan bir 52li Likert tipi ölçek yöneltilmiştir (1= "hiç katılmıyorum", 2= "katılmıyorum", 3= "ne katılıyorum ne katılmıyorum", 4= "katılıyorum", 5= tamamen katılıyorum"). Ölçekte yer alan maddeler genel olarak PERMA modeli ve bu modeli oluşturan bileşenlere yönelik ifadeleri kapsamaktadır. Eğitim kazanımlarına ilişkin veri aşağıda iki ayrı grafikte paylaşılmıştır.

Eğitim Kazanımları 1



Grafik 7: Eğitim Kazanımları 1



Eğitim Kazanımları 2



Grafik 8: Eğitim Kazanımları 2

Katılımcı öğretmenlerin eğitim kazanımları ölçeğine yönelik yapmış oldukları değerlendirmenin ağırlıklı ortalaması 5 üzerinden 4,52 olarak hesaplanmıştır. Grafik 7 ve Grafik 8'de yer alan eğitim kazanımlarına ilişkin istatistiksel veri setinden hareketle Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programının kısa vadeli sonuçlarının gerçekleştiğini söylemek mümkündür. Öğretmenler mutluluk kavramının tanımına, PERMA modelini oluşturan bileşenlere ve bu bileşenlerin öznel iyi olma hali üzerindeki olumlu etkisine dair bir kavrayış elde etmişlerdir.

4.1.5. Eğitim Değerlendirme

Katılımcı öğretmenler eğitim programını içerik, yapı, planlama ve organizasyon gibi göstergeler üzerinden değerlendirmelerde bulunmuşlardır. Eğitime yönelik kazanımlarda olduğu gibi eğitimin yapısı, içeriği ve organizasyonuna dair geri bildirimler almak amacıyla öğretmenlere 13 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçek yöneltilmiştir. Bu ölçeğe verilen puanlamaların ağırlıklı ortalaması 5 üzerinden 4,51 olarak hesaplanmıştır. Bu ölçeğe verilen puanlardan hareketle katılımcı öğretmenlerin, eğitim programını içerik, organizasyon ve yapı itibarıyla başarılı bulduklarını söylemek mümkündür.

Eğitim Değerlendirme

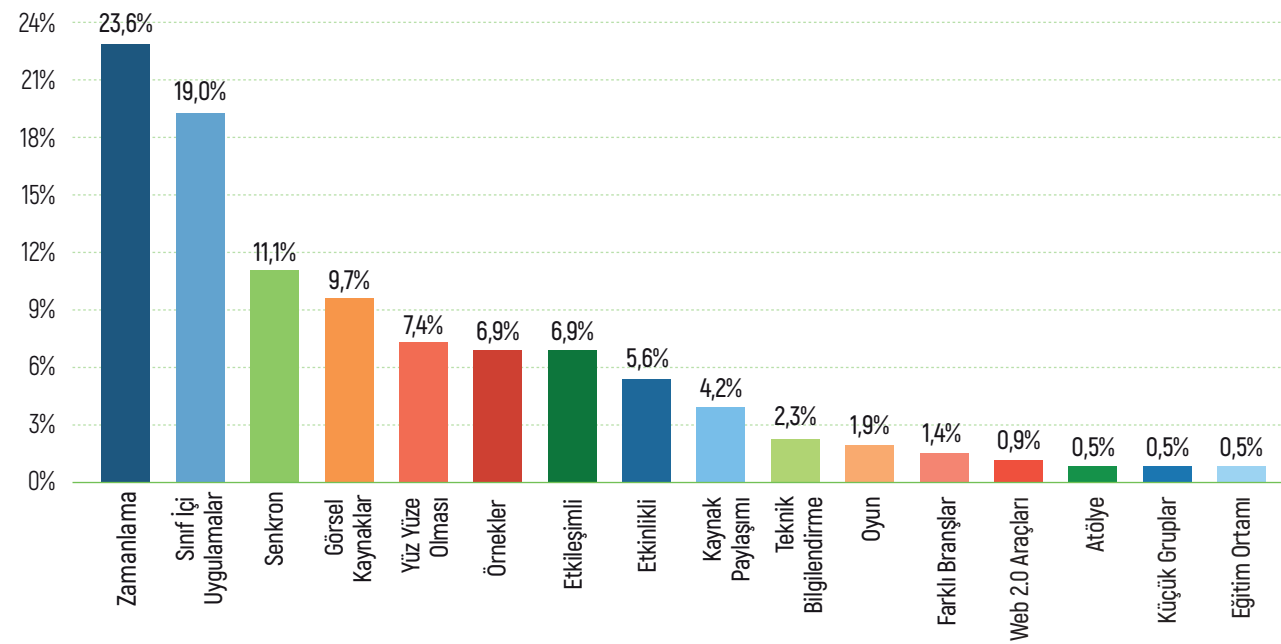


Grafik 9: Eğitim Genel Değerlendirme



Buna ek olarak eğitime dair daha kapsamlı geri bildirimler almak amacıyla öğretmenlere “Siz olsaydınız bu uzaktan eğitime neyi dahil ederdiniz? Ya da neyi daha farklı yapardınız?” sorusu açık uçlu olarak yöneltilmiştir. Öğretmenlerin bu soruya verdikleri yanıtlar MAXQDA’nın MAXDicto modülünden faydalanılarak analiz edilmiştir. Bu analizlerden hareketle öğretmenlerin eğitime dair değerlendirmelerini kapsayan 16 kod oluşturulmuştur. Bu kodlar şu şekildedir: **Zamanlama, Sınıf İçi Uygulamalar, Senkron, Görsel Kaynaklar, Yüz Yüze Olması, Örnekler, Etkileşimli, Etkinlikli, Kaynak Paylaşımı, Teknik Bilgilendirme, Oyun, Farklı Branşlar, Web 2.0 Araçları, Atölye, Küçük Gruplar ve Eğitim Ortamı.** Bu kodların istatistiksel dağılımı aşağıdaki grafikte paylaşılmıştır.

Eğitim Tasarımına Yönelik Geri Bildirilere Ait Kodların İstatistiksel Dağılımı



Grafik 10: Eğitim Tasarımına Yönelik Geri Bildirilere Ait Kodların İstatistiksel Dağılımı

Grafik 10, katılımcı öğretmenlerin Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programına yönelik vermiş oldukları geri bildirimlerden hareketle oluşturulan kodların istatistiksel dağılımını içermektedir. Bu noktada Zamanlama, Senkron ve Sınıf İçi Uygulamalar gibi kodların dağılım oranları, eğitim yapısı, içeriği ve planlama sürecine yönelik geri bildirimlere dair bir örüntü sunmaktadır. Bu örüntüyü “Eğitim Tasarımı” teması ve “Yapı”, “İçerik” ve “Organizasyon” kategorileri altında analiz etmek mümkündür.

Katılımcı öğretmenlerin eğitim tasarımına yönelik geri bildirimlerini içeren analiz seti aşağıda verilen tabloda sunulmuştur.

Tema	Kategori	Kod	Katılımcı İfadeleri
Eğitim Tasarımı	Yapı	Senkron	“Daha çok senkron oturum ve canlı paylaşım yapardım.” “Senkron eğitimlerin gün sayısı artırılıp süresi kısaltılabilir.”
		Yüz Yüze	“İmkânlar el verseydi yüz yüze bir eğitim olmasını arzu ederdim.”
		Etkileşimli	“Öğretmenlerin daha aktif katılmasını sağlayacak etkinlikler eklerdim.”
	İçerik	Sınıf İçi Uygulamalar	“Sınıfta uygulanabilir etkinlikler için daha çok süre ayırır ve detaylandırırdım.” “Sınıfta kullanılabilecek etkinlik sayısını artırırdım.”
		Örnekler	“Yaşanmış örneklerle daha fazla ağırlık verirdim.” “Perma için örnek olay yöntemi kullanılabildi. Daha anlaşılır olması için.” “Daha çok yaşanmış hikâye örnekleri.”
	Organizasyon	Zamanlama	“Uzaktan eğitim için 3 saat uzun bir süre ama farklı güne bölünmesindense böyle olması daha avantajlı.” “Süreleri daha kısa olan üç tane senkron görüşme olabilirdi.” “Süre çok uzundu uygun koşulları oluşturmak ve saatler beni zorladı onun dışında harikaydı.”

Tablo 2: Eğitim Tasarımına Yönelik Geri Bildirimler

Hem Grafik 10’da hem de Tablo 2’de sunulan veri setleri göz önünde bulundurulduğunda eğitim programı değerlendirme anketini tamamlayan öğretmenlerin ağırlıklı olarak eğitimin planlama ve organizasyon sürecine yönelik geri bildirimleri olduğu gözlemlenmektedir. Katılımcı öğretmenler, eğitim süresinin zamana yayılarak senkron oturumların artırılması ve oturum sürelerinin daha kısa süreli olması yönünde geri bildirimlerde bulunmuşlardır. Buna ek olarak, özellikle eğitimin içeriğine yönelik geri

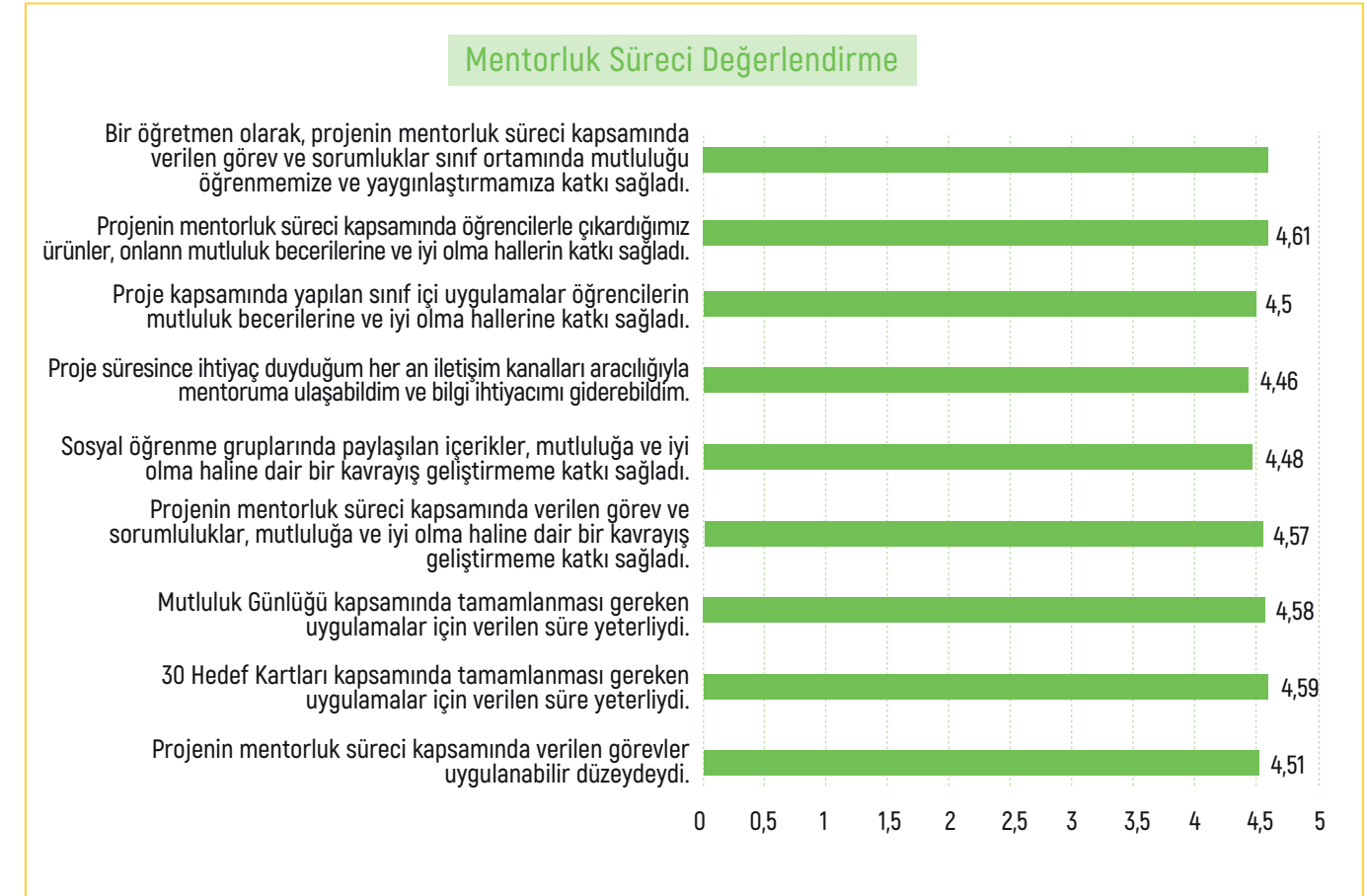
bildirimler, ağırlıklı olarak eğitimin daha etkileşimli olması, eğitim ortamlarına taşıyabilecek uygulamalar ve daha fazla örnek içermesi yönündedir. Eğitim içeriğine yönelik geri bildirimler Öğretmen Akademisi Vakfı'nın 2021 yılında yayınladığı öğretmenlerin mesleki ve kişisel gelişim eğitimlerine yönelik erişim tercihleri konulu araştırma bulguları ile paralel doğrultudadır. Araştırma sonuçları göstermektedir ki öğretmenler mesleki ve kişisel gelişim eğitimlerinin sınıf içi uygulamalara, örnek olay çalışmalarına ve etkileşimli katılıma olanak sağlayacak şekilde tasarlanması gerektiğinin altını çizmişlerdir (ÖRAV, 2021).

4.2. Mentorluk Programı Değerlendirme Sonuçları

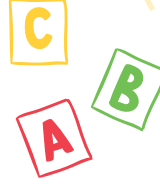
Yetişkin eğitiminde mentorluk, belirli bir alanda daha fazla deneyime, bilgiye veya yetkinliğe sahip bir kişi ile o alanda yeni olan bir kişi arasında öğrenme ve gelişimin olumlu ve destekleyici bir şekilde kolaylaştırılması sürecini ifade etmektedir. Uygulanacak alanın içerik özellikleri ve yapısına bağlı olarak farklı amaçlar için mentorluk programına başvurulur. Mentorluğun kuramsal temelleri, sosyal yapılandırmacılık, sosyal öğrenme ve uygulamalı öğrenme gibi gelişimsel psikolojinin temel yaklaşımlarına dayanan teorik çerçevelere yaslanmaktadır. Bu kuramsal arka plan ise kişilerarası iletişim ve problem çözme; akademik başarı ve motivasyon ve proje yönetimi ve ekip çalışması gibi katılımcılar için çoklu faydaların ana hatlarının çizilmesine yardımcı olmaktadır. Eğitim dünyasında öğretmen eğitimi bağlamında mentorluk programı menti ve mentor arasında karşılıklı öğrenme esasına dayanmaktadır. Mentorluk süreci öğretmenin mesleki ve kişisel yaşamında derin öğrenme becerileri geliştirmesine, öz yeterlilik kazanmasına ve pedagojik yetkinliğe erişmesine katkı sağlamaktadır.

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı kapsamında programın sosyal etki hedeflerine ulaşabilmesi ve ilerleyen dönemlerde eğitim içeriği ve yapısına yönelik iyileştirme ve etkili bir değerlendirme yapılması amacıyla Öğretmen Akademisi Vakfı'nın yetkin Kısmi Zamanlı Eğitimci kadrosu ile eğitimi tamamlayan öğretmenlerin bir kısmı mentorluk programına katılmışlardır. 2 ay süren mentorluk programı kapsamında 2 kez menti ve mentorların katıldığı yaklaşık olarak 2 saat süren toplantılar düzenlenmiştir. Bu toplantılar aracılığıyla katılımcı öğretmenler eğitim

sonrasında hem mesleki ve bireysel yaşamlarında hem de öğrencilerden hareketle velilere doğru genişleyen eğitimin sosyal etkisine dair gözlemlerini aktarma şansı bulmuşlardır. Buna ek olarak, katılımcı öğretmenler, mentorlarının rehberliği eşliğinde proje kapsamında tamlamakla yükümlü oldukları görevlere dair geri bildirimler almışlardır. Mentorluk programına katılan ve bu süreci tamamlayan öğretmenlere bir değerlendirme anketi sunulmuştur. Bu değerlendirme anketi aracılığıyla öğretmenlerin mentorluk sürecini materyal, ürün, iletişim, kazanımlar ve tutum değişikliği gibi göstergeler açısından değerlendirmeleri hedeflenmiştir. 134 katılımcı öğretmenin tamamladığı mentorluk programı değerlendirme anketine ilişkin veri seti aşağıdaki grafikte paylaşılmıştır.



Grafik 11: Mentorluk Süreci Değerlendirme



Katılımcı öğretmenlere mentorluk programı değerlendirme çalışmaları kapsamında 9 maddeden oluşan 7'li Likert tipi bir ölçek sunulmuştur (1= Kesinlikle Katılmıyorum, 2= Katılmıyorum, 3= Biraz Katılmıyorum, 4= Kararsızım, 5= Biraz Katılıyorum, 6= Katılıyorum, 7= Kesinlikle Katılıyorum). Menti öğretmenlerin, süreci materyal, ürün, iletişim, kazanım gibi çeşitli boyutlardan puanladıkları ölçeğin ağırlıklı ortalaması 7 üzerinden 6,02 olarak hesaplanmıştır. Öğretmenler **"Proje süresince ihtiyaç duyduğum her an iletişim kanalları aracılığıyla mentoruma ulaşabildim ve bilgi ihtiyacımı giderebildim."** ifadesine 7 üzerinden 6,28 puan vererek mentorları ile olan iletişim akışını; **"Sosyal öğrenme gruplarında paylaşılan içerikler, mutluluğa ve iyi olma haline dair bir kavrayış geliştirmeme katkı sağladı."** ifadesine 7 üzerinden 6,18 puan vererek mentorların program kazanımları üzerindeki rollerini ve son olarak **"Proje kapsamında yapılan sınıf içi uygulamalar öğrencilerin mutluluk becerilerine ve iyi olma hallerine katkı sağladı."** ifadesine 7 üzerinden 6,23 puan vererek mentorluk sürecinin öğrencilerin iyi olma hali üzerindeki etkisini değerlendirmişlerdir. Buna ek olarak, mentorluk programı kapsamında gerçekleştirilen toplantı kayıtları deşifresi yapılmıştır. Menti öğretmenler, bu sürecin hem mesleki hem de kişisel yaşamlarına büyük katkılar sunduğunun altını çizmişlerdir. Mentorluk programı kapsamında yürütülen faaliyetlerin iyi olma hallerini güçlendirdiğini vurgulamışlardır. Menti öğretmenlerden gelen bu geri bildirimler programın sosyal etki hedeflerine ulaştığının da bir göstergesi niteliğindedir. Aşağıda mentorluk toplantılarından elde edilen menti öğretmen görüşleri yer almaktadır:

"Mentor hocalar çok samimi özveriliydi sanırım biz öğrenci olarak çok iyi değildik bunun da sebebi iş yoğunluğu yorgunluk yetişememek. Belki bu anlamda zaman sıkıntısı anlamında bir şeyler yapılabilir. Bunun dışında keyifli öğrenme yolculuğumuzun bitmesini hiç istemedim. Bize rehberlik eden öğretmenlerime teşekkürü borç bilirim."

"Hem eğitim hem de mentorluk programı sayesinde kendimi ifade etme imkânı buldum. Çok faydalı bir süreçti. Mentör öğretmenlerimizin sabrı ve pozitif tavrının başlı başına mutluluk kaynağı olduğunu düşünüyorum. Eğitimin MEBBİS üzerinden sık sık meslektaşlarıma duyurulmasının ve pozitif psikoloji kapsamına giren farklı platformlardaki proje ve çalışmaların eğitimde paylaşılmasının katkısının büyük olacağını düşünüyorum."

"Emeği geçen tüm eğitimcilerimize ve koordinatörlerimize çok teşekkür ediyorum. Çok iyi bir motivasyonla işimizi yine ve yeniden sevmemizi sağladılar. Bu projeye katılarak kendime ve öğrencilerime sihirli dokunuş yapabileceğimi keşfettim."

"Bana kalırsa belirlenen hedefler çok zengin içerikleri olan hedeflerdi. Hem ben hem öğrencilerim eğlenerek yaptık etkinlikleri. Süreçte hem mutlu olduk hem de farklı bilgileri öğrendik. Hayata bakış açımız değişti. Mutluluk yanımızda bizimle beraber ve paylaştıkça çoğalır. Mutlu olmak için kendimize bir sürü etkinlik yaratabiliriz."

"Emeği geçen öğretmen arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. İşlerini layıkıyla yapan çok değerli insanlar. İstedikimde ulaştım ve geri dönüş yapıldı. Katkılarından dolayı tekrar teşekkürler. Hem öğrencilerim hem de benim için mutluluğun bulaşıcı olduğunu ispatlayan bir proje çalışması oldu emeği geçenlere tekrar tekrar teşekkürler."

"Bu proje mesleki hayatımda anlamlı, değerli, içten, düşüncelerin ve duyguların dile getirildiği en güzel seminerlerimden bir tanesi oldu. Süreçte mentorluk eğitimi ile sorularıma cevaplar alabildim. Kendimi daha değerli hissettim. Gelişimeme önemli katkılar sağladı. Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı sürecinde yaptığım etkileşimle mutluluğunun sonuç değil de süreç odaklı bir yaşam becerisi olduğunu çok iyi kavradım."

4.3. Mutluluk Webinar Serisi Değerlendirme Sonuçları

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı kapsamında 25 Mayıs – 8 Haziran 2021 tarihleri arasında alanında uzman kişilerin yer aldığı 3 farklı web semineri düzenlenmiştir. Eğitim programının hedefleri doğrultusunda sosyal etkinin eğitim ortamlarından yerele; bireyselden toplumsala doğru genişleyerek artması amacıyla öğretmen, öğrenci veliler ve diğer ikincil yararlanıcıların da dâhil olması gözetilmiştir.

İzleme ve değerlendirme çalışmaları kapsamında yararlanıcılara katıldıkları web seminerini içerik ve kazanımlar açısından değerlendirdikleri bir anket formu yöneltilmiştir. Raporun bu bölümünde Mutluluk Webinar Serisine ilişkin betimsel istatistikler ve katılımcıların açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlardan oluşan nitel analiz setleri yer almaktadır. Aşağıdaki tabloda 3 web seminerine ait frekans ve yüzdelik dağılımı paylaşılmıştır.

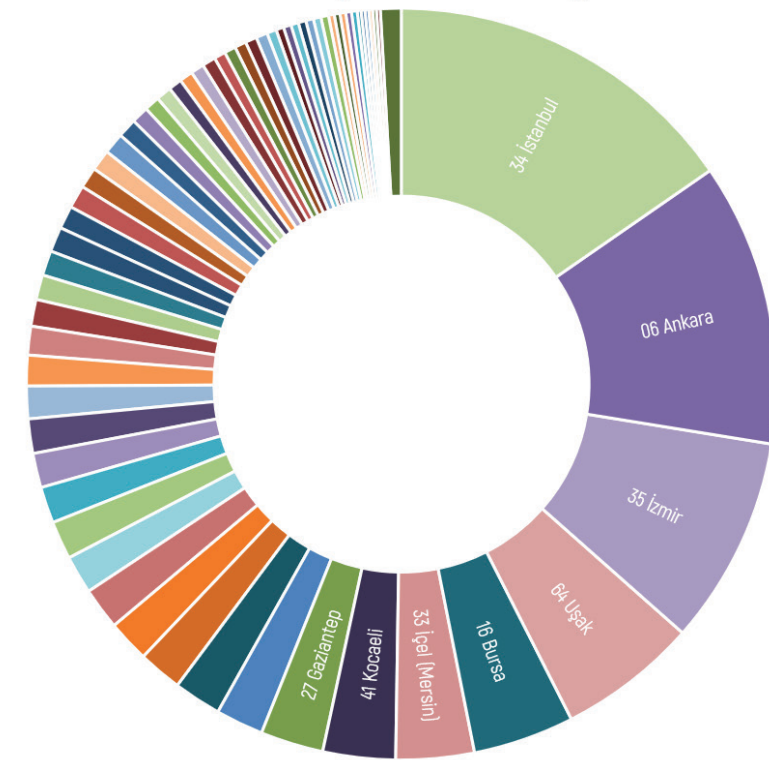
Web Semineri Tarihi	Frekans	Oran%
25 Mayıs 2021 Prof. Dr. Bengi SEMERCİ	655	54
1 Haziran 2021 İnanç SÜMBÜLOĞLU	296	24
8 Haziran 2021 Kubilay ÖZAYDIN	265	22

Tablo 3: Anketi Tamamlama Oranlarının Webinar Tarihlerine Göre Dağılımı

Mutluluk Webinar Serisi değerlendirme anketine 1.216 kişi katılmıştır. Anketi dolduran kişilerin yarısından fazlası Prof. Dr. Bengi Semerci'nin modere ettiği "Mutluluk Nedir? Nasıl Mutlu Oluruz?" başlıklı açılış webinarına katılmışlardır. Klinik Psikolog İnanç Sümbüloğlu'nun moderatörlüğünde gerçekleşen "Oyun ve Mutluluk İlişkisi" başlıklı webinara katılanların oranı ise %24 olarak hesaplanmıştır. Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi'nin ilk faaliyeti Psikolojik Danışman Kubilay Özaydın'ın moderatörlüğünde gerçekleşen "Öğretmenlerin İyi Olma Hali ve Psikolojik Dayanıklılık" başlıklı webinar ile tamamlanmıştır. Anket katılımcıları arasında son web seminerine katılanların oranı %22'dir.

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi Mutluluk Webinar Serisi değerlendirme anketine Türkiye'nin 72 farklı ilinde yaşayan insanlar katılım göstermiştir. Katılımcıların yaşadıkları illere göre dağılımı aşağıdaki grafikte paylaşılmıştır.

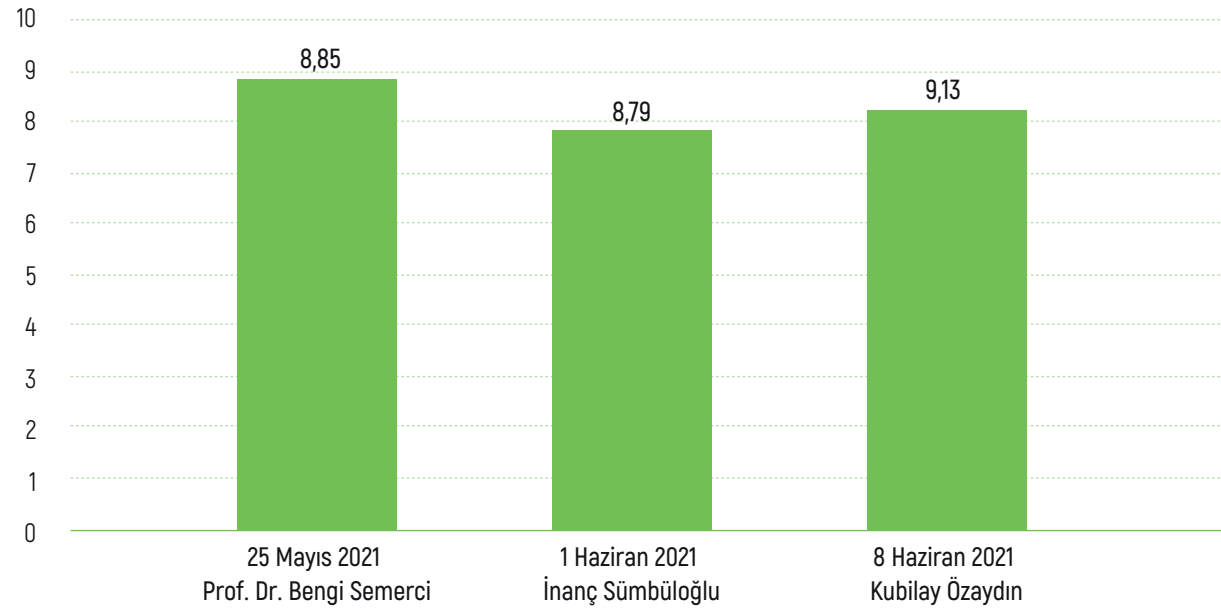
Katılımcıların Yaşadıkları illere Göre Dağılımı



Grafik 12: Webinar Katılımcılarının Yaşadıkları illere Göre Dağılımı

Bireylerin, katıldıkları web seminerine ilişkin memnuniyet düzeylerini ölçmek amacıyla onlara katıldıkları web seminerini 1 ile 10 arasında değerlendirmeleri sorulmuştur. Webinar serisi memnuniyet düzeyi ağırlıklı ortalaması 9 olarak hesaplanmıştır. Web semineri tarihine göre memnuniyet düzeyine ilişkin veri aşağıdaki grafikte paylaşılmıştır.

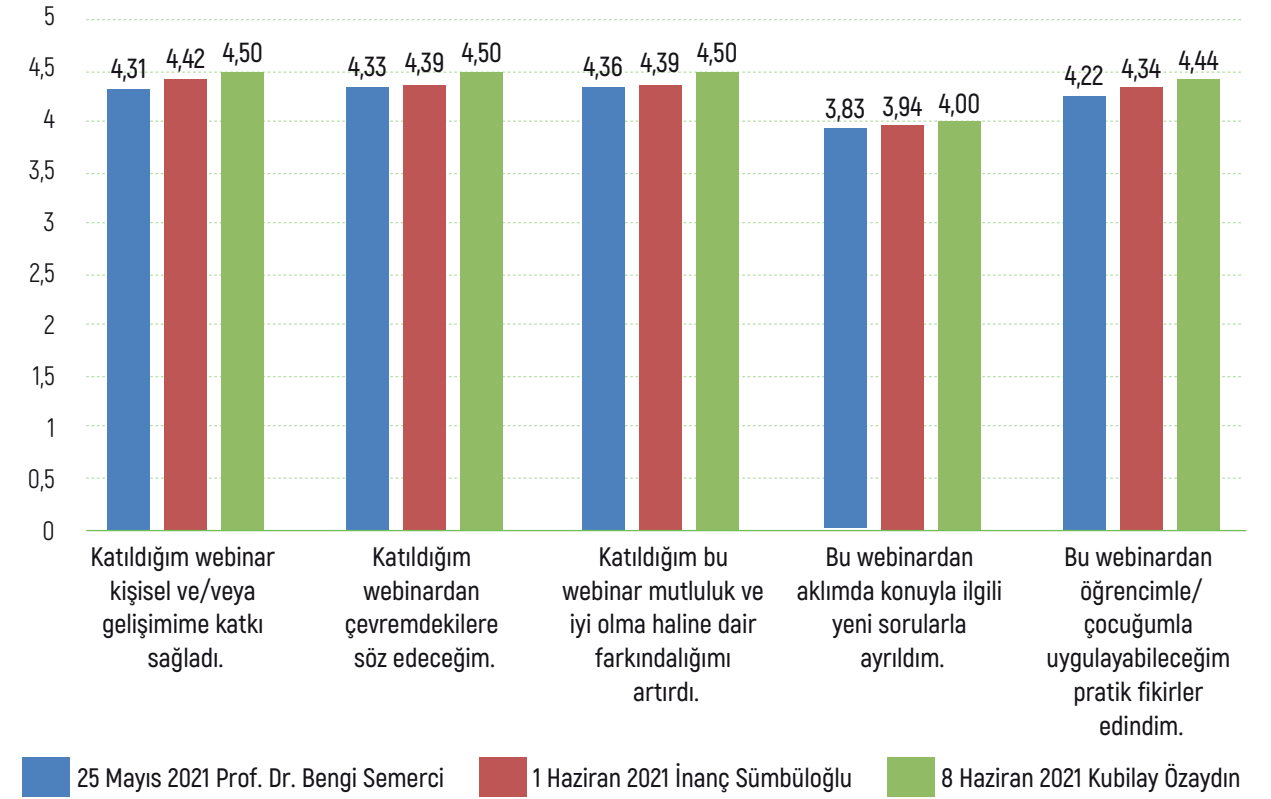
Memnuniyet Düzeyi



Grafik 13: Webinar Tarihine Göre Memnuniyet Düzeyi

Webinar değerlendirme anketi çalışması kapsamında bu webinar serisi kazanımlarını ölçmek amacıyla 5 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir ölçek paylaşılmıştır. Katılımcıların verdikleri puanlamalardan hareketle bu faaliyetin bireylere farkındalık düzeyinde mutluluk kavramına ve bileşenlerine ilişkin bir kavrayış geliştirmelerine katkı sağlamıştır. Webinar kazanımlarının, düzenlendiği tarihe göre analizi aşağıdaki grafikte paylaşılmıştır.

Webinar Düzenleme Tarihine Göre Kazanımlar



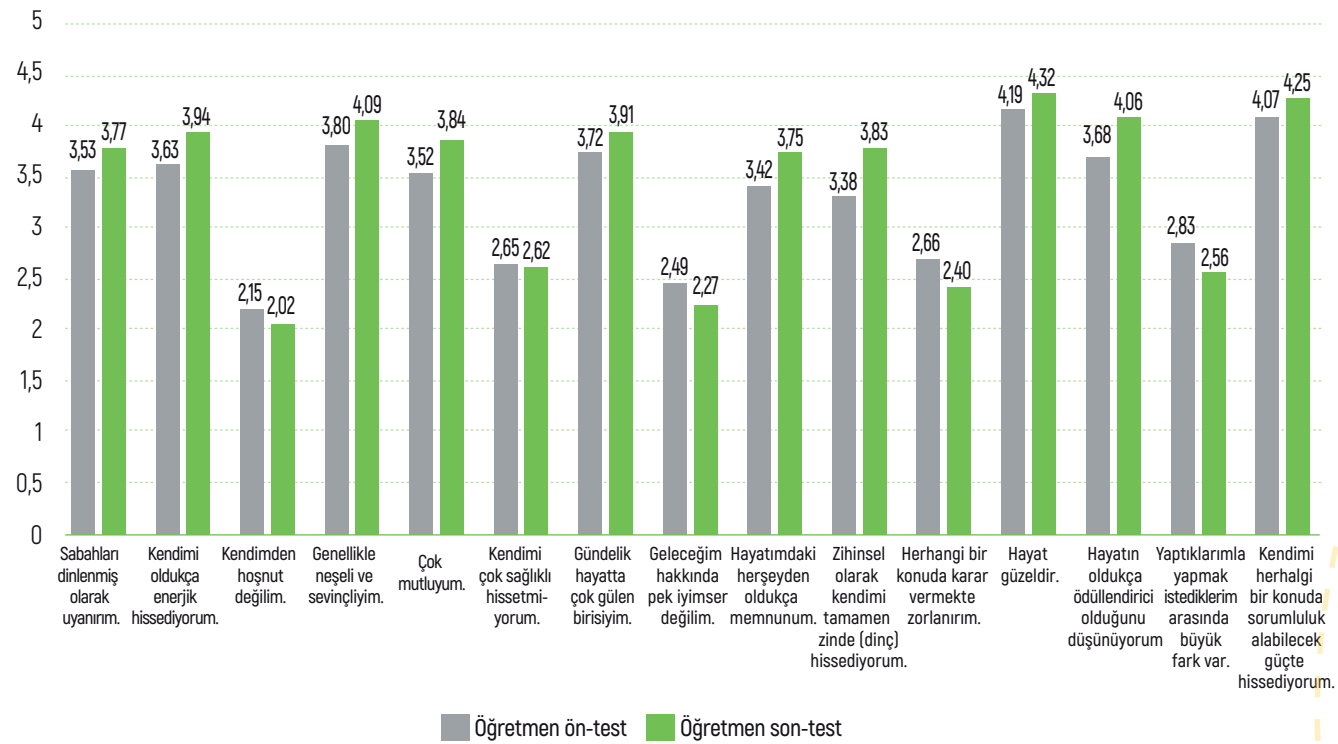
Grafik 14: Webinar Düzenleme Tarihine Göre Kazanımlar

Grafik 14 'te yer alan istatistiksel dağılım göz önünde bulundurulduğunda "Katıldığım webinardan çevremdekilere söz edeceğim" ifadesine verilen puanlamalar sosyal etki hedeflerine; "Katıldığım bu webinar mutluluk ve iyi olma haline dair farkındalığımı artırdı" ifadesine verilen puanlamalar, programın beklenen sonuçlarına; son olarak "Bu webinardan öğrencilerimle/ çocuğumla uygulayabileceğim pratik fikirler edindim" ifadesine verilen puanlamalar ise tutum/davranış boyutundaki değişimlere işaret etmektedir. Buradan hareketle Mutluluk Webinar Serisinin kazanımlarının, eğitim programı değişim teorisi tasarımıyla öngörülen hedefleri ve sonuçları karşıladığını söylemek mümkündür.

5. ÖĞRETMEN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

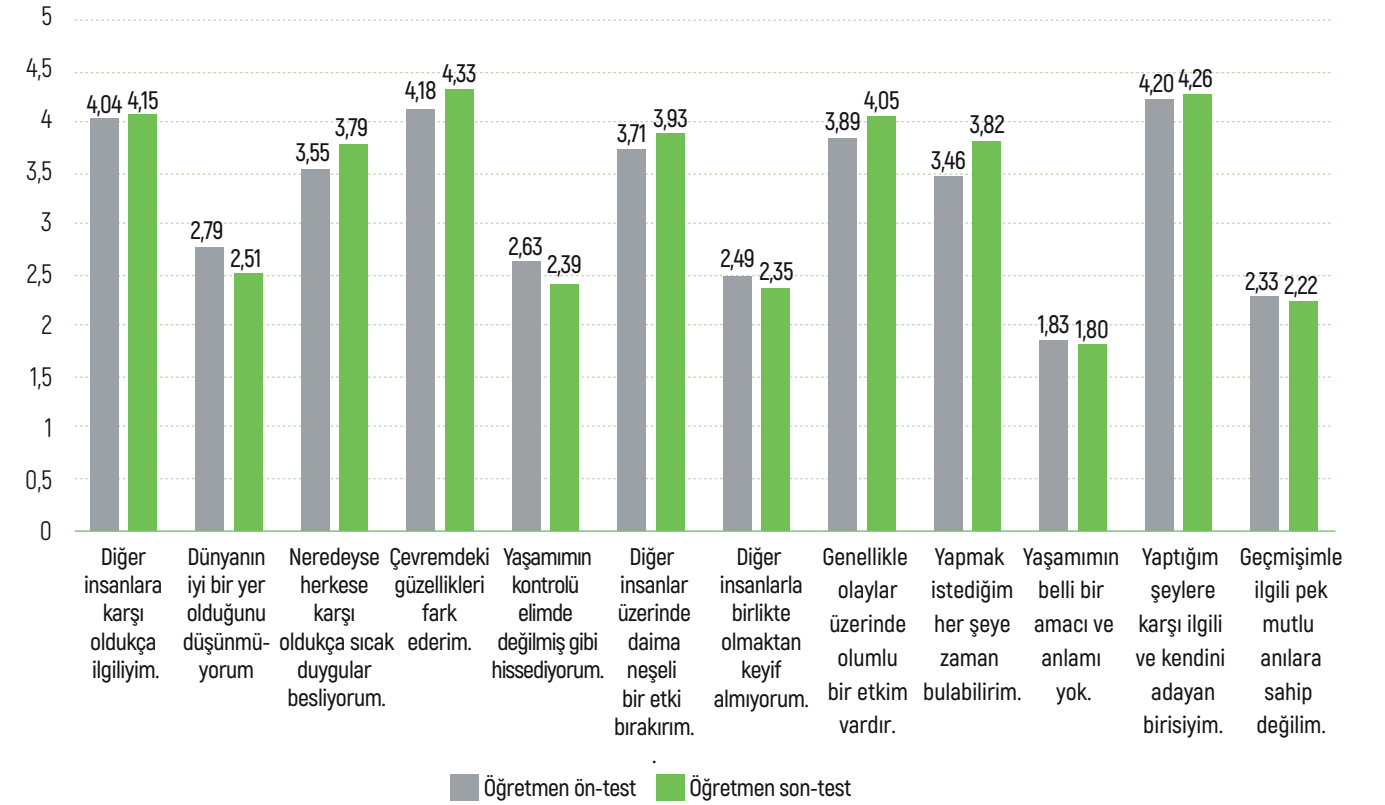
Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programının öğretmen üzerindeki etkisini anlamak amacıyla öğretmen ön-test ve son-test uygulamaları gerçekleştirilmiştir. Böylelikle katılımcı öğretmenler özelinde hedef kazanımlar ve davranış/tutum boyutunda değişimi ölçmek hedeflenmiştir. Ön-test ve son-test uygulamalarında katılımcı öğretmenlere yöneltilen ölçekler 5'li Likert tipindedir.

Hedef Kazanımlar Değişim Grafiği



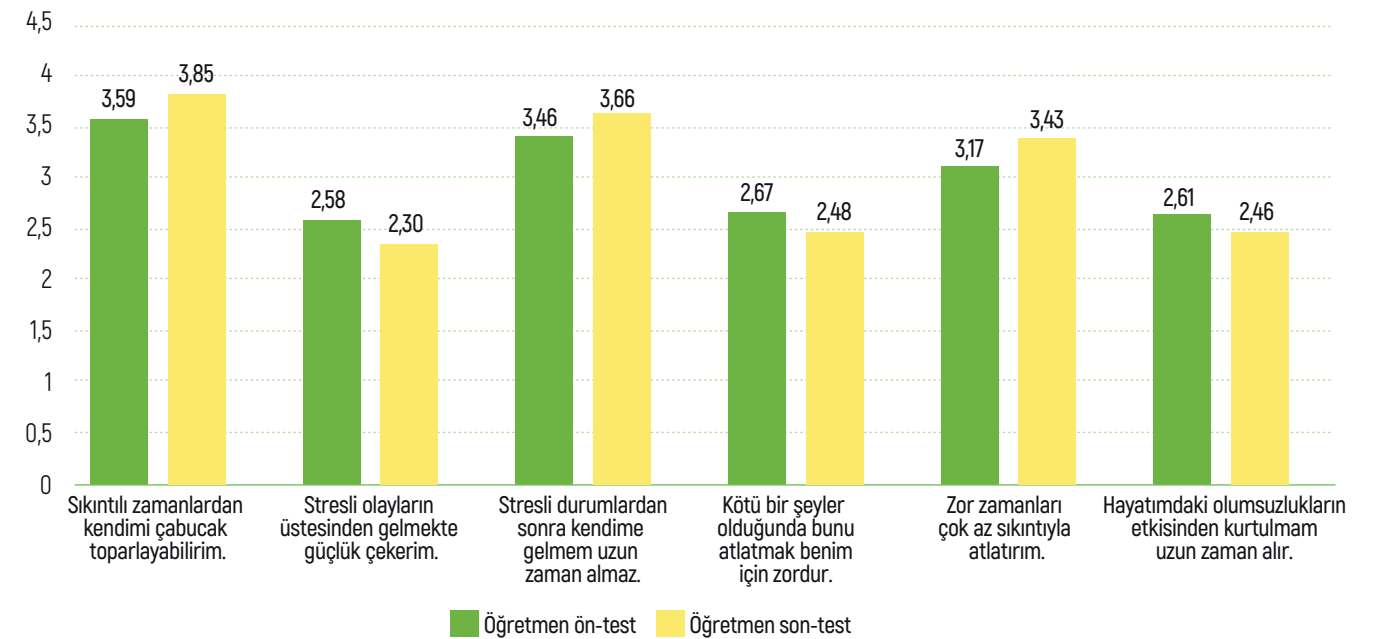
Grafik 15: Hedef Kazanımlar Değişim Grafiği

Hedef Kazanımlar Değişim Grafiği 1

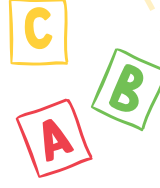


Grafik 16: Hedef Kazanımlar Değişim Grafiği 1

Hedef Kazanımlar Değişim Grafiği 2



Grafik 17: Hedef Kazanımlar Değişim Grafiği 2



Grafik 15, Grafik 16 ve Grafik 17 Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programını tamamlayan öğretmenlerde gözlemlenen hedef kazanımlarına ilişkin değişim oranını içermektedir. Bu 3 grafikte de mutluluk kavramı ve bu kavrama ilişkin bileşenlerle doğrudan bağlantılı ifadeler yer almaktadır. Nitekim Grafik 16'da yer alan ve ön-test son-test sonuçlarına göre anlamlı bir değişim ivmesi gösteren "Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim" ifadesi PERMA modelinin ilişkiler bileşenine ve "Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim" ifadesi anlam bileşenine işaret etmektedir. Her 3 grafikte de kontrol amaçlı negatif ifadeler yer almaktadır. Grafik 15'te yer alan "Kendimden hoşnut değilim"; Grafik 16'da yer alan "Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum" ve son olarak Grafik 17'de "Hayatımdaki Olumsuzlukların Etkisinden Kurtulmam Uzun Zamanımı Alır" ifadeleri negatif anlam barındıran maddelerdir. Bu maddelerin, son-test uygulamasında istatistiksel olarak gerilmesi, genel olarak eğitim programının öğretmen özelinde beklenen hedef kazanımlara ulaşıldığının bir göstergesidir.

5.1. Öğretmenin İyi Olma Hali Üzerindeki Etkisi

Öğretmenin mutluluğu ve öznel iyi olma hali, onların meydana gelen toplumsal değişimlere uyum sağlama ve öncülük etme konusunda aldıkları rol ile birlikte düşünüldüğünde tüm öğretmenler mutlu bir toplum inşa etme ve geleceğin mutluluğunu etkileme konusunda son derece eşsiz bir konumdadır. Güncel olarak küresel çapta toplumları durma noktasına getiren COVID-19 salgın sürecinin ilk aylarında okullaşma bilinmeyen bir alana girmiştir. Bu süre zarfında öğretmenin iyi olma hali, çevrim içi devam eden salgın sürecinde öğrencinin mutluluk düzeyi ve iyi olma hali ile doğrudan ilişkilidir. 2020- 2021 eğitim öğretimi bahar döneminde başlayan Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesinin öğretmenin iyi olma hali üzerinde önemli katkılar sağladığı gözlemlenmiştir. Öğretmenlere, "Bu eğitim sizde neyi değiştirmeye aday olabilir, örneğin bu eğitimden sonra neyi farklı yapacaksınız?" sorusu açık uçlu olarak yöneltilmiştir. Bu soruya verilen yanıtlar MAXQDA'nın MAXDicto modülünden faydalanılarak analiz edilmiştir. Öğretmenlerin bu soruya verdikleri yanıtlarda doğrudan PERMA modelinin bileşenlerine ilişkin bir örüntü söz konusudur. Aynı zamanda Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı kapsamında ele alınan empati, psikolojik dayanıklılık gibi konuları kapsayan kavram setinin yalnızca bilgi düzeyinde sınırlı kalmadığı aynı zamanda tutum ve davranış düzeyinde öğretmenin öznel iyi olma hali üzerinde olumlu katkılar sağladığı gözlemlenmiştir. Bu bağlamda, öğretmenlerin verdikleri yanıtlardan yola çıkarak "Öğretmenin İyi Olma Hali" tema'sı altında dört ana kategori belirlenmiştir:

PERMA Modeli, Kendini Tanıma, Sosyal-duygusal Gelişim ve Mutluluk. Bu dört ana kategori altında belirlenen kodlar ve katılımcı öğretmenlerin ifadeleri aşağıdaki tabloda paylaşılmıştır.

Tema	Kategori	Kod	Katılımcı İfadeleri
ÖĞRETMENİN İYİ OLMA HALİ	PERMA Modeli	Olumlu Duygular	"Daha sabırlı olmak daha pozitif bakabilmek bir an düşünüp kızmak yerine gülümsemek denemek istiyorum bunları hem kendi hayatımda hem de sınıfımda." "Olumsuz duygularımdan kurtulmaya, daha affedici biri olmama aday. Güncel ve uygulanabilir hedefler belirleyeceğim."
		Bağlanma	"Hedeflerime istikrarlı bir şekilde devam edeceğim." "Hedeflerime ulaşmak için daha çok ve planlı çalışacağım."
		İlişkiler	"İlişkiler yönünden kendimi geliştireceğim. Mutluluğu seçeceğim." "Çevremdeki insanların duygularına daha çok dikkat edeceğim, ilişkilerimin dinamiğini olumlu anlamda değiştireceğim."
		Anlam	"Bu eğitimle hayata bakış açım yenilendi. Mesleki ve özel yaşamımda çok daha pozitif olmaya, verimli olmaya, olay ve olguların anlamını anlamaya çalışacağım."
		Başarı	"Başarılacak şeyleri planlama ümit etme olumlu ve olumsuz duyguları hissetmek önemli sonuçlar çıkarmak için elimden
	Kendini Tanıma	Karakter Güçleri	"Karakter güçlerimin farkında olmamı ve kendimi geliştirmemi sağladı." "Karakter güçlerimi geliştirmek ve iyi yönlerimi daha aktif hale getirmek PERMA modelini hayatıma daha fazla aktarmaya çalışacağım." "Karakter güçlerime daha çok odaklanıp ona göre adımlar atacağım."
		Duyguları Tanıma	"Mutluluğu öğrenme yollarını araştırmaya ve mutluluğun yayılmasını sağlamaya. Bu eğitim çok katkı sağladı. Artık duygularımı daha iyi tanıyıp, kendi özelliklerimi daha iyi tanımaya yollarını arayacağım."
	Sosyal-duygusal Gelişim	Empati	"Bundan sonra hayatımda daha çok empati, hoşgörü, oyun ve eğlence yer alacak."
	Mutluluk	Mutluluk Öğrenilebilir	"Mutluluk öğrenilebilir ve öğretilebilir. Buna odaklanacağım." "Mutluluğun öğrenilebilir bir hal olduğunu öğrencim ve etrafımdaki herkese anlatmaya çabalayacağım."

Tablo 4: Eğitim Programının Öğretmenin İyi Olma Hali Üzerindeki Etkisi

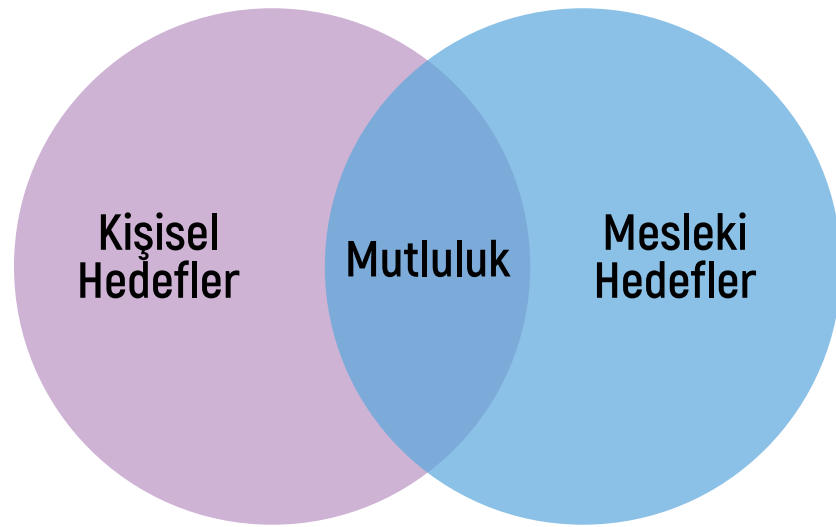
5.2. Öğretmenin Mesleki Gelişimi Üzerindeki Etkisi

İzleme ve değerlendirme çalışmaları kapsamında Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programının öğretmenlerin mesleki gelişimi üzerindeki etkisini anlamak amacıyla eğitim değerlendirme anket formunda "Bu eğitim sonrası hangi uygulamaları öğrencilerinizle hemen deneyimlemek istersiniz?" sorusu açık uçlu olarak yöneltilmiştir. Buna ek olarak öğretmenlerin mesleki pratiklerindeki tutum değişikliğini anlamak amacıyla ön-test ve son-test uygulamasında "Bu projeye katıldıktan sonra öğretmenliğinizde neyi değiştirmek veya neyi daha farklı yapmayı hedefliyorsunuz?" açık uçlu olarak sorulmuştur. Öğretmenlerin bu sorulara verdikleri yanıtlar bilgisayar destekli nitel yazılım programı MAXQDA'dan faydalanılarak analiz edilmiştir. Bu bağlamda, "Mesleki Gelişim Üzerindeki Etkisi" tema'sı çatısı altında üç ana kategori belirlenmiştir: Sınıf İçi Uygulamaları, İletişim ve Mesleki Motivasyon. Bu kategorilerden hareketle oluşturulan kodlar ve öğretmenlerin ifadeleri aşağıda verilen tabloda paylaşılmıştır. "Bu projeye katıldıktan sonra öğretmenliğinizde neyi değiştirmek veya neyi daha farklı yapmayı hedefliyorsunuz?" sorusuna verilen yanıtların analizini içeren Tablo 5 incelendiğinde eğitim programının öğretmenlerin mesleki gelişim sürecine önemli katkılar sunduğu gözlemlenmiştir. Katılımcılar, mesleki anlamda öğretmen-öğrenci iletişiminden sınıf içi uygulamalara değin pek çok öğretim pratiği geliştirdiklerini vurgulamışlardır.

Tema	Kategori	Kod	Katılımcı İfadeleri
Mesleki Gelişim Üzerindeki Etkisi	PERMA Modeli	PERMA Modeli	"PERMA modelindeki çalışmalardan esinleneceğim. Mutluluk kart etkinliklerini yapmaya devam ediyoruz bu arada." "PERMA modeli benim için çok etkileyici oldu. Sanırım bunun üstünde çalışmam gerekecek." "Genellikle işe yarayacağını düşündüğüm iyi ki günlüğü, erdemler ve karakter güçler. Aynı zamanda PERMA modeli mutlu bir sınıf ortamı sağlamama çok yardımcı oldu."
		Mutluluk	"Sınıf rehberlik çalışmalarında öğrencilerimin mutluluk ve iyi olma hallerine yönelik çalışmalar yapabiliyim." "Sınıfımı mutluluk sınıfına dönüştürecek, mutluluk dolu kazanımlar oluşturacağım." "Mutluluk öğrenilebilir diyerek sınıfa daha mutlu gireceğim."
		Karakter Güçleri	"Öğrencilerimin güçlü özelliklerinin farkına varıp çalışmalarımı ona göre düzenleyeceğim." "Güçlü yanlarını ortaya çıkaracak motive edici cümleleri çoğunlukla kullanmaya deva edeceğim."
		Farklılaştırılmış Öğretim	"Sınıfımda bireysel farklılıklara daha fazla dikkat edeceğim"
	İletişim	Öğretmen-öğrenci ilişkisi	"Her öğrencim ile daha iyi ve güçlü iletişim kurmama çok yardımcı oldu bu eğitim." "Öğrencilerimle daha fazla sohbet ederek onların mutluluk konusundaki düşüncelerini öğreneceğim, mutlu bir sınıf ortamı sağlayacağım." Mutlulukları paylaşmaya çalışacağım daha çok konuşacağız daha çok birlikte hareket edeceğiz."
	Mesleki Motivasyon	Motivasyon	"Kendimi ve öğrencilerimi motivasyon noktasında daha üst noktalara taşımak istiyorum." "Daha pozitif ve olumlu düşüncelerle yaklaşarak güzel, etkili ve daha başarılı olabileceğime inancım arttı."

Tablo 5: Öğretmenin Mesleki Gelişimi Üzerindeki Etkisi

Öğretmenlerin eğitim programına başlamadan önce ve programı tamamladıktan sonra mesleki yaşamlarında değiştirmeyi hedefledikleri pratikleri ve bakış açılarını karşılaştırmak amacıyla "Bu projeye katıldıktan sonra öğretmenliğinizde neyi değiştirmek veya neyi daha farklı yapmayı hedefliyorsunuz?" sorusu program başında ve sonunda ön-test ve son-test uygulamasında sorulmuştur. Katılımcı öğretmenlerin bu soruya vermiş oldukları yanıtlarda belirli bir örüntü söz konusudur: Öğretmenler, eğitim programı sonunda mutluluk kavramına ve bu kavramı oluşturan bileşenlere dair edindikleri teorik bagajın gündelik hayat pratiklerinden başlayarak mesleki ve sosyal yaşamlarında olumlu tutumlar geliştirmelerine katkı sağladığını vurgulamışlardır. Aşağıda verilen Tablo 6 katılımcı öğretmenlerin, eğitim programı başında ve sonunda mutluluk ve öznel iyi olma hali ekseninde mesleki hedeflerini içermektedir. Bu ifadelerden hareketle mesleki hedefler ile kişisel hedefleri iki ayrı küme olarak kabul edildiğinde bu hedeflerin kesişim kümesinin mutluluk olduğu görülmektedir. Dolayısıyla öğretmenler bireysel dünyalarında mutluluk ve öznel iyi olma hallerini yükselterek eğitim ortamlarına taşıma şansı elde ettiklerini vurgulamışlardır.



Şekil 2: Öğretmenlerin Programa Katılmadan Önce ve Programı Tamamladıktan Sonra Mesleki Hedefleri

Öğretmen Ön-test	Öğretmen Son-test
"Öğrencilerime, çocuklarıma, aileme, çevreme bu enerjiyi aktarabiliyor olmak mutluluğuma mutluluk katacak."	"Yaşadığım olumsuzluklardan psikolojik olarak daha az etkilendiğimi ve daha kolay üstesinden gelebildiğimi hissediyorum. Bundan sonraki hedefim de bu yönde çalışarak çevreme de bu enerjiyi yaymak olacak."
"Hem kendim daha mutlu olacağım hem de çevreme mutluluk katacağım."	"Mutlu etmeye kendimizden başlamanız gerektiğini düşünerek işe buradan başlamaya çalışacağım. Mutlu öğretmen, mutlu öğrenciler demek."
"Hayata daha pozitif bakabileceğime inanıyorum. Öznel iyilik hâlimin artacağını düşünüyorum. Başka insanlara da bu mutluluğu bulaştırabileceğime inanıyorum."	"Mutlu beyin dünyayı çevresini daha olumlu algılıyor. Mutlu bir sınıf, mutlu bir ortam oluşturmak en büyük hedefim oldu. Sınıfında mutlu olan öğrenci derse daha etkili katılım sağlıyor."
"Olumsuz durumlarında olumluya çevrilebileceği ve hemen negatife düşüp etrafa bunu yansıtmamanın mümkün olacağını düşünüyorum."	"Öncelikle hayata bakış açımı değiştirdi, hayatımda nerelere dokunuşlar yapmam gerektirdiğini fark ettirdi, kendimi-hayatımı daha kaliteli hale getirmeme vesile oldu, kendimdeki değişiklikleri daha fazla çocuklarıma yansıtmayı ve onları da etkilemeyi umuyorum."
"Pandemi ve her gün duyduğumuz korkunç olaylar biraz olsun dünyanın aslında güzel bir yer olduğu inancımı sarsmıştı. Bunu geri kazanmak ve geleceğe daha umutla bakmak istiyorum."	"Zor zamanlarda bile mutlu olmanın yollarını bulup mesleğimde her ne olursa olsun olumsuzlukları olumlu hale dönüştürmeyi hedefliyorum."
"Hem kişisel gelişimim hem de mesleki gelişime olumlu yönden etkileri olacak. Mesleğimde öğrencilerimle daha motive edici ve keyifli çalışmalar yapabileceğim. Öğrencilerime duygusal açıdan da yaklaşabileceğim."	"Tüm öğrencilerime her şeye rağmen mutluluğun, sevginin, paylaşmanın önemini anlatacağım. Ve sevgiyi almak kadar vermenin de insanı mutlu ettiğini öğreteceğim. Mutlu ve sevgi dolu insan daha sağlıklı olur."
"Bu projeyi kendim de gördüğüm ve çözemediğim olumsuz duygulardan arınmak için kılavuz ipi olarak gördüğüm için başvurdum. Bu bağlamda 6 şapka modeliyle de tanıştım. Hayatımın daha verimli mutlu ve güzel olmasının kendi elimde olduğunu ve bu eğitimle yalnız olmadığımı kendini geliştirmekten mutlu insanlar olduğunu görmekten mutluyum."	"Projeye katıldıktan sonra öğrencilerin paylaşım alanları arttıkça mutluluk davranışının da arttığını fark ettim. Ders kazanımlarının gerçekleşmesinde etkileşim sahasına daha çok öğrenci aktif eden çalışmalar, materyaller üretmeyi düşünüyorum. Ben lise öğretmeni olmama rağmen etkinlikler öğrencilerim için faydalı oldu."

Tablo 5: Öğretmenin Mesleki Gelişimi Üzerindeki Etkisi



6. ÖĞRENCİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Öğrencinin iyi olma hali toplumda yaşayan diğer bireylerde olduğu gibi birden fazla unsuru kapsayan çatı bir kavramdır. Bu bağlamda öğrencinin iyi olma hali, sosyal, zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlığını içermektedir. Yaşamdan zevk olma ve doyum ise öğrencinin iyi olma halinin ayrılmaz bir parçasıdır. Dolayısıyla öğrencinin iyi olma hali bireyin kendisini ve yaşamı algılaya biçimine işaret etmektedir.

Okullar yalnızca öğrencilerin akademik yetkinliğe sahip olduğu yerler değil aynı zamanda kendilerini tanıdıkları, karakter güçlerinin farkına vardıkları ve diğer insanlarla etkileşim içinde oldukları bir tür karşılaşma alanlarıdır. Buna bağlı olarak kurumlar, öğrencilerin gerekli akademik yetkinliğe sahip olmaları için eğitim öğretim etkinlikleri sunarken bir yandan da öğrencileri iyi olma hallerine öncelik veren ve katkı sunan yerler olmalıdır. Öğrencilerin iyi olma hallerine katkı sağlayan unsurları şu şekilde sıralanabilir:

- Kendileri için önemli ve anlamlı etkinliklere katılmaları
- İçinde yaşadıkları topluma ait olma duygusuna sahip olmaları
- Olumlu bağlantıların bir parçası olmaları
- Başarıya ulaşmak için gerekli motivasyona sahip olmaları

Öğrencinin iyi olma haline katkı sağlayan unsurlar göz önünde bulundurulduğunda öğrencinin iyi olma halini fiziksel iyi olma hali, duygusal iyi olma hali ve zihinsel iyi olma hali olmak üzere üç gruba ayırmak mümkündür. İlk olarak öğrencinin fiziksel iyi olma hali bireyin okullarda ve diğer ortamlarda fiziksel sağlığına denk gelmektedir. Eğitim ortamları özelinde fiziksel iyi olma hali, düzenli egzersizi teşvik eden güvenli atmosferin ve koruyucu sağlık bakımının sağlanması ile mümkündür. Öğrencinin duygusal iyi olma hali ise bireyin kendini tanımasını, yaşamı olumlu ve olumsuz yanlarıyla bir bütün olarak kavrama pratiği geliştirmelerine denk düşmektedir. Okullar öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve yılmazlık becerileri edinmeleri için gerekli kaynakların ve fırsatların sağlandığı yegâne kurumlardır. Son olarak, zihinsel iyi olma hali, öğrencinin bireysel potansiyelinin farkına vararak yaratıcı düşünme becerileri geliştirmesini akranlarıyla uyum içinde yaşaması durumunu ifade etmektedir.

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı kapsamında sınıf içi uygulamalar aracılığıyla öğrencilerin iyi olma hallerini yükseltmek hedeflenmiştir. Katılımcı öğretmenler, bu eğitim programı sonrasında öğrencilerinin güçlü iletişim becerileri geliştirdiklerini ve derslere daha kolay odaklanabildiklerini ifade etmişlerdir. Aşağıda katılımcı öğretmenlerin program sonunda öğrencilerinde gözlemledikleri olumlu tutum ve davranış değişikliğine dair ifadeler yer almaktadır:

"Davranışlarda olumlu yönde etkiliyor birbirlerine karşı anlayışlı zarar vermeyecek şekilde karşılıklı güzel zaman geçiriyorlar. Mutlu çocuklar okula mutlu geliyor ve öğrenmeye daha istekli oluyorlar."

"Sevgi dolu, insanlık ve dürüstlük seviyesi yüksek öğrencilerim oldu, mutlu olmayı ve mutlu etmeyi bilen bireyler oldular."

"Okul deyince sırf mecburiyetten gelinen bir yer olmayacağını anlayan çocuklar, eğlenerek mutlu olarak yeni şeyler öğrenerek hayat kalitelerini de iyileştirdiler."

"Kendilerini, arkadaşlarını, duygularını daha iyi tanıdılar. Sorunlarına kendileri çözüm buluyorlar. Davranışlarından sorumluluk alıyorlar. Sözel ve görsel materyallerle kendini ifade becerileri arttı. Öfke kontrolünü sağlayabiliyorlar."

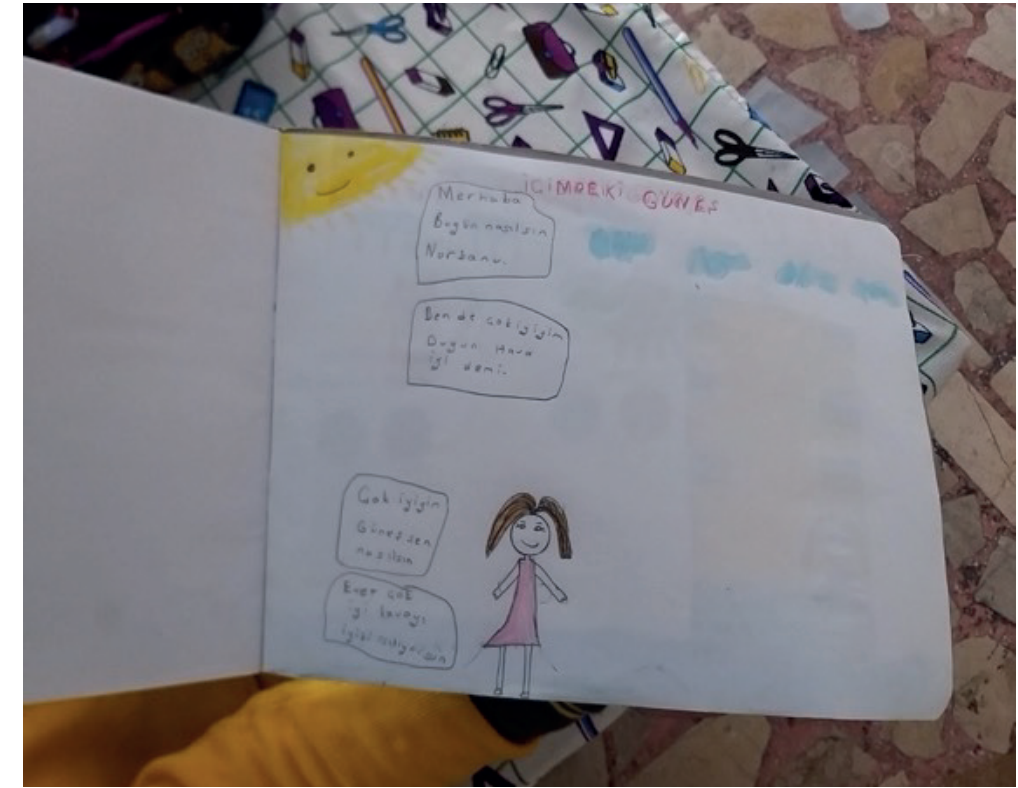
"Öğrencilerim kendilerini daha iyi tanıdılar. Kendilerini daha iyi ifade edebildiler. İyi ki etkinliği ile hayatında mutlu olmak için birçok Şeye sahip olduklarını fark ettiler. Aileleriyle etkinlikler sayesinde kaliteli zaman geçirdiler bu da onları çok mutlu etti."

"Sandıklarının aksine mutluluğun yalnızca fiziksel ihtiyaçlarının karşılanmasından öte, hayatı anlamlı kılmamanın mutluluk olduğunu keşfetme yolundalar. Umuyorum ki attığımız tohumlar güçlü birer ağaç olacaklar. Mutluluk ağacı..."

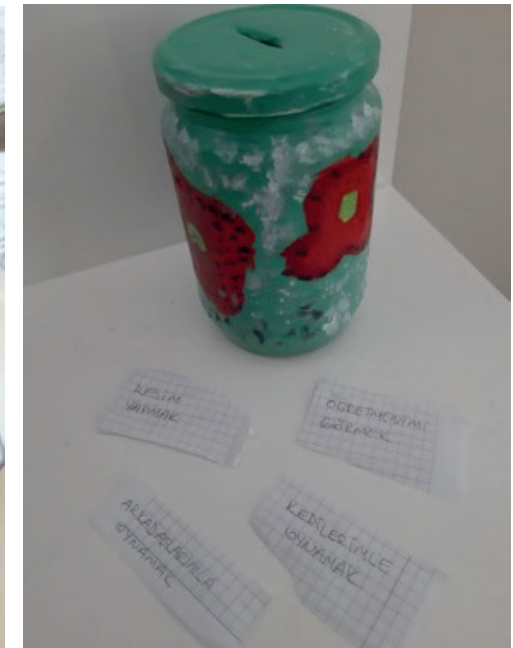


Görsel 1: 30 Hedef Etkinliği Kapsamında Öğrenci Çalışmalarından Örnekler: "Mutluluğun Resmi"

"Özellikle pandemi döneminde evde "offf sıkıldım" diye şikâyet yerine, etkinlikleri hatırlayıp, zamanı keyifle geçirdiklerine dair çok dönüt aldım." (Öğretmen Görüşü)



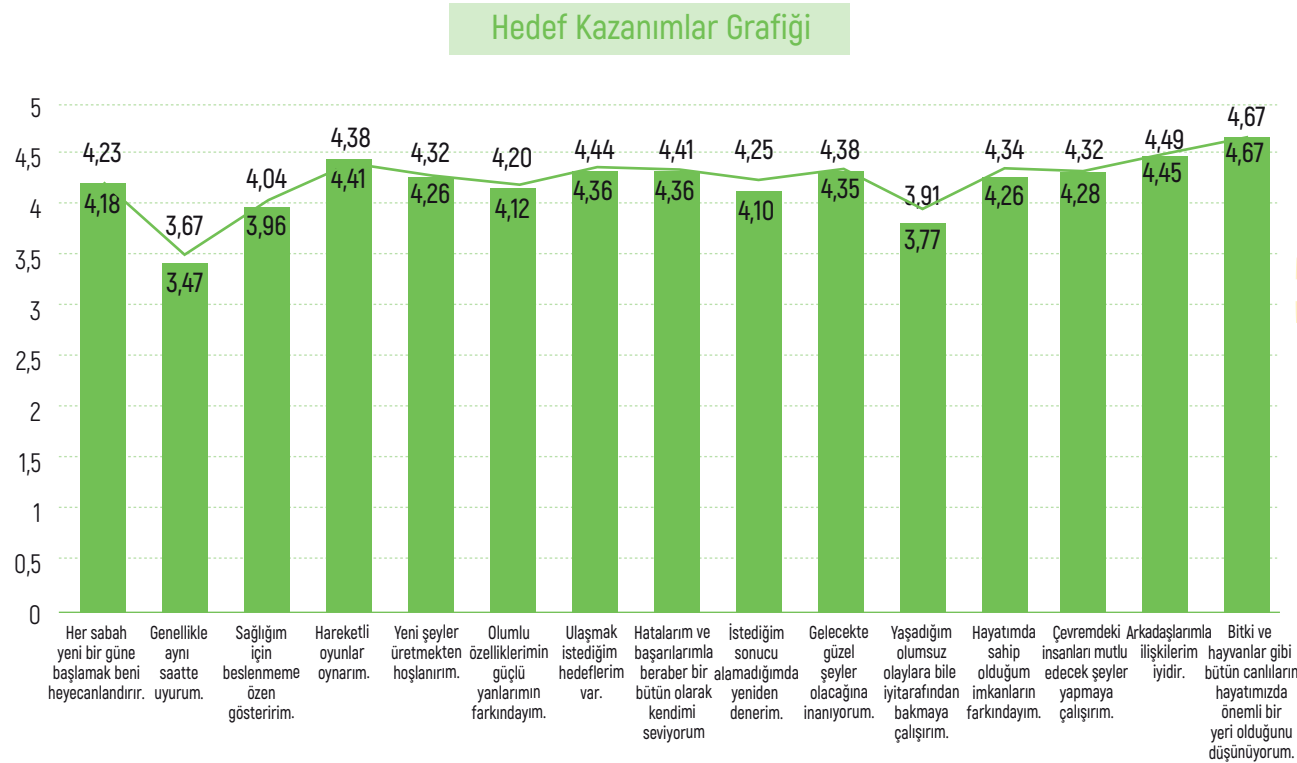
Görsel 2: 30 Hedef Etkinliği Kapsamında Öğrenci Çalışmalarından Örnekler: "İçimizdeki Güneş"



Görsel 3: Öğrenci Çalışmalarından Örnekler: Mutluluk Kumbaram

"Sağlığı yerindeyse eğer hayatında mutlu olunabilecek birçok değer varlığını keşfettiler. Mutluluğun aranmayacağını, zaten yakınımızda olup onu görmezden geldiğimizi anladılar. Mutluluk yalnız kendimiz için değildir. Başkalarını da mutlu ettiğimizde biz de daha çok mutlu oluruz anladılar." (Öğretmen Görüşü)

İzleme ve Değerlendirme çalışmaları kapsamında Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programının öğrenciler üzerindeki etkisini anlamak amacıyla öğretmenlerin gözlemlerinin yanı sıra öğrencilerin bilgi ve tutum düzeyinde beklenen değişimleri ölçmek amacıyla ön-test ve son-test uygulaması gerçekleştirilmiştir. Öğrencinin iyi olma halini oluşturan fiziksel, duygusal ve zihinsel iyi olma durumlarına karşılık gelen ifadelerden oluşan bir ölçek tasarlanmıştır. Bu 5'li Likert tipinde ölçeğin sonuçları göz önünde bulundurulduğunda öğrencilerde bilgi ve tutum düzeyinde anlamlı bir artış olduğu gözlemlenmiştir. Nitekim, doğrudan fiziksel iyi olma haline işaret eden "Genellikle aynı saatlerde uyurum" ifadesine verilen puanın ortalaması ön-testte 5 üzerinden 3,47 iken bu değer son-test uygulamasında 3,67'ye yükselmiştir. Benzer şekilde duygusal iyi olma haline ve psikolojik dayanıklılığa denk düşen "İstediğim sonucu alamadığımda yeniden denerim" ifadesine verilen puan 4,1'den 4,25'e yükselmiştir. Öğrencilerin ön-test ve son-test sonuçları Grafik 18'de karşılaştırılmalı olarak paylaşılmıştır.



Grafik 18: Hedef Kazanımlar Grafiği: Öğrenci Ön-test ve Son-test Karşılaştırılması

6.1. Çocuğun Penceresinden Mutluluk

Mutluluk kavramının çocukların dünyasında ne anlama geldiğini öğrenmek amacıyla ön-test ve son-test uygulamasında öğrencilere "Benim için mutluluk" Lütfen boşluğu aklınıza gelen ilk üç kelime ile tamamlayınız" sorusu açık uçlu olarak sorulmuştur. Öğrencilerin bu soruya verdikleri yanıtlar MAXQDA üzerinden analiz edilmiştir. Aşağıda verilen Şekil 3 ve Şekil 4 öğrencilerin mutluluk tanımına verdikleri cevaplardan oluşan kelime bulutlarını içermektedir.



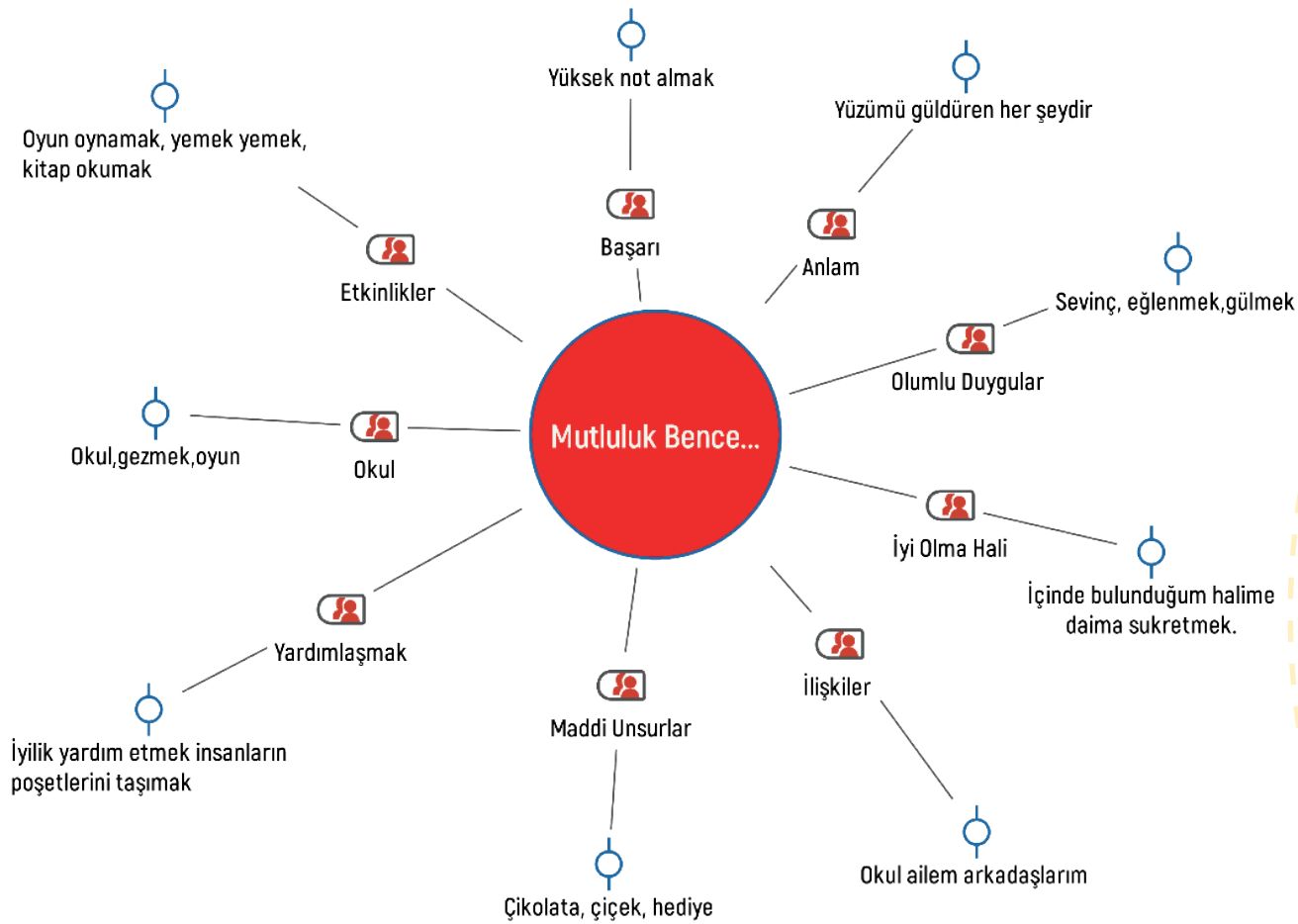
Şekil 3: Çocukların Gözünden Mutluluk: Öğrenci Ön-test



Şekil 4: Çocukların Gözünden Mutluluk: Öğrenci Son-test

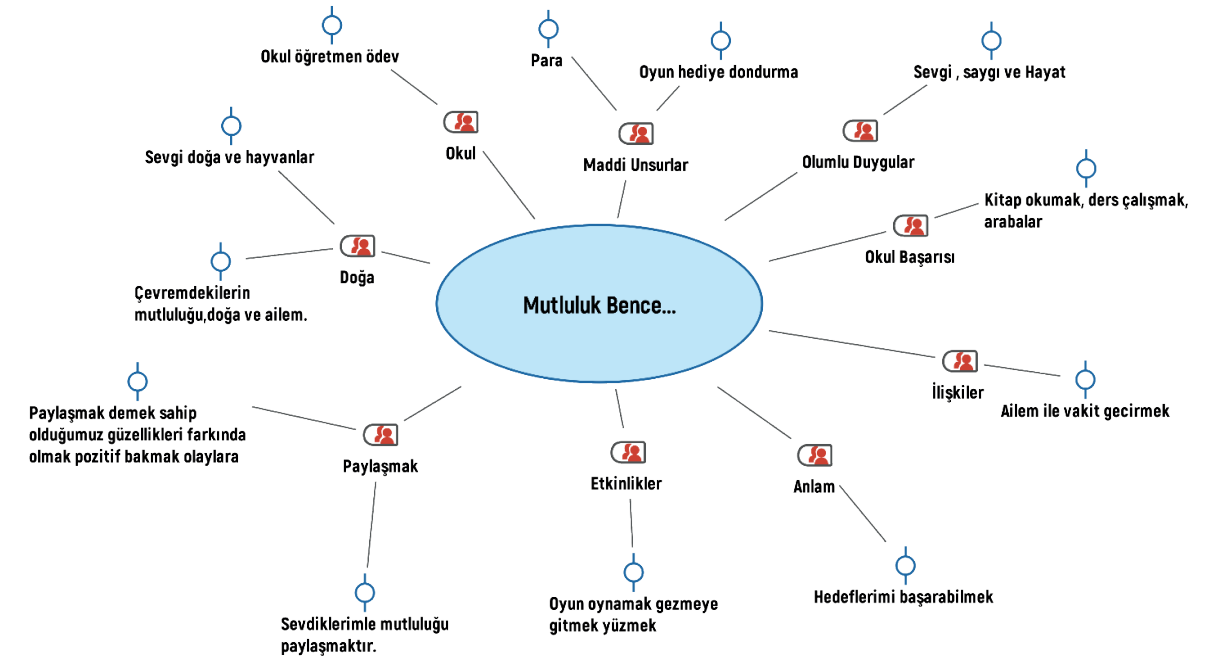
Şekil 3 ve Şekil 4'te yer alan kelime bulutlarındaki sözcük yoğunluğu karşılaştırıldığında öğrencilerin ön-test ve son-testte mutluluk kavramına ilişkin yapmış oldukları tanımlamalar arasında bir paralellik söz konusudur. Ön-test ve son-test uygulamasında öne çıkan kelime "ailem" olmuştur. Buna ek olarak öğrencilerin ön-test ve son-test uygulamasında verdikleri yanıtlar PERMA modelinin bileşenlerine denk düşmektedir.

Çocukların dünyasında mutluluk kavramının ne anlama geldiğine yönelik daha kapsamlı analizler yapmak adına verilen yanıtlardan hareketle kodlar oluşturulmuştur. Bu kodlar üzerinden MAXQDA'nın Görsel Araçlar modülünden faydalanılarak kavram haritaları oluşturulmuştur. Ön-test ve son-test sonuçları ışığında oluşturulan kavram haritaları aşağıda paylaşılmıştır.



Şekil 5: Öğrencilerin Gözünden Mutluluk Tanımı: Öğrenci Ön-test

Şekil 5 ve Şekil 6'da yer alan kavram haritaları karşılaştırıldığında öğrencilerin mutluluk kavramına ilişkin verdiği yanıtların ön-testte ve son-testte benzerlik gösterdiğini söylemek mümkündür. Her iki kavram haritasında da göze çarpan husus ise Maddi Unsurlar kodunun varlığıdır. Ön-test uygulamasında yer alan maddi unsur koduna ait ifadelerde öğrenciler mutluluğu hediye, çikolata, oyuncak gibi materyal öğeler üzerinden tanımladıkları gözlemlenmiştir. Son-test uygulamasında ise maddi unsurlar koduna ait ifadelerde para da yer almaktadır. İlk bakışta, öğretmenlere ve öğrencilere mutluluğun öğrenilebilir bir kavram olduğuna dair farkındalık kazandırmayı ve tutum değişikliğini hedefleyen bir eğitim programının sonuçları arasında doğrudan materyal dünyaya işaret eden bir cevap örüntüsünün yer alması yadırganabilir. Buna ek olarak, mutluluk kavramının maddi kültür ile tanımlanması yetişkinler dünyasına ait olduğu zaman kanıksanan; çocukların gözünden mutluluğun tanımının maddi öğeler üzerinden yapılması durumunun ise yadırganan bir hâl alması literatürde belirli bir kavrama denk düşmektedir: Sosyal bir inşa olarak çocukluk. Çocukluğa ilişkin konvansiyonel bakış genellikle onu biyolojik bir kategori olarak kabul etmektedir. Bu perspektiften ilerleyen çalışmalar yetişkin dünyasının bizzat içinde olduğu tüketim kültürüne çocuklar söz konusu olduğunda daha mesafeli bir yerde konuşlanmaktadır. Buna karşılık, çocukluğu biyolojik bir semptomdan ziyade sosyal bir kategori olarak kabul eden çalışmalar ise çocukların ve çocukluğun içinde yaşadığımız tüketim kültüründen kendilerine düşen payı tıpkı yetişkinler gibi aldığını vurgulamaktadır (Buckingham, 2011). Sonuç olarak, Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı kapsamında öğrencilerin tamamlamış ön-test sonuçlarında da mutluluğu oluşturan bileşenlerin yanında maddi öğelerin etrafında şekillenen hedonist bir mutluluğa yaslanan ifadelerin yer alması son derece olağandır.



Şekil 6: Çocukların Gözünden Mutluluk Tanımı: Öğrenci Son-test



SONUÇ VE ÖNERİLER

Popüler kültür üretimlerinden gündelik dile kadar pek çok alanda yer yer karikatürize edilse de öznel iyi olma hâli karşılaşılan negatif durumlarla başa çıkmaktan daha fazlasını ifade etmektedir. İyi bir yaşam sürmenin ne anlama geldiğine dair fikirleri kapsayan bir çatı kavramı niteliğindeki iyi olma hali fiziksel, duygusal ve zihinsel gibi yönleri içeren çok boyutlu bir tanıma sahiptir. Özellikle birkaç on yıldır mutluluk ve iyi olma hâli kavramlarını merkeze alan çalışmalarda gözle görülür bir ivme söz konusudur. Bu duruma yaklaşık olarak iki yıldır küresel olarak tüm toplumları etkisi altına almaya devam eden COVID-19 salgın sürecinde psikolojik dayanıklılık ve iyi olma hâli kavramları önemini korumaya devam etmektedir. Salgının yayılmasını önlemek amacıyla alınan tedbirler kapsamında çevrim içi eğitime geçilmesi öğretmenin ve öğrencinin iyi olma hali kavramlarını gündeme getirmiştir. Öğretmenin iyi olma hâli okul iklimi, öğrenciler ve makro düzeyde de toplumlar üzerinde kritik bir öneme sahiptir. Öznel iyi oluş hali yüksek öğretmenlerin varlığı, uyumlu eğitim ortamlarının inşa edilmesinde ve öğrencilerden velilere dolayısıyla toplumun iyi olma seviyesi ile doğrudan bağlantılıdır.

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Eğitim Programı kapsamında öğretmenler aracılığıyla öğrenci ve velilerin öznel iyi oluş seviyelerinin yükselmesine dolayısıyla iy oluş seviyesi yüksek ve mutlu bir toplum inşasına katkı sağlamak hedeflenmiştir. Program kapsamında 1486 öğretmen eğitimi tamamlamıştır. Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı eğitim programı aracılığıyla 34.178 öğrenciye ulaşılmıştır. Öğretmenler 6 gün süren eğitim sonrasında 2 ay boyunca devam eden mentorluk programına katılmışlardır. Menti öğretmen ve mentor arasında karşılıklı bir öğrenme süreci gerçekleştirilmiştir. Program, bireylerin sadece farkındalık düzeylerini artırmayı değil aynı zamanda edindikleri kavram setini kullanarak hem mesleki hem de kişisel yaşamlarına entegre edebilecekleri ve yaşam boyu sürdürebilecekleri bir hayat pratiğine sahip olmalarını hedeflemektedir. Öğretmen, öğrenci ve velilerin katılımıyla gerçekleştirilen Mutluluk Webinar Serisi ve Mutluluk Çalıştayı gibi faaliyetler aracılığıyla bireylerin mutluluk kavramına ilişkin bilgi düzeyinde temel bir farkındalık kazanmaları sağlanmıştır. 2021-2022 eğitim öğretim yılında okulların açılması ve yüz yüze eğitime geçilmesiyle öğretmenler ve öğrenciler proje kapsamında sınıf içi uygulamalar gerçekleştirmişlerdir. Öğretmenler bu sınıf içi uygulamaların, öğrencilerin mutluluğun öğrenilebilir olduğunu kavramalarına; salgın sürecinde yaşadıkları sıkılganlıkların ve negatif duyguların azalmasına katkı sağladığını vurgulamışlardır.

Son olarak, öğretmenler eğitim programına yönelik beklentilerini ve önerilerini belirtmişlerdir. Öğretmenlerden gelen geri bildirimlerin ağırlıklı olarak planlama ve yapıya dair olduğu

saptanmıştır. Buna göre, senkron oturumların sayısının artırılıp oturum süresinin kısaltılması ve katılımcıların aktif rol alacağı etkileşimli oturumların düzenlenmesi gelen öneriler arasındadır. İzleme ve değerlendirme çalışmaları kapsamında tamamlanan araştırma sonuçları hem öğrenci hem de öğretmenlerin davranış düzeyinde mutluluk ve öznel iyi olma hâli olumlu değişimler gösterdiği yönündedir. Buna ek olarak, mutluluk gibi uzun vadede davranış değişikliği beklenen konularda gelecek dönem araştırma tasarımı için boylamsal bir çalışma önerilebilir. Örneğin geçen dönem eğitim programına katılan öğretmenler ve öğrenciler arasından seçilen bir grup, gelecek dönemde de araştırmaya dâhil edilerek öznel iyi olma hali seviyeleri yıl bazında değerlendirilebilir.

Öğretmen Akademisi Vakfı olarak, özellikle küresel çapta gerçekleşen ve tüm toplumları olumsuz etkileyen salgın sürecinde psikolojik dayanıklılık ve iyi olma halinin hiç olmadığı kadar önem kazandığı bir dönemde öğretmenler aracılığıyla mutlu bir toplum inşasını hedefleyen ve bu denli önemli toplumsal bir ihtiyaca cevap veren projenin parçası olmaktan memnuniyet duyuyor, katılımcıların beklenti ve önerilerini bizler de paylaşıyoruz.

KAYNAKÇA

- Buckingham, D. (2011). The material child: Growing up in consumer culture. Polity.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and individual differences*, 43(2), 277-287.
- Khaw, D., & Kern, M. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8(1), 10-23.
- Luchman, J. N., Kaplan, S. A., & Dalal, R. S. (2012). Getting older and getting happier with work: An information-processing explanation. *Social indicators research*, 108(3), 535-552.
- Seligman, M. E. (2012a). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. (2012b). *Positive psychology in practice*. John Wiley & Sons.

www.orav.org.tr

www.ekampus.orav.org.tr

 [#bizbunuyaparız](https://twitter.com/orav2008)

 [Öğretmen Akademisi Vakfı](https://www.facebook.com/OgretmenAkademisiVakfi)

 [ogretmenakademisivakfi](https://www.instagram.com/ogretmenakademisivakfi)

 [Öğretmen Akademisi Vakfı](https://www.linkedin.com/company/OgretmenAkademisiVakfi)

 [Öğretmen Akademisi Vakfı](https://www.youtube.com/OgretmenAkademisiVakfi)

