

KALPTEN KALBE MUTLULUK SINIFI

# POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARI

KAPSAMINDA MUTLULUK EĞİTİMİ

İZLEME VE DEĞERLENDİRME RAPORU



C

B

A



**ÖRAV**

Kurucu

Garanti BBVA





## İÇİNDEKİLER

<b>Yönetici Özeti</b>	4
Öğretmen Akademisi Vakfı Hakkında	8
Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi Projesi Hakkında	10
<b>1. Metodoloji</b>	12
1.1. İzleme ve Değerlendirme Araçlarının Hazırlanması ve Uygulanması	12
1.1.1. Nicel Araçlar	12
1.1.2. Nitel Araçlar	13
<b>2. Araştırma Kısıtları</b>	14
<b>3. Araştırma Bulguları</b>	15
3.1. Demografik Veriler	15
3.2. KKMS Eğitimi'nin Öğretmenlere Kazandırdıkları	22
3.2.1. Duygusal Okur-Yazarlığın Gelişmesi	22
3.2.2. Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi Destekleyen Tutum ve Davranışların Gelişmesi	33
3.2.3. Öğretmenlerin Duygusal Becerilerinin Gelişmesi	37
3.3. Eğitim Sonrası Pozitif Psikoloji Materyallerini ve Tekniklerini Kullanma Eğilimi	41
3.4. Eğitimden Sonrası Pozitif Psikoloji Materyallerini ve Tekniklerini Kullanma Davranışı	44
3.5. Öğrencilerin Duygusal Okur-Yazarlığının Gelişmesi	50
3.6. Mesleki Motivasyon Artışı	51
<b>4. KKMS Eğitimi Katılımcı Memnuniyeti</b>	52
<b>5. KKMS Eğitimi'nin Gelişim Alanları ve Katılımcı Önerileri</b>	58
<b>6. Mutluluk Günü Buluşması Değerlendirme Verileri</b>	64
6.1. 5 Mayıs Mutluluk Günü Buluşması Katılımcı Demografik Verileri	64
6.2. Katılımcıların Mutluluk Günü Buluşması'na Katılma Amaçları	65
6.3. Katılımcıların Mutluluk Günü Buluşması'ndan Faydalandıkları Konular	65
6.4. Mutluluk Günü Buluşması Memnuniyet Analizi	67
<b>7. Sonuç</b>	70
<b>Ekler</b>	72
Ek 1. Görüşme Soruları	72
Ek 2. KKMS Eğitimi Ön Test Formu	74
Ek 3. KKMS Eğitimi Son Test Formu	81
Ek 4. KKMS Projesi Değerlendirme Formu	86
Ek 5. Mutluluk Günü Buluşması Değerlendirme Formu	95
Ek 6. Görüşülen Kişi Bilgileri	100
Ek 7. Tüm Anket Katılımcılarının Eğitime Katılım Biçimleri ve Eğitim Tarihleri	101

## TABLO LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcı Türüne Göre Eğitime Katılan Kişi Sayısı .....	11
Tablo 2 Tüm Anket Katılımcılarının Eğitime Katılım Biçimleri ve Eğitim Tarihleri .....	15
Tablo 3 Anket Geri Dönüş Oranları (A.G.D.O) .....	16
Tablo 4 Öğretmenlerin Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri-I .....	23
Tablo 5 Öğretmenlerin Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri-II .....	24
Tablo 6 Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri-I .....	25
Tablo 7 Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri-II .....	26
Tablo 8 Tüm Katılımcıların Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri (Yüz Yüze Eğitim) .....	27
Tablo 9 Tüm Katılımcıların Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri (Çevrim İçi Eğitim) .....	28
Tablo 10 T- Testi Sonuçları .....	30
Tablo 11 Öğretmenlerin Mutluluk Kavramının Öğrenilebilir Olması ile İlgili Görüşleri .....	31
Tablo 12 Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi Destekleyen Öğrenme Ortamı Oluşturma .....	33
Tablo 13 Öğrenciler ile Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi Destekleyecek İletişim Geliştirme .....	35
Tablo 14 Öğrencilerin Duygusal Gelişimini Destekleme Oranları .....	36
Tablo 15 Öğretmenlerin Duygu Farkındalığının Gelişmesi .....	37
Tablo 16 Öğretmenlerin İyi Olma Halinin Gelişmesi .....	38
Tablo 17 Öğretmenlerde Öz Denetimin Gelişmesi .....	40
Tablo 18 Öğrencilerin Duygusal Okur-Yazarlığının Gelişim Yüzdeleri .....	50
Tablo 19 Çevrim içi ve Yüz Yüze Tüm Eğitim Katılımcıların Memnuniyet Düzeyleri .....	53
Tablo 20 Katılımcıların Mutluluk Günü Buluşması'ndan Faydalandıkları Konular ve Oranları .....	66
Tablo 21 Katılımcıların Memnuniyet Oranları .....	67

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Anket Katılımcıları Demografik Verileri-I .....	16
Şekil 2 Anket Katılımcıları Demografik Verileri-II .....	17
Şekil 3 Anket Katılımcıları Demografik Verileri-III .....	18
Şekil 4 Anket Katılımcıları Demografik Verileri-IV .....	19
Şekil 5 Katılımcıların Eğitim İçeriklerini Başkaları ile Paylaşma Durumu .....	21
Şekil 6 Kelime Bulutu .....	32
Şekil 7 Katılımcıların Materyal ve Teknik Kullanım Oranları .....	47
Şekil 8 Mutluluk Günü Buluşması Katılımcılarının Demografik Verileri .....	64

## Yönetici Özeti

2021 yılında ÖRAV ve Algida iş birliğiyle hayata geçirilen Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı (KKMS) Projesi, öğretmenlerin ve öğrencilerin mutluluk kavramını bilimsel temellere dayalı olarak anlamalarını, yaşam boyu kullanabilecekleri gerçekçi ve iyimser düşünme alışkanlığını geliştirerek iyi olma hallerini güçlendirmelerini ve olumlu düşünme alışkanlıkları kazanmalarını hedeflemektedir. Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okul ve kurumlarda görev yapan öğretmenlere ve kurum yöneticilerine yönelik hazırlanan eğitim programı, çevrim içi veya yüz yüze olarak kısmi zamanlı eğitimciler tarafından verilmektedir. Eğitimler; yüz yüze olarak 4 saatlik tek oturum şeklinde, çevrim içi olarak ise 4 güne yayılan oturumlarla gerçekleştirilmektedir. Bu raporun da kapsamı olan Ekim 2024- Haziran 2025 döneminde, projede görev alan 40 eğitimci aracılığıyla toplam 2.388 öğretmene ulaşılmıştır.

Bu izleme-değerlendirme raporu, "Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında KKMS Projesi'nin Ekim 2024- Haziran 2025 tarihleri arasında Mikado Impact tarafından yürütülen izleme ve değerlendirme çalışmalarının bulgularını içermektedir.

İzleme-değerlendirme çalışmaları kapsamında proje ekibi ile görüşülmüş, proje belgeleri incelenmiş, izleme-değerlendirme araçları (görüşme soruları, ön-son test, proje değerlendirme anketi, Mutluluk Günü Buluşması anketi) hazırlanmış ve uygulanmıştır. Ayrıca 22 Mart 2025 tarihinde İstanbul'da gerçekleşen KKMS Eğitimi'ne gözlemci olarak katılım gösterilmiştir.

Ön test verileri, ankete geri dönüş yapan 852 öğretmenin %82'sinin bu alanda ilk kez bir eğitim aldığını ve daha önce sınıflarında pozitif psikoloji temelli herhangi bir araç ya da yöntem kullanmadıklarını göstermiştir. Bu tespit, KKMS eğitiminin, öğretmenlerin yeni bir yaklaşımla tanışmalarını sağladığını ve hedef kitleye ulaştığını ortaya koymuştur.

Bununla beraber ön ve son test verilerine göre, eğitime katılan öğretmenlerin pozitif psikoloji ve mutluluk kavramı ile ilgili farkındalıkları gelişmiş ve eğitim başlıklarında bilgi düzeyleri ortalama %126 oranında artmıştır. Yine ön test katılımcılarının %79'u mutluluğu öğrenilebilir bir kavram olarak nitelerken, bu oran son testte %94'e yükselmiştir. Bu çerçevede, eğitime katılan öğretmenler mutluluk kavramının bilimsel temellerini fark etmiş ve PERMA modelini tanıyarak mutluluğun geliştirilebilir bir beceri olduğunu kavramışlardır.

Benzer şekilde nitel ve nicel veriler, öğretmenlerin öğrencilerinin iyi olma hâlini desteklemeye yönelik bilimsel temelli yaklaşımlara dair farkındalıklarının geliştiğini ve bu yaklaşımları sınıf içi etkinliklerde kullanmaya daha fazla eğilim gösterdiklerini ortaya koymuştur. Örneğin, yüz yüze eğitim alan öğretmenlerin neredeyse tamamı (%97), çevrim içi katılımcıların ise büyük bir bölümü (%83) eğitimde öğrendiklerini sınıflarında uygulayacaklarını belirtmişlerdir. Görüşmelerden elde edilen nitel bulgular da öğretmenlerin öğrendiklerini hem sınıf içi pratiklerine hem de kişisel gelişimlerine aktarmaya istekli olduklarını göstermiştir. Bazı öğretmenlerin sınıflarında çeşitli araçları uygulamaya başladıklarını, sosyal yaşamlarında bireysel gelişim hedefleri belirlediklerini paylaşımları, bu durumun en belirgin göstergeleri olmuştur.

Öte yandan, bu bulgular öğretmenlerin yüksek motivasyonlarının davranışa dönüşebilmesi için sürdürülebilirlik odaklı planlamaların önemine işaret etmiştir. Öğretmenlerin tutum ve davranışlarında kalıcı değişimlerin sağlanabilmesi için, eğitimlerin sürekliliği ile uygulamaya dönük destekleyici unsurları içeren ek çalışmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmıştır. Görüşmelerde, bazı öğretmenlerin eğitim sonrası iş yükü veya zamansızlık gibi nedenlerle uygulama yapmaya olanak bulamadıkları görülmüştür. Bu durum hem nitel hem de nicel verilerin ışığında, öğretmenlerin tutum ve davranış değişikliği gibi orta-uzun vadeli değişimler yaşayabilmeleri için proje faaliyetlerinin kısıtlı kaldığını göstermiştir.

Gelecek planlamaları için önem arz eden bir diğer bulgu; öğretmenlerin öğrencilerin duygu farkındalığı ve duygu yönetimi becerilerinin geliştirilmesi gereken alanlar olarak değerlendirmeleri olmuştur.

Eğitim iki farklı formatta (yüz yüze ve çevrim içi) verilirken, yukarıda tartışılan bulguların bu iki format için genel olarak geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Bununla beraber, yapılan görüşmelerde, yüz yüze eğitim alan öğretmenlerin meslektaşlarıyla deneyimlerini paylaşma imkânı bulmalarının, birbirlerinden öğrenmeyi ve mesleki motivasyonlarını destekleyen bir deneyim olarak gördükleri, çevrim içi katılımcıların ise eğitimi yüz yüze almayı sosyalleşme ve meslektaş birlikteliği duyguları için arzu ettikleri anlaşılmıştır.





Eğitim memnuniyetine bakıldığında ise eğitime katılan oğretmenlerin genel memnuniyet ortalamasının oldukça yüksek olduğu (10 üzerinden 9,3) gürülmüştür. Yüz yüze eğitimlerin öne çıkan olumlu yönleri meslektaşlarla etkileşim ve birliktelik duygusu olurken, çevrim içi katılımcılar, eğitmenlerin konuya hâkimiyetini ve eğitimin katılımcı odaklı yapısını vurgulamışlardır.

Özetle; KKMS Projesi, oğretmenlerde farkındalık oluştururken; oğretmenlerin konu hakkında bilgi düzeylerinin artmasını, duygular üzerine düşünmeye başlamalarını ve duygularını yönetmeye daha fazla dikkat etmelerini sağlamıştır. Ayrıca, oğretmenler hem kendi hem öğrencilerinin iyi olma halleri üzerine düşünmeye, eğitim materyallerini ve tekniklerini sınıflarında ve sosyal yaşamlarında kullanmaya başlamışlardır. Bununla beraber, özellikle yüz yüze eğitime katılan oğretmenlerin meslektaşları ile bir araya gelmeleri, deneyim paylaşımları, birliktelik duygusunu güçlendirmiş ve bu durum mesleki motivasyonlarını olumlu yönde etkilemiştir.

Sonuç olarak, oğretmenlerde oluşan farkındalığın kalıcı davranış değişikliklerine dönüşmesi ve uzun vadede sürdürülebilir olması için ek destek mekanizmalarına ihtiyaç duyulduğu gürülmektedir. Bu noktada; oğretmenlerin öğrendiklerini pekiştirebilecekleri uygulamalı atölyeler, meslektaş dayanışmasını teşvik eden mentorluk sistemleri ve sınıf içi uygulamaları destekleyen rehber materyaller gibi sistematik, sürekli ve erişilebilir desteklerin sunulması, projenin etkisini derinleştirecek ve yaygınlaştıracaktır.



## Öğretmen Akademisi Vakfı Hakkında

Öğretmen Akademisi Vakfı (ÖRAV), öğretmenlerin mesleki ve kişisel gelişimlerini destekleyerek, çocukların nitelikli eğitime erişim hakkını koruma amacıyla 2008 yılında Garanti BBVA tarafından kurulmuştur.

Meslektaştan meslektaşına öğrenme modeli ve 17 yıldır Türkiye'nin tüm illerinden öğretmenler ile sunulan eğitim programları ve atölyeler, öğretmenlerin sınıf yönetimi ve eğitim teknolojileri gibi konularda kişisel ve mesleki becerilerinin gelişmesine destek olmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda hareket eden vakıf, öğretmenlerin sürekli öğrenme ve gelişim süreçlerine destek sunarak, onların daha etkili ve bilinçli bireyler yetiştirmelerine yardımcı olma misyonu ile bugüne kadar 400.000'den fazla öğretmene ulaşmıştır.

Bu raporda detaylı incelenen Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamalarının yanı sıra devam eden ÖRAV projeleri aşağıdaki gibidir:

- **Öğrenen Lider Öğretmen Eğitimi**, öğretmenlerin entelektüel, kişisel, mesleki, duygusal ve sosyal gelişimlerinin desteklenmesini hedefler.
- **5 Taş Sosyal ve Finansal Liderlik Programı**, uluslararası bir kuruluş olan Aflatoun International iş birliğiyle, ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin finansal okuryazarlık ve sosyal girişimcilik bilgi ve becerilerini geliştirmeyi amaçlar.
- **Eleştirel Düşünme Becerileri Eğitimi**, beceri ve içerik temelli olacak şekilde karma bir modelle tasarlanmış olup, katılımcıların eleştirel düşünme ile tanışması ve eleştirel düşünme ile ilgili temel kavramları edinerek eleştirel düşünme pratikleri yapmasını hedefler.
- **Okul Toplumunun Psikolojik Sağlamlığı (BİROH) Programı**, deprem bölgeleri öncelikli olmak üzere tüm Türkiye'de görev yapan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmayı amaçlar.
- **Erken Çocukluk Dönemi ve Temel Eğitim Döneminde Sosyal Gelişimin Desteklenmesi Programları** ile okul öncesi ve ilkokul öğretmenlerinin, öğrencilerinin sosyal gelişimini destekleyen unsurları kavramsal düzeyde tanımları, toplumun ve kültürün erken çocukluk döneminden itibaren sosyal gelişimi nasıl etkilediğini fark etmeleri, eğitim öğretim materyallerini ve öğrenme ortamlarını bu farkındalıkla düzenleyerek uygulama yapmaları beklenir.

Yüz yüze verilen eğitimlerin yanı sıra, ÖRAV'ın çevrim içi yürüttüğü eğitim programları da bulunmaktadır: **Eğitimde Yapay Zekâ Kullanımı** (Senkron ve Asenkron), **Yüksek Etkili Bir Öğretim Stratejisi: Farklılaştırma Eğitimi** (Asenkron), **Çağdaş Yaklaşımlarla Etkili Ders Tasarımı** (Senkron ve Asenkron), **Aktif Öğrenme Teknikleri** (Asenkron), **Biçimlendirici Değerlendirme** (Asenkron), **Doğa Eğitiminde STEM Uygulamaları** (Senkron ve Asenkron), **Eleştirel Düşünme Becerileri I** (Asenkron), **Eleştirel Düşünme Becerileri II** (Senkron ve Asenkron), **Sosyal Duygusal ve Bilişsel Becerilerin Desteklenmesi** (Asenkron). Ayrıca, fiziksel olarak uygulanan **Okulda Oyun Var** eğitimi, ailelerin katılımıyla çocukların kendilerini güvende hissedip okula bağlılıklarının artmasını hedeflemektedir.

Bu eğitimler, 2009 yılında kurulmuş olan **eKampüs Uzaktan Eğitim Platformu** ile desteklenmektedir. Öğretmenlerin ve eğitim sorumlularının mesleki ve kişisel gelişim ihtiyaçlarını karşılamayı hedefleyen platform ile her zaman ve her yerden eğitim içeriklerine erişebilme imkânı sunulmaktadır.



## Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi Projesi Hakkında

2021 yılında ÖRAV ve Algida iş birliği ile başlayan Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Projesi, öğretmenlerin ve öğrencilerin bilimsel olarak "mutluluk" kavramını ve unsurlarını anlamalarını, eğitim ve diğer etkinliklerle iyi olma durumlarını güçlendirmelerini ve hayat boyu sürdürebilecekleri gerçekçi ve olumlu düşünme alışkanlıkları edinmelerini amaçlamaktadır.

Proje, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okul ve kurumlarda görev yapan öğretmenler ve okul /kurum yöneticilerinin katılabileceği, dört saatlik bir eğitim içeriğine sahiptir. Eğitim, Eğitimci Eğitimleri almış Kısmi Zamanlı Eğitimciler tarafından verilmektedir. Çevrim içi veya yüz yüze gerçekleştirilebilen eğitim konuları aşağıdaki gibidir:

- Mutluluk ve PERMA Modeli
- Olumlu Duygular Sosyal Duygusal Öğrenme Kontrol Listesi
- Pozitif Psikoloji kapsamında PERMA Modeli Bileşenleri
- Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında 6 Evrensel Değer ve 24 Karakter Özelliği
- Kişisel Hedef Planı

Eğitim içeriği, 30 hedef çalışması (öğretmenlerin öğrenci ve velileriyle uygulayabilecekleri, iyi olma halini güçlendiren, mutluluğu etkileyen 4 ana başlık-beden, zihin, ilişkiler ve topluluk bağları, kendisi ve dünyayla barışıklık-kapsamında hazırlanmış 30 etkinlik kartı), bu etkinliğin devamlılığını sağlayacak Mutluluk Günlüğü çalışması ile duygu izleme tablosu, sakinleştirme kartları ve mod metre gibi araçlar ile desteklenmektedir.

Proje kapsamında, Öğretmen Akademisi Vakfı (ÖRAV) tarafından 5 Mayıs'ta, Dünya Mutluluk Günü'ne özel olarak "Mutluluk Buluşması" adlı bir çevrim içi etkinlik düzenlenmiştir. Bu etkinlik, öğretmenlerin sınıflarında pozitif psikoloji yaklaşımlarını keşfetmelerini ve deneyimlerini paylaşmalarını amaçlamaktadır.

Katılımcılar, mutluluğun bilimsel temelleri, eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları ve sınıf içi pratikler üzerine alanında uzman konuşmacıların paylaşımlarını ve projeyi sınıfında uygulayan öğretmenlerin deneyimlerini dinlemişlerdir. Etkinlik, 5 Mayıs'ta ÖRAV YouTube kanalında canlı yayınlanmış 1.100 toplam görüntülenme sayısına ulaşılmış ve yaklaşık **74 kişi** tarafından takip edilmiştir. Bu sayede, KKMS projesi kapsamında öğretmenlerin pozitif eğitim yaklaşımlarını benimsemeleri ve yaygınlaştırmaları desteklenmiştir.

Ekim 2024-Haziran 2025 döneminde Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı (KKMS) Projesi kapsamında **40 Kısmi Zamanlı Eğitimci** eğitimi verilmiş olup, proje ile **2.114 öğretmen** ve Balıkesir Necatibey Eğitim Fakültesi, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Kültür Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 274 öğretmen adayına ulaşılmıştır. Bu üniversitelerden Mersin Üniversitesi'nde KKMS eğitiminin etkilerini görebilmek için pilot bir etki anketi çalışması yürütülmüştür.

Katılımcı Türü	Sayı	Oran
Öğretmen	2114	%88.50
Öğretmen Adayı	274	%11.50
Toplam	2388	%100

Tablo 1. Katılımcı Türüne Göre Eğitime Katılan Kişi Sayısı



## 1. Metodoloji

### 1.1. İzleme ve Değerlendirme Araçlarının Hazırlanması ve Uygulanması

#### 1.1.1. Nicel Araçlar

Projenin 2022- 2024 dönemleri aralığında yürütülmüş olan izleme-değerlendirme raporları ile etki analizi ve Algida Küresel Mutluluk Projesi 2023-2024 Etki Raporu temel alınarak, eğitim alan öğretmenlere uygulanmak üzere izleme-değerlendirme anketleri hazırlanmıştır.

Anketler, demografik sorular, proje amaçları ile ilgili sorular, projede sunulan araçların kullanımı ve proje gelişim alanlarına yönelik soruları kapsamaktadır.

Hazırlanan anketler aşağıdaki gibidir:

- **KKMS Projesi Eğitimi Ön Test Formu:** Eğitim öncesi uygulanmak üzere; öğretmenlerin mutluluk kavramına yaklaşımlarını, pozitif psikoloji alanında benzer bir eğitime katılıp/katılmadıklarını, ilgili konular hakkında bilgi düzeyleri ile sosyal duygusal öğrenmeyi destekleyici tutum ve davranışlarını, duygusal okuryazarlık durumlarını ve öğrencilerin duygusal okuryazarlık seviyesini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır.
- **KKMS Projesi Eğitimi Son Test Formu:** Eğitim biter bitmez uygulanmak üzere; öğretmenlerin mutluluk kavramına yaklaşımlarını, ilgili konular hakkında bilgi düzeylerini ve eğitime dair memnuniyetlerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır.
- **KKMS Proje Değerlendirme Formu:** Eğitimden en az 1-1,5 ay geçtikten sonra; öğretmenlerin konu ile ilgili bilgi düzeylerini, sosyal duygusal öğrenmeyi destekleyici tutum ve davranışlarını, duygusal okuryazarlık durumlarını ve öğrencilerin duygusal okuryazarlık durumlarını ölçmek için hazırlanmıştır. Ayrıca anket ile eğitimi yüz yüze ve çevrim içi almış öğretmenlerin eğitim sonrası ilgili boyutlardaki durumları karşılaştırılmak istenmiş, eğitimde sunulan proje araçlarının kullanım düzeyleri tespit edilmek amaçlanmıştır.
- **Mutluluk Günü Buluşması Değerlendirme Anketi:** Etkinliğin katılımcılara katkısını ve etkinliğin performansını değerlendirmek amaçlanmıştır.

Anketler çoktan seçmeli, açık uçlu ve Likert ölçeği biçimindeki farklı soru çeşitlerinden oluşmaktadır. Böylelikle anketler vasıtasıyla hem nicel hem de nitel verilerin toplanması hedeflenmiştir (Anket soruları için Bkz. Ek 2- Ek 5).

Mutluluk Günü Buluşması Anketi dışındaki tüm anketler, 11 Aralık 2024 tarihinde öğretmenler ile paylaşılmaya başlanmıştır. 5 Mayıs tarihinde gerçekleşen Mutluluk Günü Buluşması Değerlendirme Anketi ise etkinliğin yapıldığı gün katılımcı öğretmenler ile paylaşılmıştır.

#### 1.1.2. Nitel Araçlar

##### a. Doküman Analizi

İzleme-değerlendirme çalışmaları, projenin çıktılarını ve etkilerini izleyerek performansını değerlendirmeyi hedeflemiş, katılımcıların deneyimledikleri değişimleri analiz etmeye odaklanmıştır. Bu kapsamda, öncelikle projenin geçmiş raporları incelenmiştir.

Aşağıda listelenen rapor ve belgeler incelenmiş, proje hakkında detaylı bilgi edinilmiştir.

- KKMS Projesi 2023-2024 Etki Analizi Raporu
- Algida Küresel Mutluluk Projesi 2023-2024 Etki Raporu
- KKMS Projesi 2024 Eğitim Bilgi Formu
- KKMS Projesi 2024 Eğitim Değerlendirme Formu
- KKMS Projesi 2022-2023 İzleme Değerlendirme Raporu
- KKMS Projesi Mart 2022 İzleme Değerlendirme Raporu
- ÖRAV web sitesi

##### b. Görüşmeler

Anket bulgularını desteklemesi ve proje hakkında derinlemesine veri toplayabilmek amacıyla eğitime katılan öğretmenler ile görüşmeler yapılması planlanmıştır. Ayrıca eğitimin yüz yüze veya çevrim içi sunulmasının yaratacağı olası farklılıkları analiz etmek üzere, eğitime çevrim içi ve yüz yüze katılmış öğretmenler ile görüşmeler planlanmıştır.

Görüşme soruları, öğretmenlerin mutluluk kavramını nasıl tanımladıklarını, proje araçlarını nasıl kullandıklarını, duygusal okuryazarlık düzeylerini, PERMA modelini ne ölçüde benimzediklerini ve projenin gelişime açık yönlerini anlamaya yönelik açık uçlu sorulardır (Görüşme soruları için Bkz. Ek 1).

##### c. Gözlem

22 Mart 2025 tarihinde İstanbul'da yüz yüze gerçekleşen KKMS Eğitimi'nde gözlem yapılmış; eğitim süreci ve içeriğine dair bilgi edinilmiştir.

## 2. Araştırma Kısıtları

Kasım 2024'ten beri süren izleme-değerlendirme çalışmaları kapsamında, Şubat ayı itibarıyla eğitime katılan öğretmenler ile görüşmeler yapılması planlanmıştır. Öte yandan, görüşme planlamaları için hazırlanan Görüşme Talebi Forumu'na kısıtlı sayıda öğretmen geri dönüş yapmıştır. Daha fazla sayıda farklı görüş alabilmek için yüz yüze eğitimlere katılan kişiler ile eğitim sonrası iletişim kurularak görüşülen kişi sayısı arttırılmaya çalışılmıştır. Öte yandan, bu yöntemin tercih edilmesi, veri toplama sürecinde ağırlıklı olarak yüz yüze eğitim katılımcılarının görüşlerinin temsil edilmesine yol açmış, buna karşılık çevrim içi katılımcıların temsiliyeti belirgin şekilde sınırlı kalmıştır. Bu durum, verilerin çeşitliliği ve genellenebilirliği açısından metodolojik bir kısıt oluşturmuştur.

Benzer şekilde, ön test ve son test uygulamalarına katılanların da yaklaşık %92'sinin yüz yüze eğitime katılan öğretmenlerden oluşması, verilerin temsiliyetini ve bulguların farklı katılımcı gruplarına genellenebilirliğini kısıtlayan bir etken olmuştur.

Bu durum, proje değerlendirme anketi için de geçerlidir. Ankete 19 (%80) yüz yüze eğitim katılımcısı, 5 de (%20) çevrim içi katılımcı olmak üzere toplam 24 öğretmen geri dönüş yapmıştır. Ankete katılım oranının düşük olması nedeniyle, anket bulgularının tüm hedef kitleye genellenebilirliği mümkün olmamıştır. Bu nedenle hem görüşme hem anket verilerinin yorumlanmasında, elde edilen bulguların katılımcı profili ve veri toplama sürecinin sınırlılıkları dikkate alınarak değerlendirilmesi gerekmektedir.

## 3. Araştırma Bulguları

Bu bölümde, 11 Aralık 2024 – 27 Haziran 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilen KKMS Eğitimi kapsamında uygulanan ön test, son test, proje değerlendirme ve Mutluluk Günü Buluşması anketlerinin sonuçlarına yer verilmektedir. Ön test ve son test anketleri, eğitime katılan öğretmenler ile öğretmen adayı üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Proje değerlendirme anketi yalnızca öğretmen katılımcılara; Mutluluk Günü Buluşması anketi ise etkinlik sonunda webinar katılımcılarıyla paylaşılmıştır. Ön teste **852** kişi, son teste **686** kişi katılım sağlamıştır. Proje değerlendirme anketi **24** öğretmen tarafından yanıtlanırken, Mutluluk Günü Buluşması'nı canlı izleyen **74** katılımcıdan **10'u** ankete geri dönüş yapmıştır.

### 3.1. Demografik Veriler

Ön test, son test ve proje değerlendirme anketlerine katılan öğretmen ve öğretmen adaylarının aldıkları eğitimin türü (yüz yüze/çevrim içi) ve eğitim tarihleri aşağıdaki gibidir: (Detaylı bilgi için bkz. Ek 7.)

Aylar	Ön test (n=852)		Son test (n=686)	
	Yüz yüze (n=790)	Çevrim içi (n=62)	Yüz yüze (n=790)	Çevrim içi (n=62)
Ocak 2025	2	0	1	0
Şubat 2025	3	21	0	20
Mart 2025	32	1	33	0
Nisan 2025	526	8	406	2
Mayıs 2025	224	10	191	14
Haziran 2025	2	22	1	18

Tablo 2. Tüm Anket Katılımcılarının Eğitime Katılım Biçimleri ve Eğitim Tarihleri

- Tabloya göre, anketlere yanıt veren kişilerin büyük çoğunluğu, eğitimi yüz yüze alan kişilerdir. Yine 2025 yılı Nisan ve Mayıs aylarında yapılan yüz yüze eğitimlere katılan öğretmenler, ön test ve son teste en fazla geri dönüş yapan grup olmuştur.

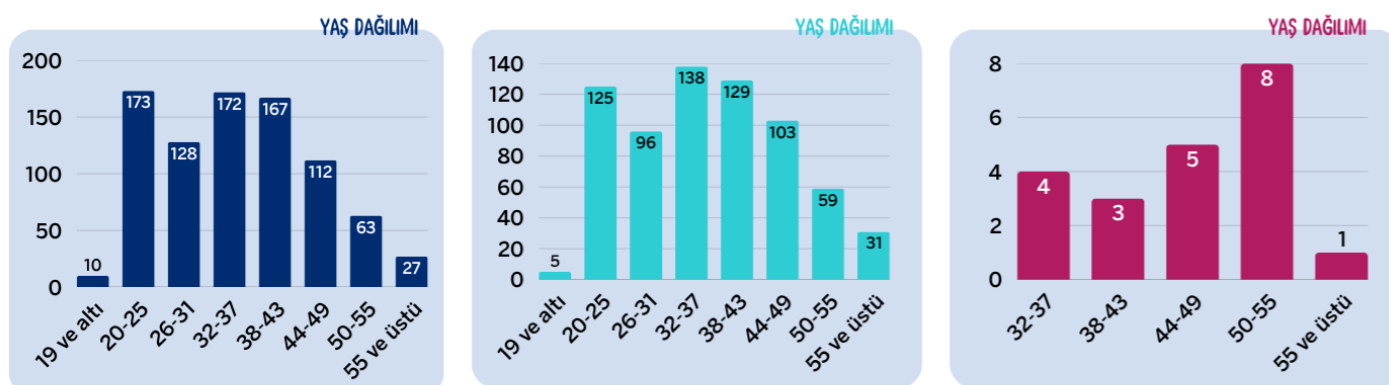


Eğitim Türü	Öğretmen						Öğretmen Adayı					
	Katılımcı Sayısı	Ön Teste Dönen Kişi Sayısı	A.G.D.O.	Son Teste Dönen Kişi Sayısı	A.G.D.O.	Proje Değerlendirme Anketine Dönen Kişi Sayısı	A.G.D.O.	Katılımcı Sayısı	Ön Teste Dönen Kişi Sayısı	A.G.D.O.	Son Teste Dönen Kişi Sayısı	A.G.D.O.
Yüz yüze	2114	790	%37	632	%30	19	%0,9	274	46	%17	35	%13
Çevrim içi	660	62	%9	54	%8	5	%0,8	-	-	-	-	-
<b>Toplam</b>	<b>2774</b>	<b>852</b>	<b>%31</b>	<b>686</b>	<b>%25</b>	<b>24</b>	<b>%0,9</b>	<b>274</b>	<b>46</b>	<b>%17</b>	<b>35</b>	<b>%13</b>

Tablo 3. Anket Geri Dönüş Oranları (A.G.D.O)

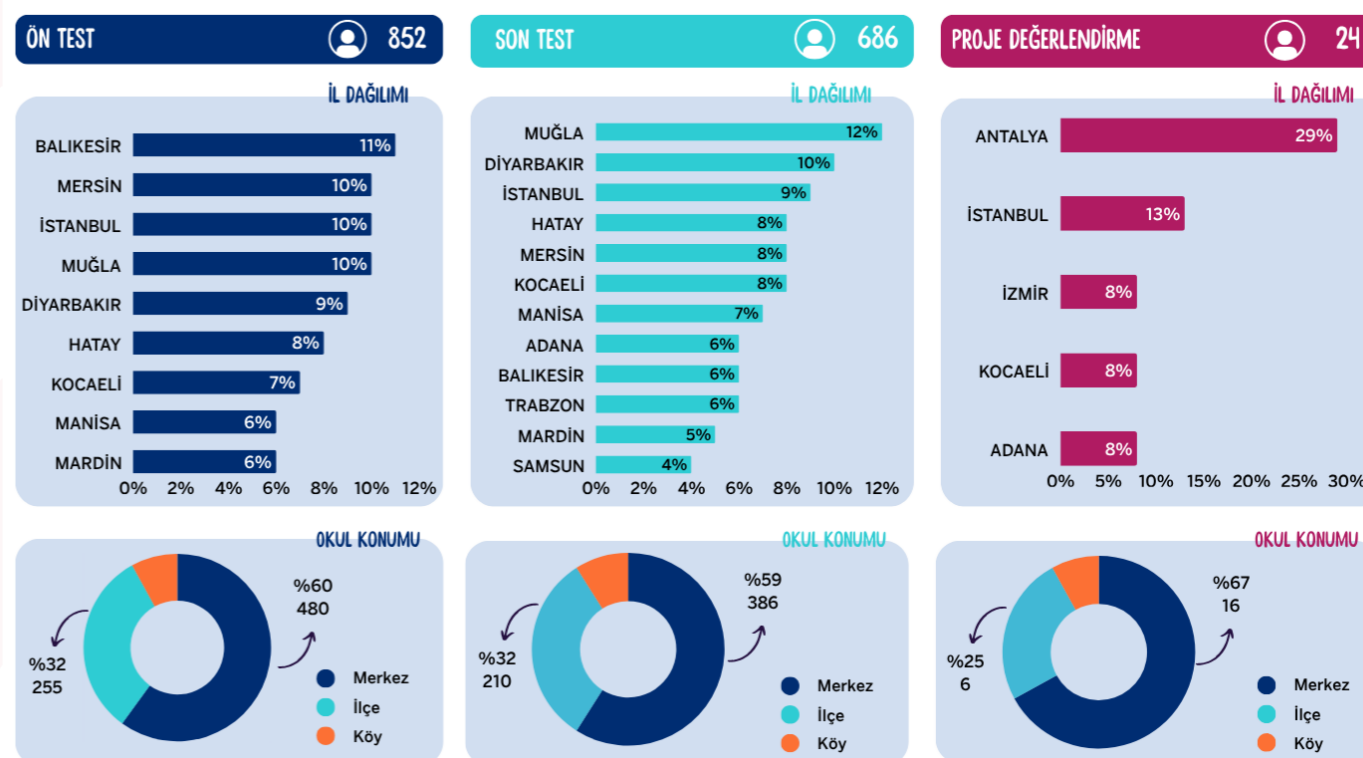
Ön ve son test anketlerine katılım oranlarına bakıldığında, **ön teste %31, son teste ise %25** oranında geri dönüş alınmıştır. Proje değerlendirme anketine dönüş oranı ise yalnızca **%0,9**'dur. Katılım sayısının düşük olması nedeniyle bu anketten elde edilen bulguların genellenebilirliği sınırlıdır.

**ÖN TEST** 852 **SON TEST** 686 **PROJE DEĞERLENDİRME** 24



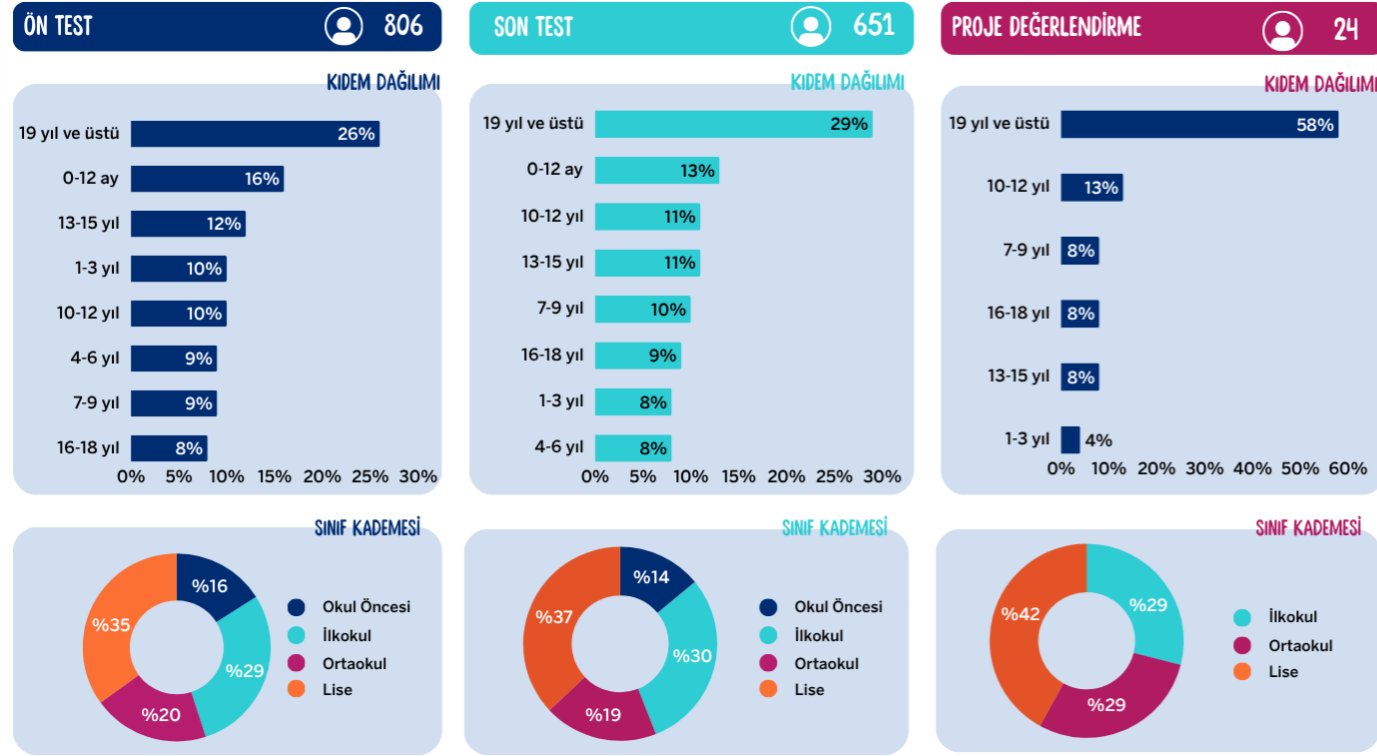
Şekil 1. Anket Katılımcıları Demografik Verileri-I

- Ön teste katılan **852** katılımcının **46'sı (%5)** ve son teste katılan **686** katılımcının **35'i (%5)** öğretmen adayı olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.
- Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde ise, ön testte 20–25 ve 32–37 yaş aralıkları öne çıkarken **yaş ortalaması 36'dır**. Son testte ise 32–37 ile 38–43 yaş gruplarının öne çıkmış ve **yaş ortalaması 37** olmuştur. Proje değerlendirme anketine dönüş sağlayan katılımcıların ise tamamı **32 yaş ve üzerindedir**; bu grupta **yaş ortalaması 44** olarak hesaplanmıştır.
- Tüm anketlerde her **10 katılımcıdan 8'i kadındır**.



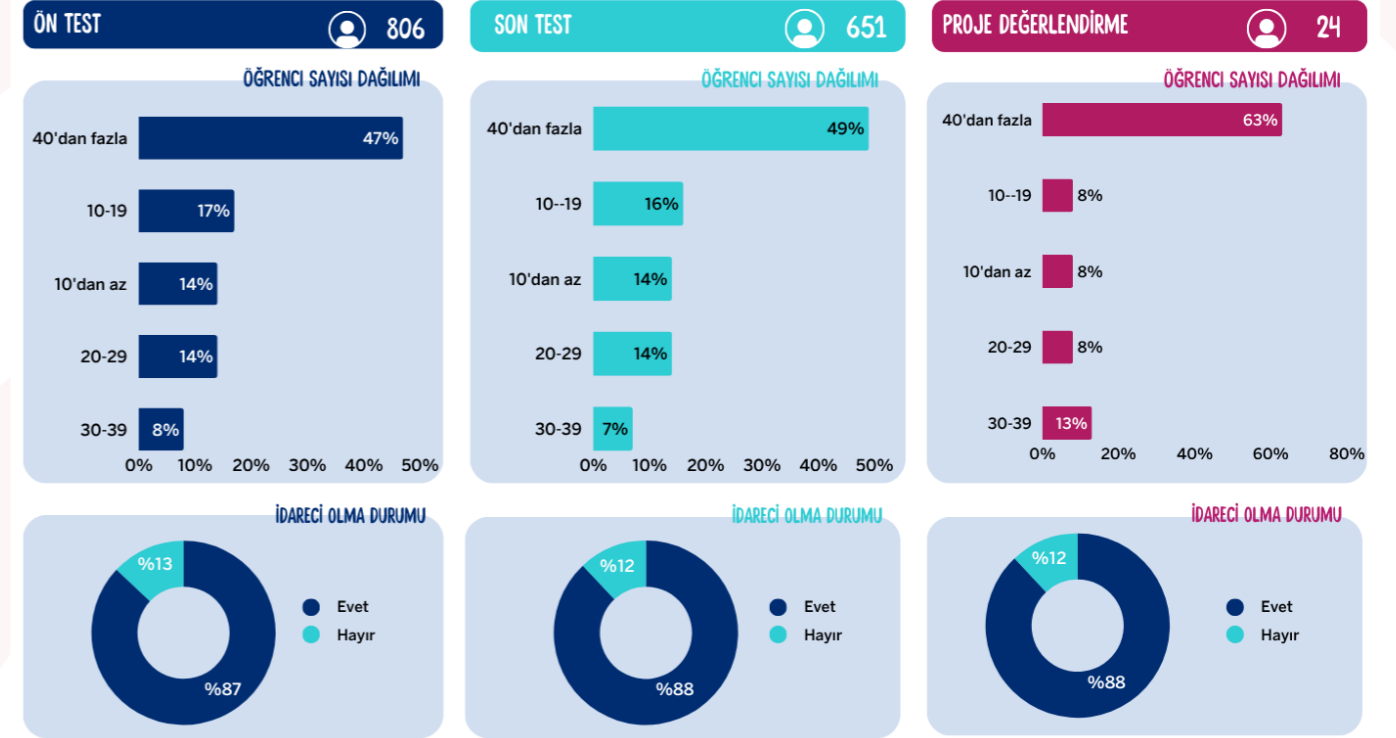
Şekil 2. Anket Katılımcıları Demografik Verileri-II

- Anketlere yanıt veren öğretmenlerin **ikamet ettikleri illerin çeşitli** olduğu görülmektedir:
  - **Ön testte** öne çıkan iller Balıkesir ( $n=94$ ), Mersin ( $n=85$ ), İstanbul ( $n=83$ ), Muğla ( $n=81$ ) ve Diyarbakır ( $n=80$ ),
  - **Son testte** öne çıkan iller Muğla ( $n=82$ ), Diyarbakır ( $n=71$ ), İstanbul ( $n=60$ ), Hatay ( $n=57$ ), Mersin ( $n=57$ ), Kocaeli ( $n=52$ ),
  - **Proje değerlendirme anketinde** öne çıkan iller ise Antalya ( $n=7$ ), İstanbul ( $n=3$ ) ve İzmir ( $n=2$ ) olmuştur.
- Anket yanıtları incelendiğinde, **katılımcıların ağırlıklı olarak merkezdeki** okullarda görev yaptığı görülmektedir. Ön teste katılan **806** öğretmenin **480'i**, son teste katılan **651** öğretmenin **386'sı** ve proje değerlendirme anketine katılan **24** öğretmenin **16'sı** merkezdeki okullarda öğretmenlik yapmaktadır.



Şekil 3. Anket Katılımcıları Demografik Verileri-III

- Katılımcıların kıdem dağılımına bakıldığında; ön testte ortalama kıdem süresi 11 yıl, son testte 12 yıl, proje değerlendirme anketinde ise 18 yıl olarak hesaplanmıştır. Bu durum, **geri bildirimlerin büyük ölçüde kıdemi yüksek öğretmenler tarafından** sağlandığını göstermektedir.



Şekil 4. Anket Katılımcıları Demografik Verileri-IV

- Katılımcıların branş dağılımına bakıldığında ise, öne çıkan branşlar genel olarak sınıf öğretmenliği, psikolojik danışmanlık ve rehberlik (PDR) ve okul öncesi öğretmenliği olmuştur.
  - Ön testte en çok temsil edilen branşlar;** Sınıf öğretmenliği ( $n=167$ ), PDR ( $n=143$ ) ve okul öncesi öğretmenliğidir ( $n=118$ ).
  - Benzer şekilde, **son testte** de sınıf öğretmenliği ( $n=146$ ), PDR ( $n=115$ ) ve okul öncesi öğretmenliği ( $n=85$ ) öne çıkmaktadır.
  - Proje değerlendirme anketinde** ise sınıf öğretmenliği ( $n=5$ ), PDR ve özel eğitim öğretmenliği (**her biri  $n=3$** ) dikkat çeken branşlar arasında yer almıştır. Daha az sayıda olmakla beraber İngilizce öğretmeni, matematik öğretmeni ve Türk dili ve edebiyatı öğretmeni olan katılımcılar da bulunmaktadır.

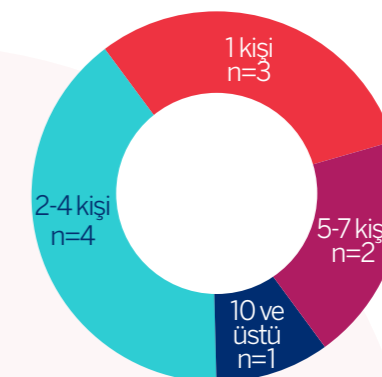


- Ankete dönüş sağlayan öğretmenlerin çoğunluğunun **40'tan fazla öğrencisi** bulunmaktadır. Her bir anket grubunda, öğretmen başına düşen **öğrenci sayısı ortalama en az 29'dur**.
- **Her bir ankete dönüş sağlayan katılımcıların en az %10'unu idareciler oluşturmaktadır.** Ön testte **29 (13 müdür, 11 müdür yardımcısı)**, son testte **76 (26 müdür, 40 müdür yardımcısı)** ve proje değerlendirme anketinde **3** idareci olduğu tespit edilmiştir.
- **Ön ve son testlere katılan öğretmen adayları**, pilot anketin sadece **Mersin Üniversitesi'nde uygulanması nedeni** ile bu üniversitenin öğrencileridir.
  - **Ön teste katılan 46 öğretmen** adayının çoğunluğunun 2. sınıf öğrencisi (**n=17**) olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılar ağırlıklı olarak ilköğretim matematik öğretmenliği (**n=23**) ve İngilizce öğretmenliği (**n=17**) bölümlerinde okumaktadırlar.
  - Yine **son teste katılan 35 öğretmen adayının** 2. sınıf (**n=10**), 3. sınıf (**n=9**) ve 4. sınıf (**n=9**) öğrencileri olduğu görülmektedir. Yine bu grup, ilköğretim matematik öğretmenliği (**n=15**) ve İngilizce öğretmenliği (**n=13**) öğrencilerinden oluşmaktadır.
- Proje değerlendirme anketine yanıt veren **24** katılımcıya, eğitimin duyurulması ve etkisinin yaygınlaşma potansiyelini değerlendirmek amacıyla "KKMS Eğitimini başkaları (arkadaşlarınızla, ailenizle vb.) ile paylaştınız mı?"<sup>1</sup> sorusu yöneltilmiştir. **Bu soruya 10 katılımcı olumlu yanıt vermiş olup**, katılımcılar eğitimi ortalama olarak 4 kişiye aktardıklarını ifade etmişlerdir.

Paylaşım Durumu



Paylaşılan Kişi Sayısı



Şekil 5. Katılımcıların Eğitim İçeriklerini Başkaları ile Paylaşma Durumu

- **Paylaşım içeriklerine bakıldığında;** katılımcıların **eğitimde kullanılan dokümanları, "İyi ki" günlüğü gibi araçları, uygulamaları ve eğitimde edindikleri bilgileri çevreleriyle** paylaştıkları görülmektedir. Ayrıca, mutluluğun öğrenilebileceği, duyguların yönetilebileceği ve eğitimin genel yapısı ile başlıklarına dair kazanımlar da aktarılan içerikler arasında yer almaktadır.

Katılımcıların hangi konuları çevreleri ile paylaştıklarına dair örnek bir beyan aşağıda görülebilir:

"Mutluluğun öğrenilebilirliğini, PERMA modelinde pozitif duyguların bizi hem iyileştirdiğini hem de geliştirdiğini, akışta sevdiğimiz aktiviteleri yapınca daha anlamlı, daha keyifli hissettirdiğini, olumlu ilişkiler basamağında kişinin sevildiği ve sayıldığı bireylerle değerli hissettiğini, anlamda kişinin bu hayattaki amacını anlamlandırıldığında daha iyi bir yaşam sürdürdüğünü anladım."

**Diyarbakır'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

<sup>1</sup>Bu soru, ankete sonradan eklenmiştir. Bu sebepten ötürü, cevap sayısı 10'dur.



## 3.2. KKMS Eğitimi'nin Öğretmenlere Kazandırdıkları

### 3.2.1. Duygusal Okur-Yazarlığın Gelişmesi

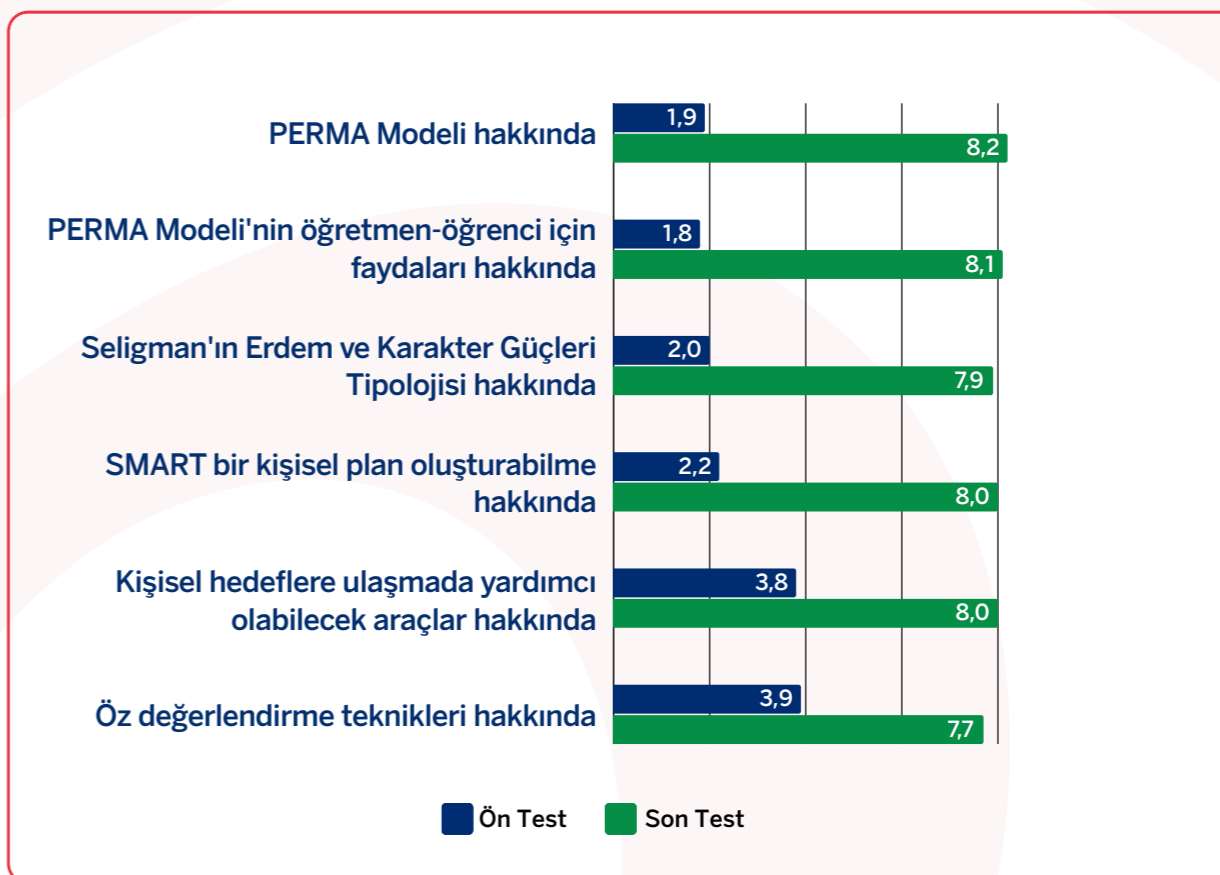
Duygusal okuryazarlık; bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını sağlıklı bir şekilde tanıma, anlama ve bu duygulara karşılık verme yeteneğidir<sup>2</sup>. Bu bağlamda, öğretmenlerin pozitif psikolojiye dair bilgileri, mutluluk algıları, sosyal ve duygusal öğrenmeyi destekleyen tutum ve davranışları ile duygusal becerileri analiz edilmiştir.

#### 3.2.1.1. Pozitif Psikoloji ile İlgili Bilgi Seviyelerinin Artması

KKMS Eğitimi kapsamında öğretmenlerin bilgi düzeylerindeki değişimi değerlendirebilmek amacıyla, eğitimde ele alınan kavramlara ilişkin bilgi düzeyleri ölçülmüştür. Katılımcılardan, her bir konu başlığındaki bilgi düzeylerini "1 = Hiç Bilgim Yok" ile "10 = Çok Bilgiliyim" arasında derecelendirmeleri istenmiştir. Her soruya verilen yanıtların ağırlıklı ortalamaları hesaplanmış ve bu ortalamalar üzerinden yapılan analiz sonucunda<sup>3</sup>, öğretmenlerin eğitim sonunda tüm konu başlıklarında bilgi düzeylerinin ortalama olarak %126 oranında (yaklaşık 2,3 kat) arttığı belirlenmiştir. Bu artış, ön testte 3,5 olan genel puan ortalamasının, son testte 7,9'a yükselmesiyle de desteklenmektedir.

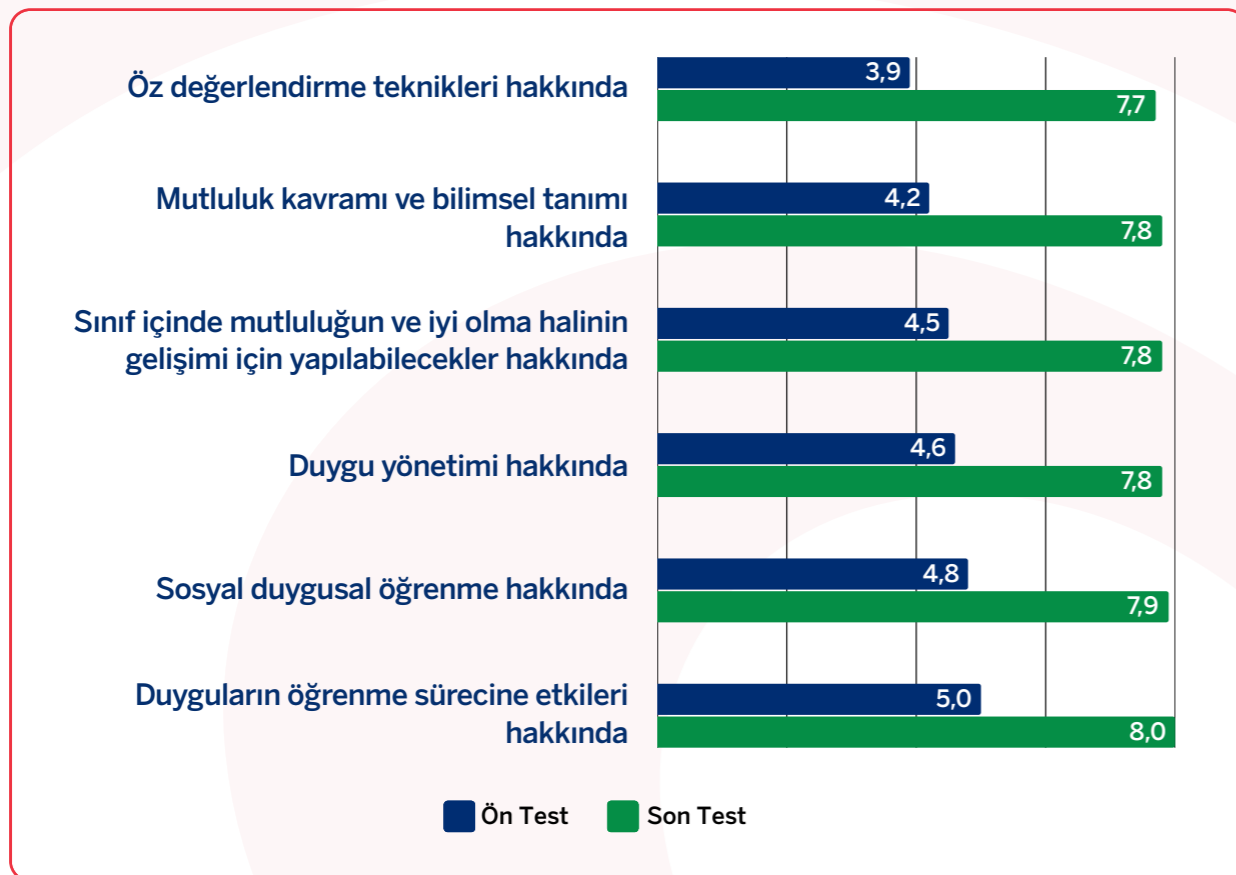
<sup>2</sup>Joseph G.E., Strain, P.S., & Ostrosky, M.M. (2005). Fostering emotional literacy in young children: labeling emotions. Center on the Social and Emotional Foundations of Early Learning. What Works Brief #21

<sup>3</sup>Katılımcıların verdikleri puanların ağırlıklı ortalaması alındıktan sonra, gelişim düzeylerini hesaplamak amacıyla ön test ve son test sonuçları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada, ön test puanları referans alınarak oran-orantı yöntemiyle yüzde artış oranı hesaplanmıştır.



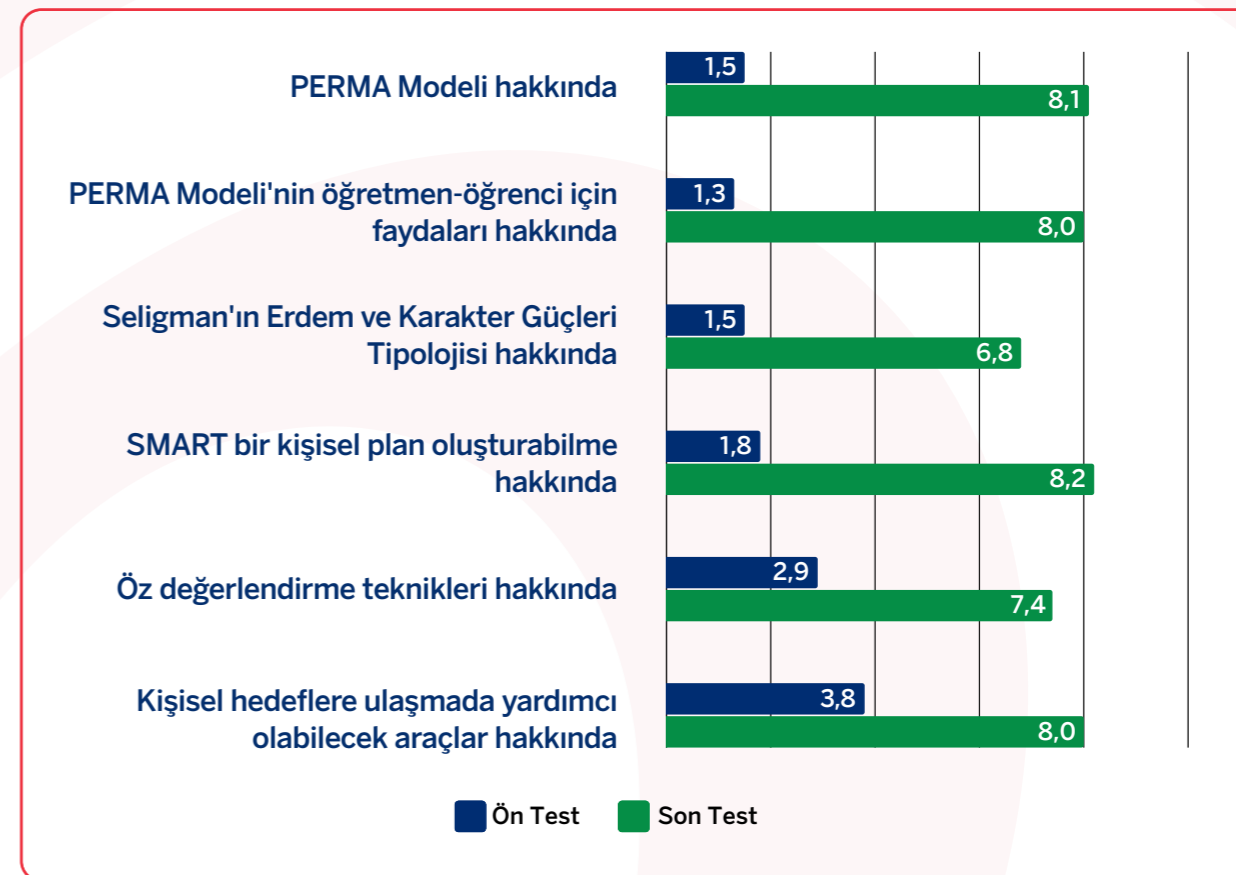
Tablo 4. Öğretmenlerin Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri-I

PERMA Modeli'nin öğrenci ve öğretmenler açısından sunduğu katkılara yönelik farkındalıkta (yaklaşık 3,5 kat), modelin genel yapısında (yaklaşık 3,4 kat), Seligman'ın Erdemler ve Karakter Güçleri sisteminde (yaklaşık 3 kat) ve SMART kriterlerine dayalı kişisel planlama becerisinde (yaklaşık 2,5 kat) anlamlı artışlar olduğu saptanmıştır.



Tablo 5. Öğretmenlerin Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri-II

Bunlara ek olarak, öğretmenlerin en fazla bilgi kazanımı sağladığı diğer alanlar arasında; öz değerlendirme yöntemleri (**yaklaşık 2 kat artış**) ile mutluluk kavramının bilimsel çerçevede tanımlanması (**yaklaşık 1,9 kat artış**) öne çıkmıştır. Yine, duyguların öğrenme sürecine etkisi konusunda benzer düzeyde (**yaklaşık 1,6 kat artış**) gelişim olduğu saptanmıştır.

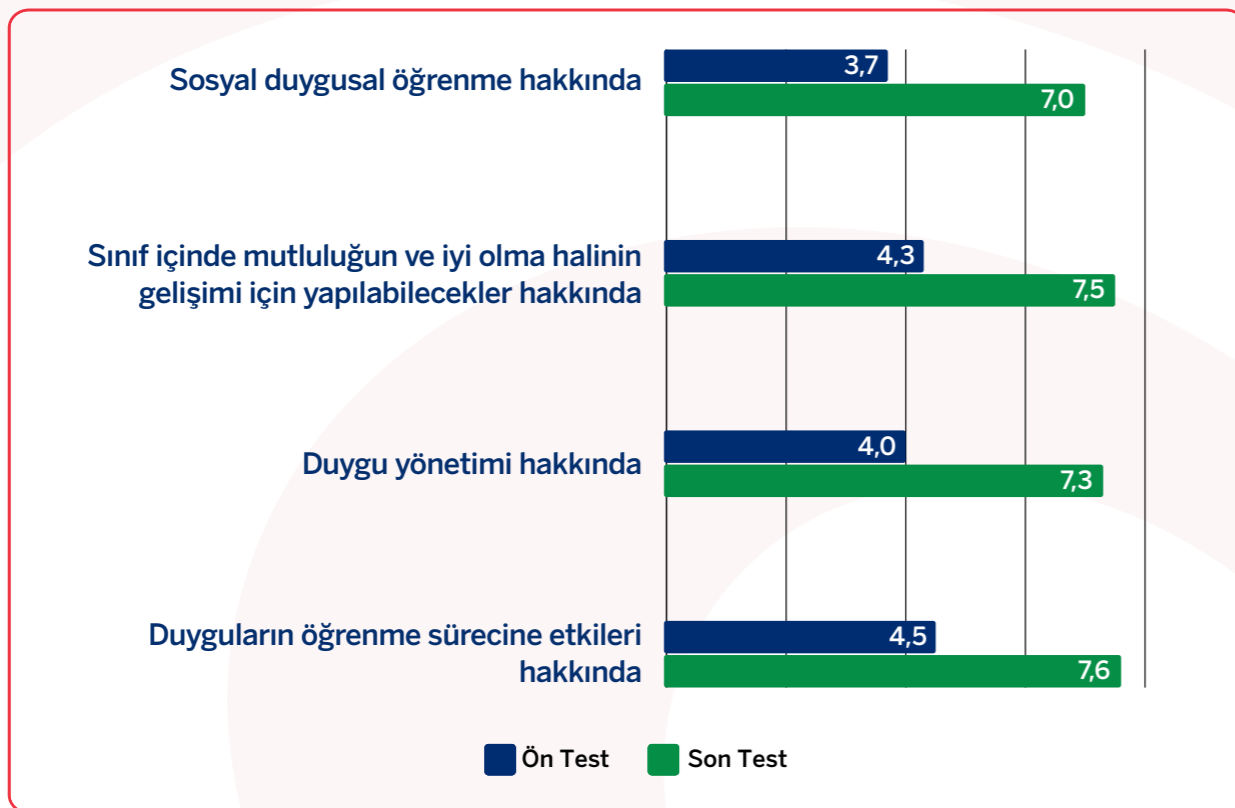


Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri-I

Üniversite öğrencilerinin (**ön test n= 46, son test n= 35**) eğitim sürecinde en fazla bilgi edindikleri konular incelendiğinde, öğretmen grubuyla benzer bir eğilim sergiledikleri görülmektedir. **En yüksek bilgi artışı;**

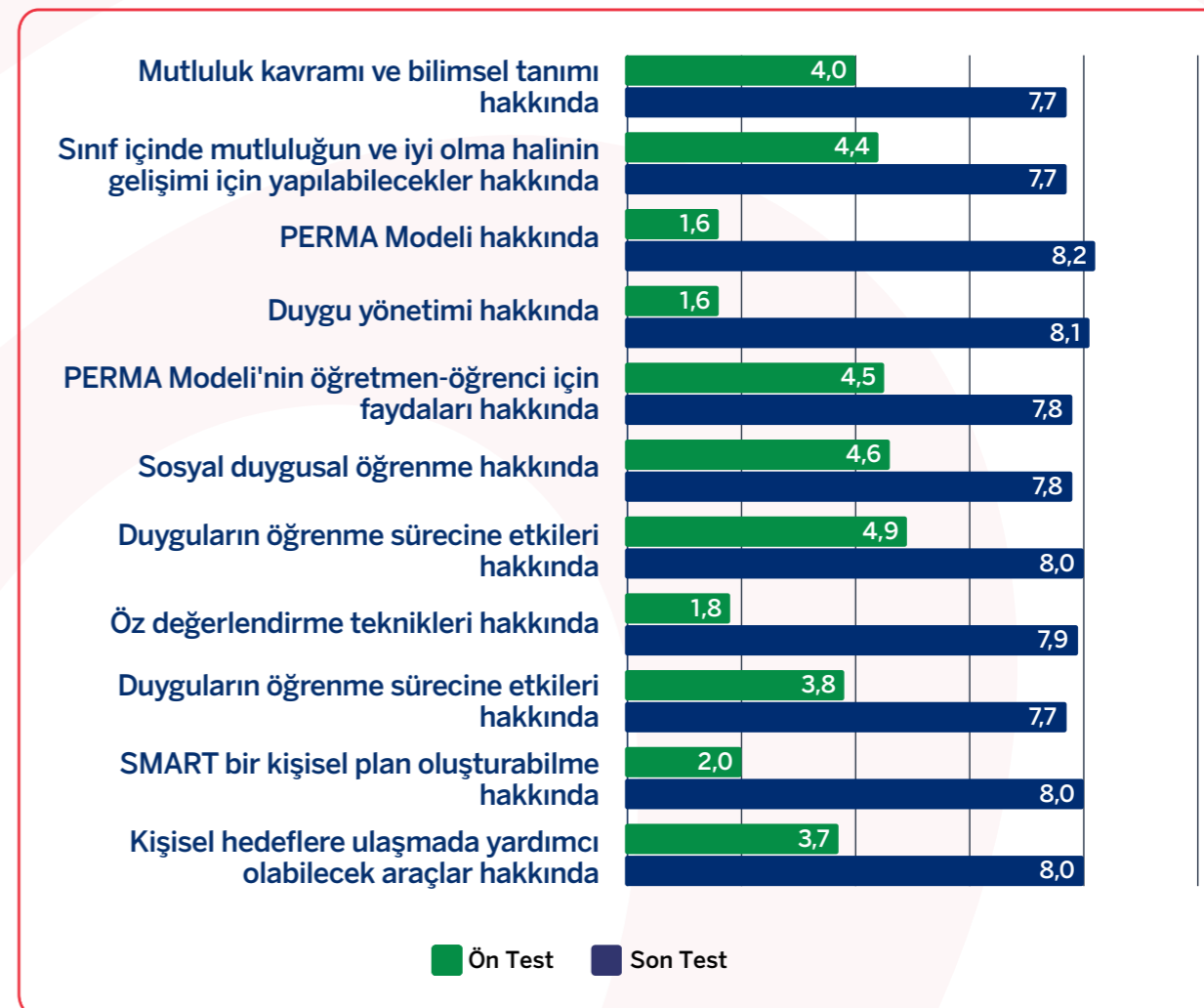
- PERMA Modeli'nin öğrenci ve öğretmen açısından sunduğu katkılar (**yaklaşık 6 kat artış**),
- PERMA Modeli hakkında (**yaklaşık 5,5 kat artış**),
- Seligman'ın Erdemler ve Karakter Güçleri Sistemi (**yaklaşık 4,7 kat artış**),
- SMART kriterlerine dayalı kişisel planlama becerisi (**yaklaşık 4,5 kat artış**),

başlıklarında gerçekleşmiştir. Bu veriler hem öğretmenlerin hem de üniversite öğrencilerinin benzer öğrenme kazanımları elde ettiklerini ortaya koymaktadır. Özellikle PERMA Modeli'nin eğitimin temel bileşenlerinden biri olduğu dikkate alındığında, bu konuda öğretmenlerin ve öğretmen adaylarının bilgilenmesi ile eğitimin hedefine ulaştığı söylenebilir.



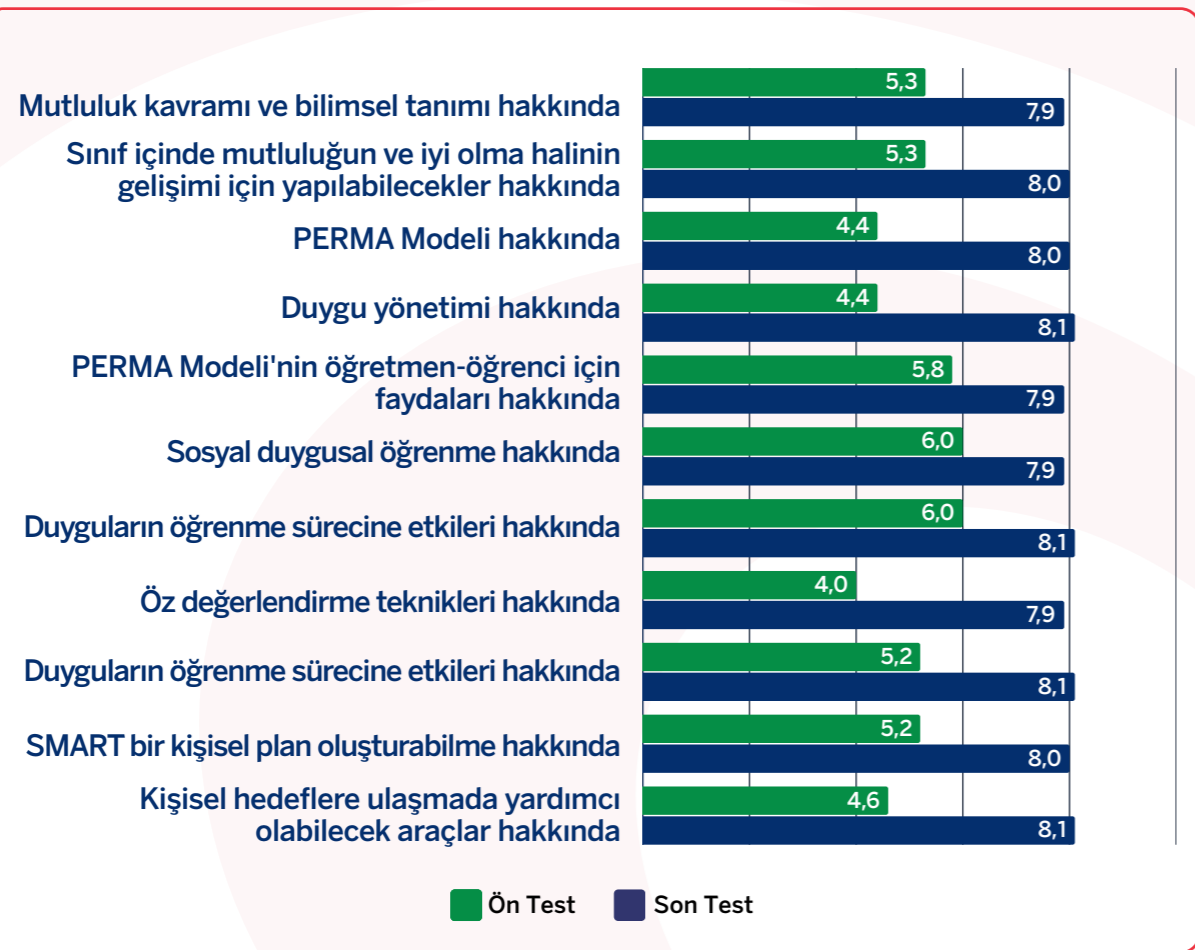
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri-II

Öğretmenlerle benzer bir eğilim göstererek, üniversite öğrencilerinin bilgi seviyelerinde duyguların öğrenme sürecine etkisi konusunda yaklaşık **1,7 katlık bir artış olmuştur.**



Tablo 8. Tüm Katılımcıların Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri (Yüz Yüze Eğitim)

Hem yüz yüze hem de çevrim içi eğitim gruplarında, katılımcıların en fazla bilgi kazandığı konular benzerlik göstermektedir. Her iki grup için de **PERMA Modeli'nin öğretmen ve öğrenciye sunduğu faydalar, Seligman'ın Erdem ve Karakter Güçleri Tipolojisi ile PERMA Modeli'nin genel yapısı** öne çıkan konular olmuştur (Detaylı bilgi için bkz. Tablo 8 & 9).



Tablo 9. Tüm Katılımcıların Eğitim Öncesi ve Sonrası Bilgi Düzeyleri (Çevrim İçi Eğitim)

Yine yapılan görüşmelerde öğretmenlerin bir kısmının daha önce pozitif psikoloji kavramlarını bildikleri ve bu eğitimle daha detaylı bilgiye sahip oldukları anlaşılırken, bir kısmının ise ilk defa bu kavramlar ile eğitim sayesinde karşılaştıkları görülmüştür:

"Ben eğitime geldiğimde SMART ve PERMA modelini bilmiyordum. Eğitim başında hocalarım çok iyi anlattı bu sebeple anladım. Uygulamalar da çok güzeldi."

**Mardin'deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 5 Yıllık Deneyimi Olan İngilizce Öğretmeni**

"İçeriği biliyordum ama PERMA'yı bilmiyordum. Ben önceden yaşlı bakım okudum 2 yıl. O zamandan beri yaşlıların mutluluğu nasıl artırılabilir konularında fikrim vardı ama bu eğitimle bu ismi ve her bir bölümünü daha detaylı anladım. Farkındalığım oluştu."

**Diyarbakır'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 10 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

Ayrıca tüm katılımcıların (öğretmenler ve üniversite öğrencilerinin) eğitim konularındaki bilgi düzeyi değişimlerini ölçmek için elde edilen frekans dağılımları üzerinden ortalama ve standart sapmalar hesaplanarak bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır.

Yapılan t-testi sonuçlarına göre, tüm başlıklarda ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir ( $p < 0.001$ ). Bu farklar, katılımcıların eğitime katılım sonrası bilgi seviyelerinde anlamlı artışlar olduğunu göstermektedir.

Özellikle aşağıdaki başlıklarda gözlenen artışlar dikkat çekicidir:

- PERMA Modeli bilgisi ortalama **1.85'ten 8.15'e** yükselmiştir ( $t(1536) = -63.15, p < 0.0001$ ).
- PERMA Modelinin öğretmen-öğrenci için faydaları ortalama **1.80'den 8.08'e** çıkmıştır ( $t(1536) = -63.98, p < 0.0001$ ).
- Erdem ve karakter güçleri konusunda bilgi seviyesi **1.96'dan 7.86'ya** yükselmiştir ( $t(1536) = -56.90, p < 0.0001$ ).
- SMART kişisel plan oluşturma bilgisi **2.21'den 8.01'e** yükselmiştir ( $t(1536) = -53.40, p < 0.0001$ ).

Diğer tüm başlıklarda da anlamlı artışlar gözlenmiştir. Bu durum, eğitim içeriğinin öğretmenlerin bu konular hakkındaki bilgi birikimlerine doğrudan katkı sunduğunu göstermektedir.



Konu	Ön Ortalama	Son Ortalama	t değeri	p değeri
Mutluluk kavramı ve bilimsel tanımı hakkında	4.12	7.74	-32.62	<0.0001
Sınıf içinde mutluluğun ve iyi olma halinin gelişimi için yapılabilecekler hakkında	4.50	7.76	-30.66	<0.0001
PERMA Modeli hakkında	1.85	8.15	-63.15	<0.0001
PERMA Modeli'nin öğretmen-öğrenci için faydaları hakkında	1.80	8.08	-63.98	<0.0001
Duygu yönetimi hakkında	4.61	7.80	-29.14	<0.0001
Sosyal duygusal öğrenme hakkında	4.70	7.81	-27.93	<0.0001
Duyguların öğrenme sürecine etkileri hakkında	5.02	8.02	-26.85	<0.0001
Seligman'ın Erdem ve Karakter Güçleri Tipolojisi hakkında	1.96	7.86	-56.90	<0.0001
Öz değerlendirme teknikleri hakkında	3.86	7.72	-33.28	<0.0001
SMART bir kişisel plan oluşturabilme hakkında	2.21	8.01	-53.40	<0.0001
Kişisel hedeflere ulaşmada yardımcı olabilecek araçlar hakkında	3.83	8.02	-36.81	<0.0001

Tablo 10. T- Testi Sonuçları

### 3.2.2.2. Mutluluk Kavramı Algısının Gelişmesi

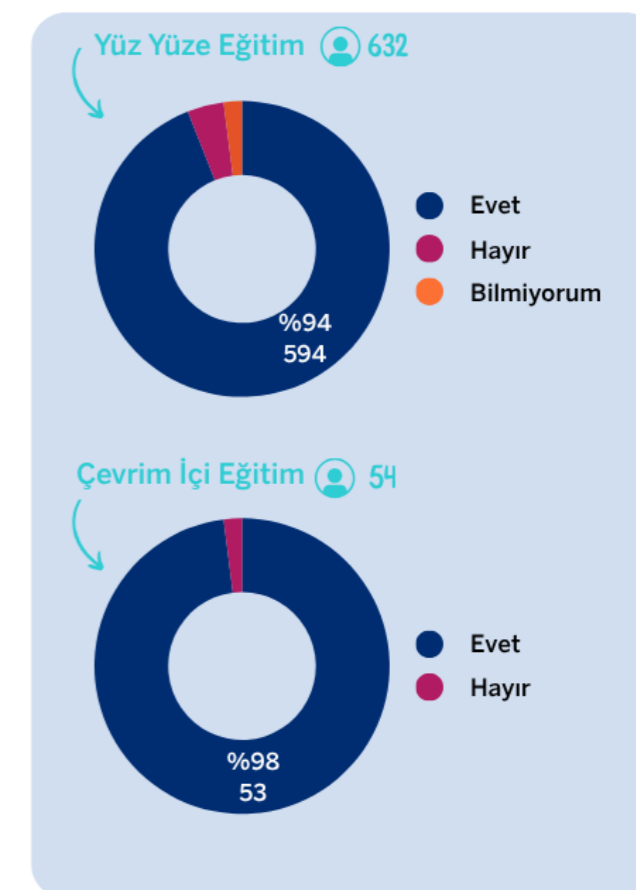
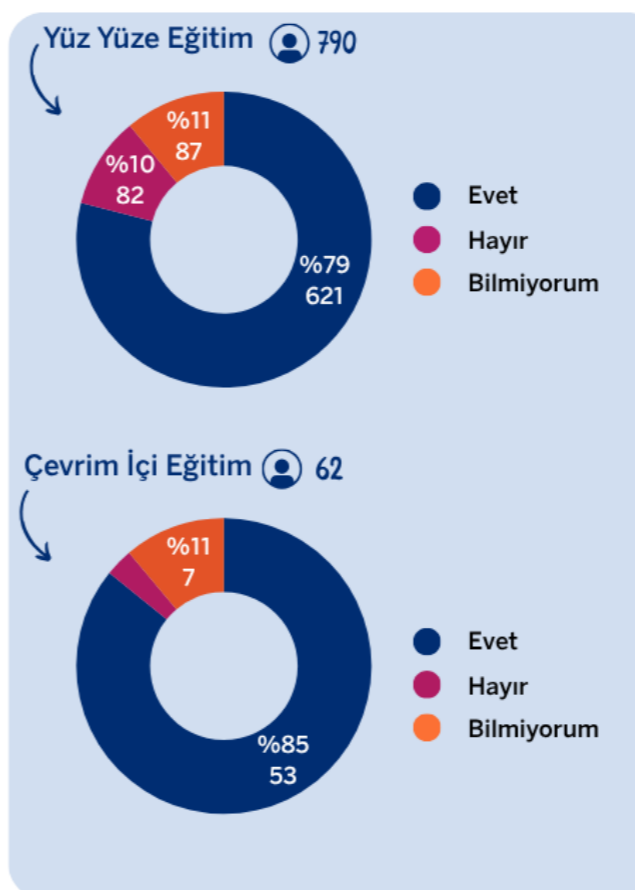
Katılımcılara ön ve son test anketlerinde, mutluluk kavramının öğrenilebilir olup olmadığı da sorulmuştur. **Ön testte** katılımcıların **%79'u** mutluluğu öğrenilebilir olarak nitelerken, bu oran **son testte %94'e** yükselmiştir. Bu artış, eğitimin öğretmenlerin mutluluk kavramını bilimsel bir çerçevede anlamalarına ve olumlu düşünme alışkanlıkları geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir.

ÖN TEST

852

SON TEST

686



Tablo 11. Öğretmenlerin Mutluluk Kavramının Öğrenilebilir Olması ile İlgili Görüşleri

Yapılan görüşmeler de KKMS Eğitimi'nin öğretmenlere "mutluluk" kavramı üzerine düşünme fırsatı verdiğini ve öğretmenlerin mutluluğa dair algılarının gelişmesini sağladığını ortaya koymuştur.

"Mutluluğu tanımlamada, bu eğitim bakış açımı değiştirdi. Gülmenin ve mutluluğun bulaşıcı ve öğrenilebilir olduğunu öğrendim."

Çanakkale'den Çevrim İçi Eğitime Katılan, 27 Yıllık Deneyimi Olan İdareci



"Benim için mutluluk anlık bir olguydu. Gelip geçici bir şeydi ama bu eğitimden sonra bunun kalıcı ve uzun süreye yayılan bir şey olduğunu gördüm."

#### Diyarbakır'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 1 Yılda Az Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni

"Eğitime gitmeden önce açıkçası daha yüzeysel düşünüyordum. Hiç mutluluğu çocuklara nasıl yansıtırsın diye düşünmemiştim. Daha yüzeysel olarak "mutluluk nedir? nasıl mutlu oluruz?" ya da sadece kendi mutluluğum üzerine odaklanmıştım ama sonra öğrencilerin mutluluğunu da düşünmeye başladım."

#### Diyarbakır'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 4 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni

"Bence zaten çağımızın en büyük problemi mutlu olamamak ama bu konuda bilgilenmek önemli. Mesela ben lise seviyesinde çalışıyorum. Onlar için mutlu olma durumu çok kritik oluyor. Eğitim sonrası mesela mutluluk aslında çok daha küçük şeylerde gizliymiş dedim. Arkadaşlarım eğitimde konuştuğunda, farklı şeyler gördüm. Bence mutluluk elimizde olana karşı duyduğumuz şükür ve minnet oluyor. Bunu gördüm, fark ettim. Eğitim ile büyük bir farkındalık yaşadım."

#### Mardin'deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 5 Yıllık Deneyimi Olan Elektrik Teknolojisi Öğretmeni

Ayrıca, öğretmenlere ve öğretmen adaylarına ön test ve proje değerlendirme anketlerinde "mutluluk" denilince akıllarına gelen ilk üç kelimeyi paylaşmaları istenmiş hem ön testte hem de proje değerlendirme anketinde en fazla paylaşılan kelimeler sırasıyla **huzur, sevgi ve sağlık** olmuştur. Buna ek olarak, ön testte katılımcıların yanıtlarında tatmin, haz, tebessüm, rahatlık, eğlence ve heyecan gibi anlık ve hedonik kelimeler öne çıkarken, proje değerlendirme anketindeki kelime bulutunda teknik ve eğitim terimlerinin (örneğin, PERMA Modeli, işlevsellik, bağlar, bağlantılar vb.) yer aldığı görülmektedir. Bu durum, eğitimin katılımcıların kavramsal farkındalıklarını geliştirdiğini göstermektedir.



### 3.2.2. Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi Destekleyen Tutum ve Davranışların Gelişmesi

Anket verilerine göre, öğretmenlerin bilgi düzeylerindeki ve mutluluk kavramı algılarındaki olumlu değişim, sınıf içi ve günlük yaşamlarında sergiledikleri tutum ve davranışlarının da olumlu yönde dönüşmesine zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda, sosyal ve duygusal öğrenmeyi destekleyen yaklaşımların, öğretmen tutumlarına nasıl yansıdığı ve bu tutumların sınıf dinamikleri üzerindeki etkileri analiz edilmiştir.

Tutum ve davranışların uzun dönemde ortaya çıkan değişimler olmaları nedeni ile bu alanlarda gelişimin sınırlı olduğu tespit edilmiştir.

#### 3.2.2.1. Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi Destekleyen Öğrenme Ortamı Oluşturma

Ön test sonuçları, öğretmenlerin eğitim öncesi öğrencileriyle duygusal bağ kurma, olumlu dil ve mizah kullanarak sınıf içi motivasyonu artırma ve gerginlikleri azaltma davranışlarını sergiledikleri yönünde beyan verdiklerini göstermiştir.

Proje değerlendirme anketine geri dönüş yapan 24 kişinin aynı beyanlara daha yüksek puanlar verdiği tespit edilmiştir.

İfadeler	Ön Test n=806	Proje Değerlendirme n=24
Öğrencilerimi motive etmek ve dikkatlerini çekmek için olumlu bir dil kullanıyorum.	8,0	8,8
Öğrencilerimin düşünce ve davranışlarına alan tanımak için onlarla duygusal bağ kuruyorum.	7,5	8,6
Sınıf içindeki gerginlikleri veya sıkılmaları azaltmak için mizahı kullanıyorum.	7,4	8,0

Tablo 12. Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi Destekleyen Öğrenme Ortamı Oluşturma



Bununla beraber görüşmelerde KKMS eğitiminin, sosyal ve duygusal öğrenmeyi destekleyen öğrenme ortamı oluşturma konusunda öğretmenleri cesaretlendirdiği gözlemlenmiştir:

*“Eğitim, fikir dünyamı ve öğrencilere bakış açımı değiştirdi... Çocukların oyunlaştırma ile daha iyi öğrenebildiklerini gördüm. Zihin dünyalarının bizden ne kadar farklı olduğunu fark ettim. Eğitimcilerimizin anlattıklarını düşünerek, eğitim veriş şeklimi kullandığım yöntemleri geliştirdim. Bu da benim için iyi bir kaynak oldu. Öğrencilerin dünyasına girince ve onlara anlayışlı olunca onlar da çok mutlu ve istekli oldular.”*

**Samsun'daki Çevrim içi Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan Elektronik Öğretmeni**

*“Eğitimde öğrendiklerimi, okulumda idareci olarak pozitif bir iklim oluşturma konusunda kullanıyorum. Öğrencilerimle birebir temasım olmasa da okulda aldığım kararları bile bu bakış açısı ile alma çalışıyorum. Öğretmenlerim vasıtası ile öğrencilerimin pozitif sınıf ikliminde yer almasını sağlamaya çalışıyorum.”*

**Çanakkale'den Çevrim içi Eğitime Katılan, 27 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

### 3.2.2.2. Öğrenciler ile Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi Destekleyecek İletişim Geliştirme

Ön test sonuçları, sosyal ve duygusal öğrenmeyi destekleyen öğrenme ortamı oluşturma boyutunda olduğu gibi öğretmenlerin sosyal ve duygusal öğrenmeyi destekleyecek iletişim geliştirme konusunda da kendilerini yetkin gördüklerini göstermiştir.

Proje değerlendirme anketine geri dönüş yapan 24 kişinin yine aynı beyanlara daha yüksek puanlar verdiği tespit edilmiştir.

İfadeler	Ön Test n=806	Proje Değerlendirme n=24
Öğrencilerime empati ile yaklaşıyorum.	8,1	8,9
Öğrencilerimle bireysel iletişim kurmaya özen gösteriyorum.	8,1	8,7
Dersin nasıl gittiği hakkında öğrencilerimle konuşuyorum.	7,7	8,3

Tablo 13. Öğrenciler ile Sosyal ve Duygusal Öğrenmeyi Destekleyecek İletişim Geliştirme

Eğitimin katkısı ise görüşmelerde daha açık bir şekilde dile getirilmiştir. Görüşülen öğretmenlerin sınıf içi iletişimlerine dikkat etmeye başladıkları, daha pozitif bir dil kullanmaya ve öğrencilerin kendilerini ifade etmeleri için alan açmaya özen gösterdikleri görülmüştür.

*“Şu an çocuğun duygu durumunun daha önemli olduğunu görüyorum ve çocuğa söz veriyorum. Çocuk sözlerinin dinlendiğini görünce, sorunu tamamen çözülmese de o an daha odaklı oluyor. Daha iyi hissettiğini görebiliyorum.”*

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 4 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

### 3.2.2.3. Öğrencilerin Duygusal Gelişimini Destekleme

Ön test verilerine göre, öğretmenlerin eğitim öncesinde öğrencilerinin duygusal gelişimlerine yönelik belirli bir farkındalık düzeyine sahip oldukları anlaşılmıştır. Proje değerlendirme anketine geri dönüş yapan 24 kişi, aynı başlıklara yönelik sorulara daha yüksek puanlar vermişlerdir.



İfadeler	Ön Test n=806	Proje Değerlendirme n=24
Öğrencilerimin zorlandıklarında olumlu düşünceler geliştirmelerine yardımcı olurum. (Örneğin: "Yapabilirim", "Rahatla", nefes al, kontrol bende.")	8,1	9,0
Öğrencilere olumsuz bir deneyimi kendilerini motive etmek için nasıl kullanabileceklerini açıklıyorum.	7,2	8,0
Öğrencilerin duygularını tanımlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olmanın gereksiz olduğuna inanıyorum.	3,0	3,6

Tablo 14. Öğrencilerin Duygusal Gelişimini Destekleme Oranları

Görüşmelerde ise öğretmenlerin sınıf içi uygulamalar yaptıkları ve öğrendiklerini öğrenciler ile paylaştıkları veya ilerleyen dönemde de paylaşma isteği taşıdıkları anlaşılmıştır. Yine öğretmenlerin, öğrencilerin duygularını fark etme ve tanımlama pratiklerine eğitimden öğrendikleri teknik ve materyalleri kullanarak zaman ayırmaya başladıkları görülmüştür:

"Bize aktarılan bilgiler ve farkındalıkları çocuklara da aktarmaya çalışıyorum. Eğitimden sonra da çocuklara mutlulukla ilgili sorular sordum, mutluluk nedir kalıcı mıdır gibi sorular sordum... Eğitimde yaratıcı drama yaparak duygular ile ilgili bir oyun oynamıştık. "Gözlerinizi kapatın, bir denizdeyiz şu an. Sonra duygularınızı sesli olarak ifade edin." diye bir oyun. Çocukları gruplar olarak tahtaya kaldırıyorum ve hadi bunu canlandırın diyorum mesela. Çocukların da bu süreçten çok zevk aldığını görüyorum."

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 7 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

"Öğrenci mutluluğunu zaten dışarı yansıtıyor. İlkokul grubundan hemen anlıyorum. "Günaydın" demesinden bile anlıyorum. Soruyorum "neden mutsuzsun, keyfin yok?" diye. Ben eğitimde öğrendiğimiz birkaç şeyi sınıfta uyguladım. Mesela bir oyun oynadık. "Katılıyorum, Kararsızım vb." seçimler yapılan bir uygulama vardı eğitimde. Ben de onu yaptım. Bu uygulama da öğrencilere seçimlerinin nedenlerini de sordum. Çocukların kendilerini ifade etme güçlerini gördüm."

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 1 Yılda Az Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

"Çocuklar bana duygularını söylediğinde, müfredat yetişmiyor diye umursamıyordum ama eğitimden sonra bu davranışımın ne kadar yanlış olduğunu gördüm ve artık dediklerini dinliyorum. Şu an çocuğun duygu durumunun daha önemli olduğunu görüyorum. Çocuklar bence duygularının farkında ama duygularının isimlerini bilmiyorlar. Mesela, eğitimde bir hocamız şöyle demişti: "çocuklar, bir kâğıda o anki duygusunu yazsın, kutuya atsın" diye bir uygulama örneği vermişti. Ben yaptım bunu mesela. Bir öğrencim "öfkeliyim" yazmıştı ve ben ders sonunda dedim ki: "Neden öfkelisin?" dedi ki "X kişi kalemimi almıştı ama şu an iyiyim, mutluyum". Duygusunu tanımaya ve ifade edebilmeye de sevk eden bir süreç. Ben bu uygulamayı hemen eğitimden sonra yaptım."

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 4 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

### 3.2.3. Öğretmenlerin Duygusal Becerilerinin Gelişmesi

#### 3.2.3.1. Öğretmenlerin Duygu Farkındalığının Gelişmesi

Ön test bulguları, öğretmenlerin duygu farkındalıklarının yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların genellikle olaylara başkalarının bakış açısından bakmakta zorlanmadıkları, diğer bir deyişle empati düzeylerinin yüksek olduğu; duygularını tanımlayabildikleri ve hangi duyguyu hissettiklerini anlamlandırabildikleri görülmüştür.

24 kişinin katıldığı proje değerlendirme anketinde ise katılımcıların bu boyutu daha yüksek puanlarla değerlendirdikleri görülmüştür.

İfadeler	Ön Test n=806	Proje Değerlendirme n=24
Genellikle olaylara başka birinin bakış açısından bakmakta zorlanırım.	3,2	4,2
Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi anlayamıyorum.	3,5	4,3
Genellikle duygularımı tanımlayabilirim.	7,7	8,7
Duygularımı açıkça ifade edebilirim.	7,5	7,5

Tablo 15. Öğretmenlerin Duygu Farkındalığının Gelişmesi



Aşağıdaki beyanlar, öğretmenlerin duyguları üzerine düşünmeye ve duygularını yönetmeye dikkat etmeye başladıklarını gösterir niteliktedir:

“Bağırdığım zaman onların mutsuz olduğunu, dersten uzaklaştıklarını görüyorum. Bu bağlamda, empati kuruyorum ve daha az sinirlenmeye ve duygumu yönetmeye çalışıyorum. Eğitim bende bunun farkındalığını yarattı.”

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

“Kaygı, üzüntü gibi duyguların geçici olduğunu bilerek bu duyguları kabullenmek ve onları benimsemenin önemini gördüm eğitimde. Kaygılanıyorsam, korkuyorsam ya da üzgünsem, olması gerekiyor ve mutlu olmak zorunda değilim. Bu duyguların geçici olduklarını kabullenmek ve bu durumu yönetebilmek konusunda eğitim bana çok şey kattı. Başka birinin duygusunu anlamak, empati geliştirmek açısından da bir katkısı oldu. Mesela biri üzgünken “Gececek, bitecek” demektense “Anlıyorum” gibi onu anlama konusunda geliştirdim.”

**Çanakkale'de Çevrim içi Eğitime Katılan, 27 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

### 3.2.3.2. Öğretmenlerin İyi Olma Halinin Gelişmesi

Yapılan görüşmelere göre, eğitim süreci öğretmenlerin öznel iyi olma halleri üzerinde genel olarak olumlu bir etki yaratmıştır. Öte yandan anket sonuçları, katılımcıların genel olarak iyi olma hallerinin iyi düzeyde olduğu kanaatinde olduklarını göstermiştir.

İfadeler	Ön Test n=806	Proje Değerlendirme n=24
Genel olarak çoğu şeye karamsar bir bakış açısı ile yaklaşıyorum.	3,8	4,4
Pek çok güçlü kişisel kaynaklarım olduğuna inanıyorum.	7,3	8,1
Genel olarak hayatımda her şeyin yoluna gireceğine inanırım.	7,6	8,0
Genel olarak hayatımdan memnunum.	7,6	8,0

Tablo 16. Öğretmenlerin İyi Olma Halinin Gelişmesi

Eğitimin iyi olma hallerine olumlu etkileri görüşmelerde pek çok kez dile getirilmiş, öğretmenlerin çoğu, eğitim ile kendileri daha iyi hissettiklerinden bahsetmişlerdir. Bunu dile getiren yüz yüze eğitim katılımcılarında, meslektaşları ile bir arada olmalarının ve paylaşımında bulunmalarının da bu gelişimde etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Yüz yüze eğitimi, çevrim içi eğitimden ayıran önemli bir unsurun birliktelik duygusu ile öğretmenlerin iyi olma halini desteklemek olduğu söylenebilir.

“Ben bu eğitime öncelikle kendim için katıldım, çok mutluluğun olduğu bir şehirde yaşamıyorum. Trafikte okulda her yerde insanlar öfkeli, mutsuz. Bence bu sebeple öğrencilerden önce bizim böyle bir eğitime ve kendimizi tanımaya ihtiyacımız var. Bu sebeple de ilk başta kendim için sonra öğrencilerim için aldım bu eğitimi.”

**Ankara'da Çevrim içi Eğitime Katılan, 26 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

“Eğitimde bana verilen farkındalık daha çok mutlu olma yolları, ne bizi mutlu ederdi. Bu konularda farkındalık elde ettim. Bir de okulda öğrencilerin bu konuda bakış açılarını nasıl değiştirebiliriz, neler yapabiliriz gibi konular maalesef çok işlenen konular değil. Bunun için okulda kullanabileceğim pek çok uygulamayı görme şansım oldu. Benim için çok güzel geçti.”

**İstanbul'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 10 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

“Eğitilmeye gittikçe daha iyi hissediyorum. Ben de değişimi hissettim ve öğrencilerim bile fark etti. “Hocam ne zaman eğitime gideceksiniz?” diye soruyorlar. Daha iyiyim. Eğitimlere katılma ve genel hayata karşı daha motivasyonlu hissediyorum.”

**Diyarbakır'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

“Benim için mutluluk, huzurlu olabilme hali. Mesela, eğitimde bir videoda, mutluluğun bulaşıcılığı vurgulanmıştı... İnsan hep mutlu olamıyor. İnsanın diğer duyguları ile de barışık olması gerektiğini gördüm. PERMA'daki her bir harfin anlamını, hayatıma oturtmaya çalışıyorum. Ben bunları yaşayabilirim duygusunu elde ettim. Duygularımı yönetebilme, ilişkilerimi düzenleme açısından PERMA bilgisine sahip olmak, tıkanınca açıp modele bakmak, hayatıma büyük bir katkı yarattı. Bir kod gibi, baş ucu kitabı gibi oldu benim için.”

**Çanakkale'den Çevrim içi Eğitime Katılan, 27 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

“Ben kilo vermeyi hedeflemiştim mesela. Buna bağlı hedeflerimi de uygulamaya başladım. Spora başladım.”

**Diyarbakır'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 7 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**



“Eğitimde PERMA modeli, SMART hedef gibi kavramlar üzerinde duruldu ve eğitim, motivasyon kaynaklarımızı, yani kendimizi anlamamızı ve mutluluğun kendimiz olduğunu görmemizi sağladı.”

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 10 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

“Atölye ortamları biraz agresif oluyor. Bazen sinir yönetimi zor oluyor. Eğitimden sonra biraz daha sakin davranmaya ve olaylara daha farklı gözle bakmaya başladım. Daha sakin ve neşeli bir tutumum var. Çocuklarla iletişimim daha sakin, anlayışı ve içten oldu. Ayrıca kişisel olarak kendime eğitimde bahsedilen hedeflerden koydum. Bunları da uygulamaya çalışıyorum.”

**Samsun'dan Çevrim içi Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan Meslek Lisesi Branş Öğretmeni**

“... yeni pencerelerin bende açıldığını düşünüyorum. Özellikle gündelik koşuşturma içinde kendimi ve duygularıma zaman ayırmadığımı fark ettim ve artık bir şey olunca durup “Ben neden böyle hissediyorum, bu duygu nerden geliyor?” diye sorduğum anlar yaşıyorum. Doğrudan bir teknik veya araç kullanmıyorum ama değerlendirme süzgeçlerime etki etti; düşünme noktasında zihnen bir etki oldu.”

**Kocaeli'ndeki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 16 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

### 3.2.3.3. Öğretmenlerde Öz Denetimin Gelişmesi

Anket sonuçlarına bakıldığında; öğretmenlerin stresle başa çıkma, duygu kontrolü gibi öz denetim becerilerinde yetkin olduklarını düşündükleri anlaşılmıştır.

İfadeler	Ön Test n=806	Proje Değerlendirme n=24
Stresle başa çıkabilirim.	6,6	7,4
Duygularımı kontrol etmekte genellikle zorlanırım.	4,2	4,0
Sık sık fikir değiştiririm.	4,4	4,1

Tablo 17. Öğretmenlerde Öz Denetimin Gelişmesi

Görüşmelerde kısıtlı sayıda katılımcı bu boyutta bir gelişim yaşadığını paylaşmıştır. Bu beyanlar aşağıdaki gibidir:

“Eğitim sonrası, duygu yönetimi konusunda olumsuz yanlarımı daha çok törpüleyip, daha dikkatli hareket etmeye çalışıyorum.”

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 1 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

“Bu eğitim, duygularıma tam anlamıyla hâkim olmadığımı gösterdi bana. Gün içinde o kadar çok çocuk sesi duyuyoruz ki... Eve gelince, kendi çocuğumun sesinden bile rahatsız olduğumu fark ettim. Bu olumsuz duygumu fark ettim ve ona göre aksiyon almaya başladım. Hayatımı buna göre planladım. Mesela, saat 3'te mesai bitiyor ve diyorum okul ve iş bitti. Artık evdeki çocuğum var.”

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 10 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

### 3.3. Eğitim Sonrası Pozitif Psikoloji Materyallerini ve Tekniklerini Kullanma Eğilimi

“Perma ve Smart+e yaklaşımlarını kesinlikle uygulayacağım bununla birlikte 6 erdem 24 karakter tipolojisini, iyi ki günlüğünü, hatırlatıcı saatini, barış merdiveni tekniğini, duygu ölçeğini de kullanmak istiyorum.”

**İstanbul'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, Bir Yıllık Deneyime Sahip Sınıf Öğretmeni**

**Son testte** öğretmenlere eğitim sonrası sınıflarında **uygulamayı düşündükleri** konu / yöntem /uygulama /oyun olup olmadığı sorularak, öğretmenlerin eğitim sonrası pratikleri araştırılmak istenmiştir. Bu soruya yüz yüze katılımcıların neredeyse tamamı (%97), çevrim içi katılımcıların ise **54'ünden 45'i (%83)** geri dönüş yapmıştır.



Yüz yüze katılımcılardan **140'ı**, çevrim içi katılımcılardan ise **5'i** herhangi bir proje aracını sınıflarında uygulamayı düşünmedikleri yönünde beyanlar vermişlerdir. Öte yandan, olumlu cevap veren yüz yüze katılımcıların uygulamayı düşündükleri konu/yöntemler aşağıdaki gibidir:

- Mutluluk, Barış ve Duygu çemberi (**n=75**),
- PERMA modeli (**n=48**),
- Soru parkı (**n=36**),
- Mutluluk günlüğü (**n=37**),
- Karakter güçleri (**n=27**),
- SMART modeli (**n=25**),
- Ayakla oy ver (**n=23**),
- Grup oluşturma (**n=16**),
- Duygu panosu (**n=14**),
- Zarf Oyunu (**n=13**),
- Mutluluk oyunu (**n=12**),
- Mod metre (**n=11**),
- Mutluluk ve Duygu kartları (**n=10**),
- Duygu çarkı (**n=9**), Merak noktası (**n=9**),
- 1,2,3 oyunu (**n=7**) ve Tanışma oyunu (**n=7**) araçlarını sınıflarında kullanmak istedikleri belirtmişlerdir.

Ayrıca **20 öğretmen** eğitimde paylaşılan tüm araçları kullanacağını paylaşmışlardır. **Yüz yüze eğitime katılan öğretmenlerin** beyanlarından bazıları aşağıda görülebilir:

*"Bir sürü var: Soru parkı, duygu çalışmaları, hatırlatıcı alarmı, barış merdiveni, yaptığımız minik nefes alma etkinliği, ÖRAV alkışı... Daha neler neler... Hepsini not aldım, hepsi de yapılmaya değer yöntemler..."*

**İstanbul'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"Hangi Duyguya Misafirsin" ile ekrana duyguları yansıtarak gerçek duygularının farkında olmalarını sağlamak"*

**İstanbul'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan Bilişim Teknolojileri Öğretmeni**

*"Oyun var. Çocuklara onları en mutlu eden şeylerin neler olduğunu oyun yolu ile sormak, onları çembere dâhil etmek ve oyun ile mutluluk hakkında sohbet etmek"*

**İstanbul'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 8 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"PERMA+V, SMART gibi süreçlerin Kimya dersi özelinde adaptasyonunu sağlayacağım."*

**Ankara'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 8 Yıllık Deneyimi Olan Kimya Öğretmeni**

*"Okul öncesi öğretmeni olduğum için oyunların tamamını öğrencilerime uygulamak istiyorum."*

**Mardin'deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 8 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"Yaptığımız etkinlikleri derslerimde kullanmayı düşünüyorum. Çocuklara yaklaşım olarak daha farklı yaklaşmam gerektiğini öğrendim."*

**Hatay'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Matematik Öğretmeni**

*"Tanışma oyunu, "Seni mutlu eden ne?" oyununu çok sevdim. Bu oyunları ve yöntemleri uygulamak için can atıyorum."*

**Muğla'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"PERMA'yı hayatımda uygulayacağım, sınıfımda da uygulayacağım."*

**Balıkesir'deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

Benzer şekilde çevrim içi katılımcılar arasında PERMA bileşenlerini uygulayacağını söyleyenlerin sayıca fazla olduğu (**n=6**) görülmüştür. Yine **3'er katılımcı** karakter güçleri testini ve geleceğe mektubu, **2 katılımcı** duygu kartlarını ve zaman makinesini, **1'er katılımcı** ise mutluluk köşesini, iyi ki günlüğünü ve duygu kartını kullanacağını belirtmiştir.

### 3.4. Eğitimden Sonrası Pozitif Psikoloji Materyallerini ve Tekniklerini Kullanma Davranışı

Yapılan **görüşmelerde** de eğitim sonrası öğretmenlerin, eğitimde tanıtılan materyal ve teknikleri kullanma düzeyleri araştırılmak istenmiştir. Bu kapsamda, görüşülen öğretmenlere aşağıdaki sorular yöneltilmiştir:

- a. KKMS Projesine katılımınız sonrasında PERMA bileşenlerini sınıfınızda uyguladınız mı?
- b. Evet ise PERMA bileşenlerini sınıfınızda nasıl uyguladınız? Bu uygulamaların öğrencilerinize neler kattığını düşünüyorsunuz? Kısaca açıklayınız.
- c. KKMS Projesine katılımınız sonrasında kontrol listesi oluşturarak öz değerlendirme yaptınız mı? Evet ise eğitimde paylaşılan SDÖ Kontrol Listesi için öz değerlendirme yaptığınızda neleri fark ettiniz?
- ç. KKMS Projesine katılımınız sonrasında Eğitimde paylaşılan Gelişim Çemberi ve SMART Hedef cümlelerindeki hedefinizi hayata geçirdiniz mi? Evet ise açıklayınız, Henüz değil ise engellerinizden bahsediniz.
- d. KKMS Projesine katılımınız sonrasında PERMA bileşenlerini sosyal yaşamınızda uyguladınız mı? Evet ise nasıl? Bu uygulamaların kişisel olarak size neler kattığını düşünüyorsunuz? Açıklayınız.

Görüşülen 17 öğretmenin bir kısmı (n=5) iş yükleri, zaman darlığı, eğitimi yeni tamamlamış olmaları nedenleriyle eğitim araçlarını günlük yaşamlarında veya sınıf ortamında uygulayamadıklarını ifade etmişlerdir:

“Şu ana kadar sınıfımda tam anlamıyla bir uygulama yapma şansım olmadı.”

**Mardin’deki Yüz yüze Eğitime Katılan, 9 Yıllık Deneyimi Olan Mesleki Eğitim Öğretmeni**

“PERMA modelini eğitimle tanıdım. Bu sebeple daha sindiremedim. Sindirdikten sonra ancak sınıfımda uygulayabilirim.”

**Mardin’deki Yüz yüze Eğitime Katılan, 5 Yıllık Deneyimi Olan Mesleki Eğitim Öğretmeni**

“Bende uygulama konusunda spesifik bir somut alışkanlık yaratmadı.”

**Kocaeli’ndeki Yüz yüze Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

“Oradaki grup içinde “biz bunları sınıfa nasıl entegre edebiliriz?” diye konuşmuştuk. Oradaki fikirler çok hoşuma gitmişti. Ben bunları lise grubuna uygulayabilirim demiştim. Kişisel yaşantımda çok büyük bir değişim olmadı işin açıkçası. Okulda da sınav dönemi zaten şu an, bir uygulama şansım olmadı.”

**Balıkesir’den Çevrim İçi Eğitime Katılan, 18 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

“Şu an okul bitti. Burada öğrendiklerimi uygulama şansım olmadı ama yeni dönem için fikir sağlamış oldu. Henüz bir uygulama yapmadım dediğim gibi.”

**Kocaeli’ndeki Yüz yüze Eğitime Katılan, 10 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

Bir diğer önemli görüşme bulgusu ise görüşülen tüm katılımcıların araçları hem sınıf ortamında hem de sosyal yaşamlarında kullanma niyetinde olduklarını paylaşımları olmuştur. Bununla beraber, 17 kişiden 12’si eğitim sonrası sınıflarında çeşitli uygulamalar yaptıklarından, sosyal yaşamlarında ise hedefler belirlediklerinden bahsetmişlerdir:

“Kontrol listesi oluşturduğum ve kendi değerlendirmemi yaptım. Eğitim sonrası şöyle bir dönüp baktım ve oradaki planlarımı uyguladım. Mesela 1 ayda 3 kitap okuyacağım gibi hedefler koydum ve bunları gerçekleştirmeye çalışıyorum. Elimden geldiğince hedeflerime sadık kalmaya çalışıyorum. Her başlığı yapmasam da birkaçını yapmak bile iyi hissettiriyor. Bazı hedefleri gerçekleştirmede tabii ki zamansızlık veya kaynak eksikliği sınırlar yaratabiliyor... Mesela 1 yıl sonrası için kendime mektup yolladım.”

**Çanakkale’de Çevrim İçi Eğitime Katılan, 27 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

“Mutluluğu tanımlamada kesinlikle bir farkındalık yarattı. Kendime mutlu olmak için hedefler koydum (görüşmedeki başka bir hocanın gösterdiği kitabı almak istediğini belirtti) ve uygulayacağım. Hem kendim için hem kızlarım hem de öğrencilerim için bir sistem oluşturmak istiyorum. Eğitim gününden beri daha iyi hissediyorum hem öğretmenlik hem de anneliğim adına. Bir şükür defteri tutuyordum zaten ama şu an benim için daha anlamlı hale geldi.”

**İstanbul’daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 5 Yıllık Deneyimi Olan İngilizce Öğretmeni**

“Mesela şükran günlüğü tutmak, kendimize sahip olduklarımızı hatırlatmak... Ben bunları uygulamaya çalışacağım. Daha önce duymamıştım. İlk kez duydum, bunu uygulayacağım.”

**Mardin’deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 5 Yıllık Deneyimi Olan Elektrik Teknolojisi Öğretmeni**



Bazı katılımcıların ise eğitimde öğrendiklerine dayanarak farklı uygulamalar geliştirdikleri de anlaşılmıştır:

“Ben eğitimden sonra çok hevesliydim ve hemen çocuklara duygularla ilgili bir video izletmiştim. Maskeler hazırlamıştım. ‘Herkes nasıl hissediyorsa maskesini taksın, gelsin tahtada söylesin’ gibi. Güzel geçmişti bu uygulama.”

#### **Diyarbakır’daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 1 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

“Oyunlaştırmayı kullandım mesela. Akademik olarak verdiğim içerikleri oyunlaştırarak verdim. Mesela baktım çocuklar ders dışı boş zamanlarında hep telefonda oyun oynuyorlar. Ben de uygulamalarımıza oyun karakterlerinden bir şeyler koymaya çalıştım. Örneğin; hangi oyun oynadıklarını sordum. Sonra, uygulama yaptıkları yerlere, o karakterlerin stickerlarını yapıştırdım...Bu uygulamaları, eğitim sonrası yapmaya başladım. Daha öncesinde bilindik şeyler yapıyordum. Sözlü not veya çikolata veriyordum. Eğitimden sonra, çocukların kendi dünyasına yönelik bir şeyler yapmak istedim yani günümüz gençlerine hitap eden ve onları anlamaya çalışarak bir uygulama yapmaya çalıştım.”

Eğitimcilerimizin anlattıklarını düşünerek eğitim verişi şeklimi kullandığım yöntemleri geliştirdim. Bu da benim için iyi bir kaynak oldu. Öğrenciler, onların dünyasına girince ve onlara anlayışla olunca, çok mutlu ve istekli oldular. Her sene en az 5-6 kişinin zayıfı oluyordu. Bu sene herkes geçti. Bundan sonraki dönemlerde de öğrencilerle görüşme yapıp, onların oyun ve düşünce dünyasında ne yaptıklarını not alıp, ondan sonra müfredata ek bir plan yapıp, eğitimi uygulama şeklimde ayarlama yapmayı düşünüyorum. Bu dönem başında yapma fırsatım olmadı, eğitimi geç aldığım için.”

#### **Samsun’da Çevrim İçi Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan Elektronik Öğretmeni**

“Eğitimden sonra İyi Oluş Rehberi diye bir kitap aldım. Bunun içinde PERMA modeline uygun kartlar var. Her gün bu kartlardan bir tane seçiyorum. PERMA modeline uyan kartlar bunlar. Her gün, bir kart seçip, o gün mutlu olmak için bunu yapıyorum. Öğrencilerim de gelip yapıyor. Onlar da çok mutlu oluyor. Hem bana hem öğrencilerime çok katkısı oldu.”

#### **İstanbul’daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 10 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

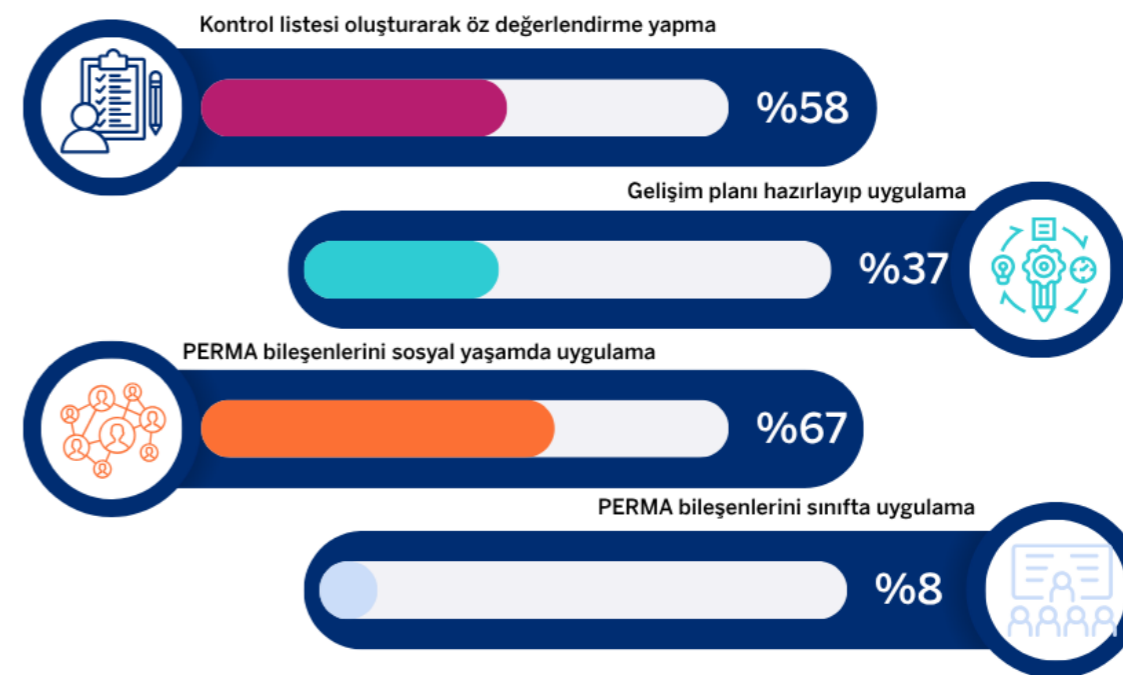
“Eğitimde erdemler kısmı vardı. Bununla ilgili bir pano hazırlayıp, tüm okula hitap eden bir çalışma yapacağım bu dönem.”

#### **Mardin’deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 9 Yıllık Deneyimi Olan Meslek Öğretmeni**

Görüşmeleri desteklemek amacı ile **materyal ve teknik kullanımını eğitimden 2-3 ay geçtikten sonra değerlendirmek ve kullanımın sürdürülebilirliğini test etmek için proje değerlendirme anketine** de özel sorular eklenmiştir. Anket eğitimden sonra paylaşılmış, bu sayede de öğretmenlerin eğitimden edindikleri bilgi ve farkındalığı hem sınıf ortamında hem de günlük yaşamlarında uygulama ve içselleştirme süreçlerine zaman tanınması amaçlanmıştır. Devam eden bölümde, bu ankete geri dönüş yapan **24 öğretmenin verdiği yanıtlar analiz edilmiştir.**

KKMS eğitim sürecinin ardından öğretmenlerin pozitif psikoloji temelli teknikleri ne ölçüde uyguladıkları, uygulama odaklı sorularla ölçülmüştür. Bu bağlamda verilen yanıtlar, tekniklerin kişisel ve mesleki yaşantılarına yansıtılma düzeyine dair fikir vermektedir.

## Materyal/Teknik Kullanımı



Şekil 7. Katılımcıların Materyal ve Teknik Kullanım Oranları



- **24 kişinin yanıtlarının genellenmesi mümkün olmamakla beraber**, katılımcılar en çok PERMA modelinin sosyal yaşamlarında uygulanması ile ilgili soruya olumlu yanıt vermişlerdir. Bu durum, kısıtlı sayıdaki katılımcının eğitimin içeriklerini sadece mesleki alanda değil, kişisel yaşamlarında da anlamlı bulduklarını ve içselleştirdiklerini göstermektedir. Ayrıca, PERMA modelinin bilgi düzeyinde en fazla değişimin yaşandığı alanlardan biri olması, bu veriyi destekleyen önemli bir bulgudur (bkz. 4.1.1. Katılımcıların Pozitif Psikoloji ile ilgili Bilgi Seviyelerinin Artması).
- Bununla beraber, 24 katılımcının yarısından fazlası (**%58**) eğitim sonrası öz değerlendirme amacıyla kontrol listesi oluşturduğunu belirtmiştir. Bu, öğretmenlerin öğrendiklerini gözlemlenme ve değerlendirme konusunda bir adım attıklarını göstermektedir.
- Bir gelişim planı hazırlayıp uyguladığını belirtenlerin oranı **%37** olmuştur. Bu bulgu, 24 katılımcının büyük çoğunluğunun kişisel ya da mesleki gelişim hedeflerini yapılandırma ve takip etme süreçlerine eğitim sonrası devam edemediklerini göstermiştir.
- Yine, PERMA bileşenlerini sınıf ortamında uyguladığını belirten öğretmen oranı yalnızca **%8'dir**. Bu oran, sınıf içi uygulamaların çeşitli nedenlerle sınırlı kaldığını göstermektedir. Bu durum görüşmelerde de dile getirilmiş, çoğu görüşme yapılan katılımcı eğitimin üzerinden fazla zaman geçmemesi nedeniyle uygulama fırsatlarının olmadığından, zaman bulunamamasından ve farklı yoğunluklardan dolayı uygulama yapmadıklarına dair görüşler bildirilmişlerdir.

PERMA modelini sosyal yaşamda kullanarak öz değerlendirme amacıyla kontrol listesi oluşturduğunu ve gelişim planı hazırlayıp uyguladığını belirten öğretmenlerin, bu uygulamaların kendilerine kişisel olarak neler kazandırdığına dair soruya verdikleri cevaplar incelendiğinde<sup>4</sup> öne çıkan temalar şunlardır: **konuya dair farkındalık ve öz farkındalık, psikolojik sağlamlık ve motivasyon, yaşam kalitesi ve anlamlandırma, sosyal ilişkiler ve empati, öğrenme ve kişisel gelişim.**

**Temaları destekleyen öğretmen beyanları ise aşağıdaki gibidir:**

*"Psikolojik sağlamlığımı artırdığını düşünüyorum."*

**Kocaeli'nden Çevrim içi Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

*"Yaşam kalitemi arttırdı."*

**Osmaniye'deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Fizik Öğretmeni**

*"Olaylara, bireylere, durumlara daha önyargısız, kendimce yorum yapmadan bakmamı kolaylaştırdı."*

**İstanbul'dan Çevrim içi Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

<sup>4</sup>Bu soru, ankette açık uçlu formatta yer almaktadır ve önceki soruya bağlı olarak, yalnızca uygulamaları gerçekleştiren katılımcılara yöneltilmiştir.

*"Kendimi hiç dinlemediğimi, kendimi hep ötelediğimi, çevremdekilerin ihtiyaç ve isteklerinin önceliğim olduğunu ve bunun beni yorduğunu fark ettim."*

**Antalya'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Almanca Öğretmeni**

*"Duygular konusunda farkındalığım arttı. Eğitim alanına nasıl entegre edebileceğim üzerine düşündüm."*

**Balıkesir'den Çevrim İçi Eğitime Katılan, 17 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

*"Hayatım genellikle olumlu ve mutlu seyrediyor. Daha iyi motive olmamı sağladı."*

**Antalya'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Teknoloji Tasarım Öğretmeni**

*"Çevremdeki kişileri daha etkili gözlemleyebilme, davranışlarını anlamlandırma yeteneğim gelişiyor."*

**İstanbul'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

*"Kendimi yeterince tanımadığımı fark ettim. Önce kendim ve sonra da çevrem için mutluluk için "Neler yapabilirim?" diye düşünmeye başladım."*

**Antalya'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Almanca Öğretmeni**

Buna ek olarak, proje değerlendirme anketine katılan öğretmenlerin (**n=11**)<sup>5</sup> sınıf içi **materyal ve teknik kullanımına** ilişkin yanıtları incelendiğinde, 5 öğretmenin eğitim sonrası herhangi bir araç kullanmadığı, **3 öğretmenin** sakinleştirici kartlar ve **2'ser öğretmenin** mutluluk günlüğü, duygu izleme tablosu, mod metre ve 30 hedef kartı kullandığı görülmektedir. Öğretmenlerin bu araçları kullanım sıklığına bakıldığında **mutluluk günlüğü, duygu izleme tablosu ve sakinleştirici kartların** ortalama **3 kez** ile en sık kullanılan araçlar olduğu görülmektedir. **Mod Metre** ve **30 hedef kart** ise ortalama **2 kez** kullanılmıştır.

KKMS eğitimi sonrası araç kullanımına ilişkin bir öğretmen şu yönde görüş paylaşmıştır:

*"Öğrencilerin kendilerini ve duygularını tanımlamalarını sağladı. Birbirleri arasında empati becerisi güçlendi."*

**İstanbul'dan Çevrim içi Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

<sup>5</sup>Bu soru, birden fazla seçeneğin işaretlenebileceği şekilde tasarlanmış ve ankete sonradan eklenmiştir. Bu sebeplerden ötürü, cevap sayısı 11'dir.

### 3.5. Öğrencilerin Duygusal Okur-Yazarlığının Gelişmesi

İfadeler	Ön Test n=806			Proje Değerlendirme n=24		
	Her zaman Sıklıkla	Arada Sırada Nadiren	Hiçbir Zaman	Her zaman Sıklıkla	Arada Sırada Nadiren	Hiçbir Zaman
Öğrencilerim duygularının farkındadırlar.	39%	58%	3%	51%	41%	8%
Öğrencilerim duygularını ifade edebilirler.	53%	45%	2%	63%	29%	8%
Öğrencilerim duygularını yönetebilir.	28%	69%	3%	38%	54%	8%
Öğrencilerim birbirlerine empati ile yaklaşırlar.	30%	65%	5%	41%	42%	17%
Öğrencilerim benim ile her konuda iletişim kurabilirler.	72%	24%	4%	80%	12%	8%
Öğrencilerim grup çalışmalarında birbirleri ile sağlıklı iletişim kurabilirler.	52%	45%	3%	58%	29%	13%

Tablo 18. Öğrencilerin Duygusal Okur-Yazarlığının Gelişim Yüzdeleri

Ön test sonuçları, öğretmenlerin büyük bir bölümünün (%72) öğrencilerinin kendileri ile her konuda iletişim kurabileceklerini, yarısının ise öğrencilerinin duygularını ifade edebildiklerini ve grup çalışmalarında öğrencilerin sağlıklı iletişim kurabildiklerini düşündüklerini göstermiştir. Öte yandan, sadece %58'inin öğrencilerin nadiren veya ara sıra duygularının farkında olduğunu ve sadece %69'unun öğrencilerinin nadiren veya ara sıra duygularını yönetebildiğini düşünmesi, **öğrencilerin duygu farkındalıkları ve yönetimleri konularının öğretmenler tarafından geliştirilmesi gereken alanlar olarak görüldüğünü ortaya koymuştur.** Bu durum ise KKMS Eğitimi'nin önemini bir kere daha gözler önüne sermiştir.

24 öğretmenin geri dönüş yaptığı proje değerlendirme anketinde ise bu oranların belirli ölçüde yükseldiği görülmekle beraber (örneğin; duygularını ifade etme becerisiyle ilgili olarak "Her zaman/Sıklıkla" diyen öğretmen oranı %53'ten %63'e yükselmiş, bu alanda %10'luk bir artış gerçekleşmiştir.), bulgular kısıtlı katılımcı görüşünü yansıtmaması nedeniyle genellenememektedir. Proje değerlendirme anketine dönüş sağlayan bir öğretmenin bu konu ile ilgili beyanı aşağıda görülebilir:

"Öğrencilerimde çok ciddi değişimler gözlemledim. Mutlu olmayı öğrenmeye başladılar."

**Antalya'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan  
Teknoloji ve Tasarım Öğretmeni**

### 3.6. Mesleki Motivasyon Artışı

Görüşmelerde, proje hedefleri dışında eğitimin öğretmenlerde **dolaylı olarak bazı olumlu değişimler** yarattığı da gözlemlenmiştir. Bunlar; **birbirinden öğrenme ve birliktelik duygusunun desteklediği mesleki motivasyon artışıdır.** Özellikle yüz yüze eğitimlerde katılımcılar tarafından dile getirilen bu değişimler, meslektaşların bir araya gelerek deneyimlerini paylaşmalarının; birbirinden öğrenme sürecini geliştirdiğine, birliktelik duygusunu güçlendirdiğine ve mesleki motivasyonu da artırdığına işaret etmektedir.

Örnek görüşme beyanları aşağıda görülebilir:

"Bu tarz eğitimler, bizler için mesleki bir motivasyon da sağlıyor. Hatta 5 gün sürse bile olur. Rutine bağlanmış, meslek sorunu olan biri olarak bunların dışına çıkmak, kendimi yenilemek, öğrenci şapkasını takmak istedim. Bu sebeple katıldım. Eğitimin interaktif yapısı kişileri de motive etti bence. Bir grup halinde farklı düşünen kişilerle birlikte çalışmalar yapmak da güzel bir tecrübeydi."

**Diyarbakır'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 10 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

"Öğretmenliğime, yaptığım işe katkısı olan bir içerikti. Ayrıca orada öğretmen arkadaşlarım ile network halindeyim. "Ne okuduk ne okuyoruz ne yapıyoruz?" hep konuştuk. Bana bir film önerildi hatta mutluluk ile ilgili. Bu anlamda başkalarından öğrenme de sağladığını söyleyebilirim."

**Mardin'deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 10 Yıllık Deneyimi Olan Meslek Öğretmeni**

## 4. KKMS Eğitimi Katılımcı Memnuniyeti

Tüm katılımcılara, "Tüm yönleriyle değerlendirdiğinizde bu eğitim programından memnuniyet düzeyinizi 1 ile 10 arasında puanlayabilir misiniz?" sorusu yöneltilmiş ve bu soru ile eğitim memnuniyeti ölçülmek istenmiştir. Ankete yanıt veren öğretmenlerin genel memnuniyet ortalaması **10 üzerinden 9,3** iken üniversite öğrencilerinin ise **9,1**'dir. Ayrıca, yüz yüze eğitime katılan **632** kişinin **ortalaması 9,4**, çevrim içi katılım sağlayan **54** kişinin ortalaması ise **9,3**'tür. Puanlar birbirine yakın görünmekle birlikte, örneklem büyüklükleri arasındaki anlamlı fark bulunması nedeni ile bu oranların doğrudan karşılaştırılması metodolojik açıdan uygun değildir. Dolayısıyla sonuçlar, her grubun kendi çerçevesinde değerlendirilmelidir.

Tüm katılımcıların **en çok memnuniyet duyduğu konu, eğitiminin tutum ve yaklaşımı** olmuştur. Çevrim içi katılımcılar, eğitimin herkesin aktif katılımını teşvik eden yapısından ve eğitiminin konuya hâkimiyetinden memnun kaldıklarını ifade etmişlerdir. Yüz yüze katılımcılar için, eğitiminin konuya hâkimiyeti ile diğer katılımcılarla etkileşim kurma imkânı sağlanması, en beğenilen unsurlar arasında yer almıştır. Bu bağlamda, her iki grup için de etkileşimli bir eğitim süreci geçirmiş olmak ve eğitiminin konuya hâkimiyeti, ortak memnuniyet alanları olarak öne çıkmaktadır.

İfadeler	Yüz yüze n=(632)	Çevrim içi n=(54)
İçerik bilgilendiriciydi.	9,0	8,9
İçerik anlaşılırdı.	9,0	8,9
Benim için yeni bir konuydu.	8,3	7,9
Diğer katılımcılarla etkileşim olanağı sağlandı.	9,2	8,7
Eğitimin süresi dengeliydi.	8,7	8,7
Kullanılan materyal, video, yöntem ve teknikler vb. ile eğitim daha etkili geçti.	9,0	8,9
Grup çalışmaları verimliydi.	9,0	8,8
Eğitim, herkesin aktif katılımı sağlanacak şekilde planlanmıştı.	9,1	9,0
Bilimsel çalışmalara atıflar yapıldı.	9,0	8,9
Ele alınan konular ve uygulamalar okulda uygulanabilir nitelikteydi.	8,9	8,8
Eğitim, genel olarak ihtiyaçlarıma yönelik konular içeriyordu.	8,9	8,9
Eğitimci konuya hakimdi.	9,2	9,0
Eğitiminin tutum ve yaklaşımı kapsayıcıydı.	9,3	9,1
<b>Genel Ortalama</b>	<b>9,0</b>	<b>8,8</b>

Tablo 19. Çevrim içi ve Yüz Yüze Tüm Eğitim Katılımcılarının Memnuniyet Düzeyleri



Tüm katılımcıların memnuniyet düzeyleri genel olarak oldukça yüksektir. **Ortalama memnuniyet puanı yüz yüze eğitim katılımcılarında 10 üzerinden 9, çevrim içi eğitim katılımcılarında ise 8,8** olarak belirlenmiştir. Ayrıca yüz yüze eğitime katılanların, memnuniyetin ölçüldüğü tüm boyutlarda çevrim içi gruba kıyasla az da olsa daha yüksek puanlar verdiği görülmektedir.

**En yüksek memnuniyet alanları şu şekilde öne çıkmaktadır:**

- **Eğitimcinin tutum ve yaklaşımının kapsayıcı olması**, her iki grup için de en yüksek memnuniyet puanlarının alındığı başlıktır.
- **Katılımcılar arası etkileşim** konusunda yüz yüze grup ortalaması 9,2 iken, çevrim içi grup için ortalama 8,7'dir.
- **Aktif katılımın sağlanmasına yönelik eğitim tasarımı**, yüz yüze katılımcılar tarafından 9,1, çevrim içi katılımcılar tarafından ise **9,0** puanla değerlendirilmiştir.
- **Eğitimcinin konuya hakimiyeti** her iki grup için de memnuniyetin yüksek olduğu bir diğer başlıktır. Bu başlık, yüz yüze katılımcılardan **9,2**, çevrim içi katılımcılardan ise **9,1** puan almıştır.

Bu veriler, yüz yüze ve çevrim içi grupların eğitimci yaklaşımından ve konuya hakimiyetinden, eğitimin interaktif yapısından oldukça memnun kaldıklarını göstermektedir.

Katılımcıların eğitimde en çok beğendikleri alanları anlayabilmek amacıyla katılımcılara açık uçlu bir soruyla **"Eğitimin en beğendiğiniz yönü neydi?"** sorusu yöneltilmiştir. Katılımcı ifadeleri incelendiğinde, belirli temaların sıklıkla tekrarlandığı ve genel memnuniyetin bu tematik başlıklar etrafında şekillendiği görülmüştür.

Katılımcılar tarafından en çok tekrar edilen ifadeler dikkate alınarak yapılan tematik analiz sonucunda, **aktif katılım ve katılımcı odaklı eğitim, etkileşimli ve interaktif yapı ile eğlenceli ve keyifli bir eğitim süreci** öne çıkan üç ana tema olmuştur. Detaylı temalar ve tekrar edilme sıklıkları, katılımcı beyanlarıyla birlikte devam eden kısımda yer almaktadır.

### 1. Eğitimin İnteraktif ve Etkinlik Temelli Yapısı (n=413)

*"Herkesin aktif olmasını sağlayarak, grup çalışmasına önem vererek, herkesin sürece katılmasını sağlamak."*

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 5 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

*"Katılımcıların etkinlikler aracılığıyla aktif bir konumda tutulması."*

**Kocaeli'ndeki Yüz yüze Eğitime Katılan, 8 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

*"Birçok teknik veya uygulamayı hemen yapıp, deneyimleyebilmek."*

**Aydın'dan Çevrim içi Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

*"Katılımcıların aktif olması çok güzeldi. Sıkıcı değildi. Ele aldığımız konu hepimizi kapsadığı için bilgilenmek güzeldi. Birçok kavrama yeni bir bakış açısı kazandı. Aktif katılımın sağlandığı bir eğitim olduğu için öğrenmelerimin kalıcı olacağını düşünüyorum."*

**Balıkesir'deki Yüz yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

*"Bol etkileşimli, düz anlatımdan uzak samimi bir ortam vardı. Bu yönü çok beğendim."*

**Muğla'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"Teknik ve uygulamanın bir arada oluşu."*

**Muğla'da Çevrim içi Eğitime Katılan, 11 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

### 2. Eğitimcilerin Tutumu ve Yetkinliği (n=57)

*"Aktif, herkesin düşüncelerini rahatlıkla ifade edebildiği bir ortam olmasını, hocaların genel olarak tutum ve davranışlarını beğendim."*

**Hatay'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"Bize aktarılan konuyu çok nitelikli bir şekilde anlattılar. Öğretmenlerimiz süreyi güzel kullandılar ve aktiftiler. Teşekkür ediyorum."*

**Muğla'daki Yüz yüze Eğitime Katılan 2 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"Profesyonel bir şekilde hazırlanmış, uzman kişilerden eğitimi almak. Çok verimli geçti, heybem dolu gidiyorum diyebilirim. Ve heybemi doldururken kendimi çok iyi hissettim, geldiğime değdi, anlamlı bir eğitimdi."*

**İstanbul'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"Eğitimcilerin aktif olarak her yorumu cevaplaması çok güzeldi."*

**İstanbul'da Çevrim İçi Eğitime Katılan, Yıldız Teknik Üniversitesi 4. Sınıf Öğretmen Adayı**

*"Eğitmenlerin enerjisi çok yüksek ve güzeldi."*

**Adana'da Çevrim içi Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan Türkçe Öğretmeni**



### 3. Anlaşılır ve Akıcı İçerik (n=56)

"İlgi çekici ve uygulanabilir bir içeriğe sahip olması."

**İstanbul'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

"Eğitimde her şey çok iyiydi. Akıcıydı gayet keyifli ve güzeldi."

**İstanbul'da Çevrim İçi Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

"Çok çok akıcıydı. Mutlulukla alakalı her konuda bilgilendim. Öğrencilerimi nasıl bilgilendireceğim konusunda da donanımlı aldım."

**Elazığ'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

"Akıcı ve anlaşılır bir şekilde devam etmesiydi."

**Aydın'da Çevrim İçi Eğitime Katılan, 13 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

"Sıkmadan, eğlenceli bir şekilde yeni bilgiler edinmemizdi. Akışkandı. Zamanın nasıl geçtiğini anlamadık."

**Hatay'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 17 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

### 4. Bilimsel Temelli Olması (n=20)

"Farklı öğretim tekniklerini uygulamak güzeldi ve mutluluk kavramının bilimsel yaklaşımını öğrenmek, yeni bir deneyimdi."

**Samsun'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 17 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

"PERMA modelini öğrenmem ve içe dönüş imkânı bulmam."

**Kocaeli'ndeki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

Katılımcılara, en beğendikleri yönlerin yanı sıra **"Eğitimin en az beğendiğiniz yönü ne oldu?"** sorusu da yöneltilmiştir. Bu doğrultuda, son testte **635 katılımcıdan 262'si** (%41) eğitimle ilgili **herhangi bir olumsuz yön belirtmemiştir**. Diğer katılımcıların<sup>6</sup> en az beğendikleri alanlar ise aşağıdaki gibidir:

<sup>6</sup>152 cevap net ifade edilmediği için analiz edilmemiştir.

- **146 katılımcı** (%23), eğitimin süresinin kısa olduğunu ve daha uzun olmasını belediklerini belirtmiştir.

"Zaman yetersizdi, daha çok şey öğrenmeyi ve uygulamayı bekliyordum."

**Manisa'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Metal Teknolojisi Öğretmeni**

"Eğitim kısa sürdü, daha ayrıntılı işlenebilirdi."

**Muğla'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan Özel Eğitim Öğretmeni**

"Daha uzun soluklu bir eğitim olabilirdi."

**Ankara'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan Bilişim Teknolojileri Öğretmeni**

- **45 katılımcı**, eğitim süresinin çok uzun olduğunu, bu nedenle molaların yetersiz ve araların kısa olduğunu ifade etmiştir.

"Süre açısından ikinci kısmın biraz daha kısa olabilirdi çünkü yorgunlukla anlaşılabilirlik zorlaştı."

**Balıkesir'deki Yüz yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

"Beğenmeme değil, tavsiye olarak 90+90 yerine 60+60+60 dakikalık oturumlar olabilir."

**Mersin'deki Yüz yüze Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni**

"Ders saati uzun tutuldu, 40 dakikada bir mola verilebilirdi."

**Mersin'deki Yüz yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Felsefe Öğretmeni**

- **30 katılımcı**, eğitimin uygulanabilirliği, etkinlik ve materyal çeşitliliği ile içerik derinliği açısından geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir.

"Etkinlik sayısının daha fazla olması beni mutlu ederdi."

**Manisa'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 8 Yıllık Deneyimi Olan Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni**

"Daha fazla içerik (materyal veya oyun) olmasını isterdim."

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**



## 5. KKMS Eğitimi'nin Gelişim Alanları ve Katılımcı Önerileri

Son testte, eğitimin gelişim alanlarını keşfetmeye yönelik açık uçlu bir soru sorulmuştur. Testi tamamlayan **686 katılımcıdan 204'ü (%30)** bu soruya yanıt vermiştir. Yanıt veren **204** katılımcının **80'i** herhangi bir öneride bulunmayarak eğitimden memnuniyetini ifade etmiştir. Diğer katılımcı cevaplarında öne çıkan gelişim alanları ise; **eğitim süresinin artırılması, eğitim içeriklerinin daha detaylı işlenmesi ve daha fazla sayıda eğitim verilmesi** olmuştur.

Yüz yüze katılımcılar, eğitimin geliştirilebilecek yönlerini veya eğitime yönelik taleplerini aşağıdaki başlıklar çerçevesinde paylaşmışlardır.

- **Eğitimin içeriğin zenginleştirilmesi, eğitimin daha uzun tutulması (n=55)**

Yüz yüze katılımcılardan soruya geri dönüş yapan 182 katılımcıdan 55'i eğitimin daha uzun sürmesini, böylelikle de eğitimin daha derin ve anlaşılır olmasını istediklerini paylaşmışlardır. İlgili beyanlardan bazıları aşağıda sunulmaktadır.

*"Teorik kısmının az olması ve yansıtma yapmak için ayrılan sürenin az olması "ben bir şeyler öğrendim ama tam anlamadım" ifadesini kurmama sebep oldu. Biraz daha bilgiye ve o bilgiyi hazmetmeye ihtiyacım vardı. Eğitimde ise bilgiyi alabildiğim kadar alıp, oyun ve etkileşimlere anladığım kadarıyla devam etmek durumunda kaldım."*

**İstanbul'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan Bilişim Teknolojileri Öğretmeni**

*"Eğitimin süresinin uzatılarak, video ve basılı kaynaklarla desteklenerek daha fazla içerik bilgilendirmesi yapılması."*

**Ankara'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 11 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

*"Biraz daha ayrıntıya girerek ve teorik bilgiyi artırarak, süre sıkıntısı olmadan, eğitim süresi uzatılabilir."*

**Muğla'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan Özel Eğitim Öğretmeni**

*"Konular çeşitlendirilebilir. Sınıfta uygulama şekilleriyle ilgili birkaç örnek verilebilir. Bir yarım saat daha süre eklenebilir."*

**Balıkesir'deki Yüz yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

*"Oturumlar farklı uygulanabilir materyaller ile daha da zenginleştirilerek çoğaltılabilir."*

**İstanbul'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 8 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"Bu eğitimin 2. seviyesi de olabilir. Daha detaylı bir versiyonu olursa süper olur."*

**Ankara'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan İngilizce Öğretmeni**

*"Eğitim iyiydi, biraz daha profesyonel bir iyi oluş hali ile ilgili bilgilendirme ve pratik uygulamalar eklenebilir."*

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 5 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

- **Eğitimin tekrarlanması ve sayısının artırılarak daha fazla öğretmene ulaşılması (n=45)**

*"Tekrar tekrar bu eğitimin verilerek birçok insana ulaşması, bizler de tekrar tekrar katılarak içselleştiririz..."*

**İstanbul'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

*"Devamı olmalı, daha geniş kitlelere duyurulmalı, kullanılan materyaller artırılmalı, katılımcılara katılım belgesi anında verilmeli."*

**Hatay'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Teknoloji ve Tasarım Öğretmeni**

*"Gerçekten çok yararlı bir eğitim olduğunu düşünüyorum ve bu tarz duygularımızla ilgili daha çok eğitim verilmesini isterim. Her bir duyguyu ele alan ve duygularımızı, stres yönetimini ele alan bir eğitim. Çok yararlı olur."*

**Mersin'deki Yüz yüze Eğitime Katılan, Mersin Üniversitesi 3. Sınıf Öğretmen Adayı**

*"Daha kapsamlı olarak eğitimi birçok öğretmenin alması gerektiğini düşünüyorum."*

**Mersin'deki Yüz yüze Eğitime Katılan, 8 Yıllık Deneyimi Olan Tarih Öğretmeni**

*"Harikaydı. Güzel eğitimlerin sürmesi beni çok motive eder."*

**Diyarbakır'daki Yüz yüze Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

**Bu soruya yanıt veren 10 çevrim içi katılımcı ise** eğitimin yaygınlaşması, eğitimcinin hâkimiyeti, eğitim araçlarının kullanımı, içerik yoğunluğu, eğitim süresi konularında taleplerde bulunmuşlardır. İlgili beyanlar aşağıdaki gibidir:

*"Eğitimcinin konu hakimiyetinin daha yüksek olması iyi olur. Hem konuyu anlatırken hem bu alana özel uygulamaları yaparken önemli çünkü zihinsel süreçler aktif olduğu kadar duygularla da çalışılıyor."*



Asenkron eğitimde verilen araçların (kartlar, vb.) "nasıl kullanılacağı" da bir gözden geçirilmeli senkron eğitimde.

İçerik "makul miktar" dan oldukça fazla tek gün için, yeniden düzenlenebilir ya azaltılabilir ya da daha çok güne yayılabilir.

Testlerin/formların hepsi ne kadar işlevsel bir gözden geçirilebilir. Bu kadar yoğun bilgi ve uygulamanın içinde çok yorucu."

#### **Bursa'da Çevrim içi Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan İngilizce Öğretmeni**

"Oturlar oldukça faydalı ve bir online eğitim için aktifti ancak süre olarak maalesef biraz uzun kalıyordu. Daha çok sayıda ancak daha kısa tutulabilir belki."

#### **İstanbul'da Çevrim içi Eğitime Katılan, Yıldız Teknik Üniversitesi 4. Sınıf Öğretmen Adayı**

"Eğitim süresi katılımcılar için daha pratik hale getirilebilir."

#### **Kocaeli'nde Çevrim içi Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

Hem çevrim içi hem yüz yüze katılımcılardan 80 kişinin memnuniyet ve teşekkürlerine yönelik bazı beyanlar ise aşağıdaki gibidir:

"Zaten en iyisini planlayıp yapmış öğretmenlerimiz. Daha iyisini düşünemedim:)"

#### **İstanbul'da Yüz Yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

"İyi ki geldim. Katkılarınız için teşekkür ederim 🙏"

#### **İstanbul'da Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

"Harika bir eğitimdi. Mutluluk üzerine düşünmek, bunun için bir araya gelmek güzeldi. Teşekkürler."

#### **Mersin'deki Yüz yüze Eğitime Katılan, Mersin Üniversitesi 3. Sınıf Öğretmen Adayı**

"Çok güzeldi. İyi ki geldiniz. Devamını dört gözle bekliyorum."

#### **Hatay'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 2 Yıllık Deneyimi Olan İngilizce Öğretmeni**

"Eğitmcilerin enerjileri, yaklaşımları, ismimizin yanında öğretmenim diye hitap etmeleri, öğretmen adayı olan beni çok mutlu etti. Haz olan değil, devamlılığı olacak olan mutluluk :)"

#### **Muğla'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan Matematik Öğretmeni**

Yapılan odak grup ve bireysel görüşmelerde, katılımcılara eğitimle ilgili memnuniyetleri ve gelişim alanları sorulmuştur. Bu doğrultuda, tüm katılımcılar için **en çok öne çıkan gelişim alanları, anket sonuçlarıyla paralel olarak eğitim süresinin uzatılması ve içeriğinin geliştirilmesi olmuştur. Ayrıca, çevrim içi eğitim katılımcıları, eğitimin yüz yüze formatta yapılmasının daha verimli olacağına dikkat çekerken; yüz yüze eğitim katılımcıları ise eğitim lokasyonunun seçiminin önemini vurgulamışlardır.**

#### **Eğitim İçeriğinin Zenginleştirilmesi ve Süresinin Uzatılması**

"Eğitim içeriğinde daha detaylı incelenmesi gereken kısımlar var. Örneğin "yetenekler" konusu; her bir yetenek ayrı ayrı ele alınmalı. Belki öneri olarak, eğitim öncesinde bu konularla ilgili kısa makaleler paylaşılabilir. Katılımcılardan bunları okuyarak gelmeleri istenebilir — bu süreci sıkıcı hâle getirir mi bilmiyorum, ama hazırlıklı gelmek bazıları için faydalı olabilir. Ben daha önce bildiğim için zorlanmadım ama ilk kez gören biri 24 yeteneği bir anda görünce şaşırabilir. Belki her bir yeteneğin ayrı ayrı incelendiği, daha uzun süreli bir eğitim planlanabilir. Şu anki süre, bu içerik için biraz ortalama kalıyor."

#### **Balıkesir'de Çevrim İçi Eğitime Katılan, 18 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

"Geliştirme açısından ise; akademik ve bilimsel bilgi anlamında biraz daha derinleştirilebilir ve detaylandırılabilir."

#### **Kocaeli'ndeki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 14 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

"Ben mesela eğitimi sıkıcı bulmadım hatta daha çok katılım göstereceğim. Sunum kısmı biraz sıkı onu kısaltıp etkinlik ve uygulama sayısı artırılabilir. Oldukça verimliydi tabii yine de. Daha eğlenceli okulda da uygulayabileceğimiz bir oyun top oyunu gibi."

#### **Diyarbakır'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 1 Yıldan Az Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

"Bununla da ilgili çalışmalar yapıyorum, hayatımda neleri değiştirmeliyim listesi oluşturduğum kendime seminerden sonra. Bize bu konuda araçlar da verildi ama bence çok yüzeysel kaldı. Biz hedeflerimizi belirledik ama sadece 1-2 arkadaşın cevabına bakıldı zaman olmadığı için ama hepimizin hedefine yol haritasına bakılsaydı ve ona göre geri bildirim alsak ve ona göre strateji planlasak güzel olurdu."

"Bence eğitim süresi yeterli değildi. Çok fazla içerik vardı ve bir etkinlikten diğerine hızlı geçildiği için etkinlikleri tam olarak içselleştiremedik. İçeriği sindirebilmek için daha fazla süreye ve aralara ihtiyaç olduğunu düşünüyorum."

#### **Diyarbakır'daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan İdareci**



“Ayrıca ÖRAV’ın yaklaşımı, meslektaştan meslektaş eğitim modeli üzerine kurulu; bu nedenle teorik kısım oldukça yüzeysel kaldı ve daha çok buluş yoluyla ilerledi. Uygulamanın teoriden önce gelmesi, konuya hâkim olmayanlar için bazı yönergeleri anlamakta zorluk yaratabiliyor. Nitekim, aynı masada olduğum bazı katılımcılar da bu konuda zorlandı. Bu nedenle kişilerin öğrendiklerini deneyimlemesi, duygularını paylaşması ve sindirmesi için daha uzun zamana ihtiyaç var.”

**Kocaeli’ndeki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 16 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

“Süre uzatılabilirdi. Hizmet içi eğitimler gibi 1-2 hafta süren eğitimler olabilir. 1 hafta fazla geliyorsa 3-4 gün de olabilir. Mesela ben eğitime katılmak için merkeze çok kilometre yol gittim, en azından 3-4 gün sürseydi motivasyonum daha yüksek olurdu. Konular çok güzeldi; diğer eğitimlerden çok daha farklı ve ilgi çekiciydi. Bu sebeple daha uzun olmasını isterdim.”

**Mardin’deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 5 Yıllık Deneyimi Olan Elektrik Teknolojisi Öğretmeni**

- **Eğitim Formatı:** Yapılan görüşmelerde, çevrim içi eğitime katılanlar eğitimi yüz yüze almayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

“Çanakkale’de olsa yüz yüze katılmak isterdim. Yüz yüze eğitim, sosyal ortam, sohbet ve yeni kişiler tanıma açısından çok daha iyi olurdu. En basitinden, aralarda kaynaşma ve birbirinden öğrenme fırsatının olmaması online eğitimin dezavantajı, yüz yüzenin ise avantajı. Yüz yüze geçirilen 1 saat, online geçirilen 3 saatten daha verimli olabilir; çünkü göz teması, öğrenme ortamı ve network gibi unsurlar verimi artırır. Ayrıca uygulamaya yönelik daha kalıcı bilgiler elde edebiliriz. Online olmasına rağmen chat üzerinden interaktif olması bile güzeldi; yüz yüze olsaydı çok daha iyi olurdu.”

**Çanakkale’de Çevrim İçi Eğitime Katılan, 27 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

“Ama kesinlikle, yüz yüze eğitim birkaç güne yayılmalı; özellikle seminer döneminde olması daha iyi olur. Çünkü şu an iş, güç ve okul dönemi nedeniyle odaklanmak zor oluyor. Eğitim daha fazla pratik uygulama örneği içermeli. Mesela siz bana “Uygulama yaptınız mı?” diye sorunca ben biraz şaşırımdım. Ankara’da bu tarz eğitime katılan arkadaşlarla bizi yan yana getirecek ortamlar olsa keşke. Bir hafta boyunca buluşup birlikte çalışabileceğimiz böyle topluluklar olsa çok güzel olur bence.”

**Ankara’daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 26 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

- **Eğitim Lokasyonunun Seçimi:** Yapılan görüşmelerde, yüz yüze eğitim katılımcılarının eğitim lokasyonunun kendilerine uzak oluşunun yarattığı sorundan da bahsetmişlerdir.

“Genelde bu tür eğitimlere büyük bir heyecanla katılıyorum. Sadece çocuklar için değil, benim için de çok geliştirici bir tecrübe oluyor. Ancak bu eğitim bana oldukça uzak bir lokasyonda gerçekleşti. Şehir dışında değildi ama yine de ulaşımı benim için zordu.”

**Diyarbakır’daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 7 Yıllık Deneyimi Olan Sınıf Öğretmeni**

“Eğitim yeri ulaşılabilirlik açısından pek uygun değildi. Benim aracım vardı ama diğer katılımcılar için daha da zor olmuştur, eminim. Bu yüzden lokasyonun daha merkezi seçilmesi önemli.”

**Diyarbakır’daki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 19 Yıllık Deneyimi Olan İdareci**

Tüm katılımcıların **eğitimden duyduğu memnuniyet alanları** incelendiğinde, **eğitimcilerin yaklaşımı, tutumu ile eğitim ortamı ve eğitimin etkileşimli olması** öne çıkan memnuniyet unsurları olarak belirlenmiştir. Katılımcıların bu konulara ilişkin beyanları aşağıda yer almaktadır:

“Hocalarımız zaten çok yetkindi. Çok iyi bir içerikti. Mükemmeldi ama zamandan dolayı tadı damağımızda kaldı diyebilirim.”

**Mardin’deki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 5 Yıllık Deneyimi Olan Elektrik Teknolojisi Öğretmeni**

“Gerçekten insanların iyi oluşunu gözeten demokratik bir ortam kurmuşlardı. Bu beni çok mutlu etti. Herkesin söz alması, duygularını çekinmeden ifade edebilmesi için çok uygun bir ortam kurmuşlardı. Tatmin ediciydi.”

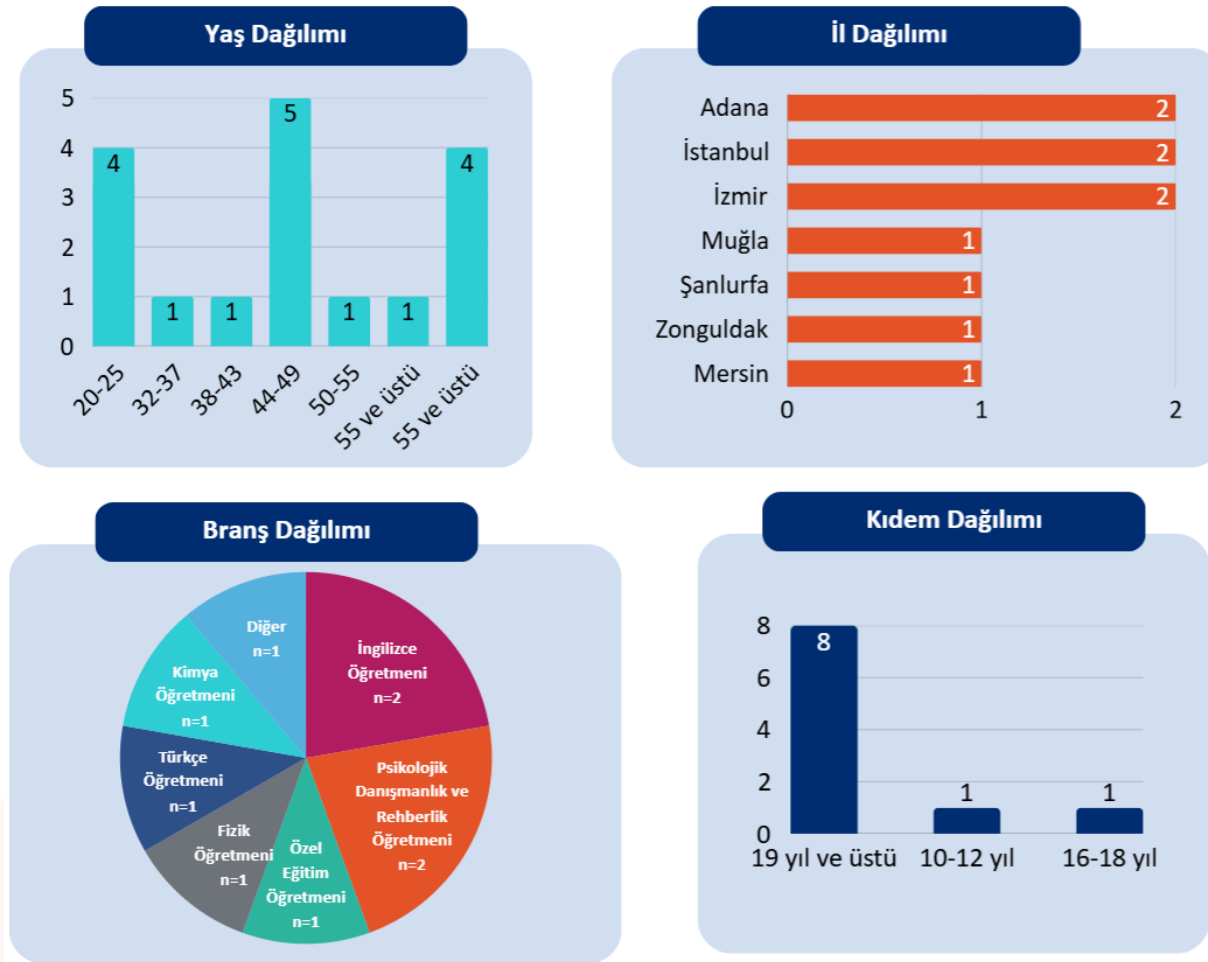
**Kocaeli’ndeki Yüz Yüze Eğitime Katılan, 16 Yıllık Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

## 6. Mutluluk Günü Buluşması Değerlendirme Verileri

### 6.1. 5 Mayıs Mutluluk Günü Buluşması Katılımcı Demografik Verileri

5 Mayıs Mutluluk Günü kapsamında düzenlenen buluşmayı değerlendirmek için hazırlanan anket formuna toplamda **10 kadın** katılımcı katılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri Şekil 8'de yer almaktadır.

10



Şekil 8. Mutluluk Günü Buluşması Katılımcılarının Demografik Verileri

Buluşmaya katılan 10 katılımcının yarısı (n=5), daha önce KKMS Eğitimi'ne katıldığını belirtmiştir. Bu katılımcılardan ikisi Ocak ayında, birer kişi ise Şubat, Mart ve Haziran aylarında eğitime katılım sağlamışlardır. Ayrıca, beş katılımcının üçünün çevrim içi, ikisinin ise yüz yüze

olarak eğitime katıldıkları görülmektedir. KKMS Eğitimi'ne katılan tüm katılımcılar, bu eğitimi öğretmen arkadaşlarına da tavsiye edeceğini belirtmişlerdir. Buluşma katılımcılarının neredeyse tamamı (n=9), Mutluluk Günü Buluşması'nı ÖRAV duyurularından öğrendiklerini belirtirken, yalnızca bir katılımcı etkinliği bir öğretmen arkadaşından duyduğunu ifade etmiştir.

### 6.2. Katılımcıların Mutluluk Günü Buluşması'na Katılma Amaçları

Katılımcıların Mutluluk Günü Buluşması'na katılma amaçları çeşitlilik göstermektedir:

- **Konu hakkında daha fazla bilgilenmek (n=7)**
- **Konunun ilgi alanına girmesi (n=4)**
- **Meslekteş deneyimlerini dinlemek (n=4)**
- **Önceki öğrenmeleri hatırlamak (n=1)**
- **Yeni meslektaşlarla tanışmak (n=1)**

Bu sonuçlar, etkinliğin hem bilgi edinme hem de mesleki paylaşım açısından katılımcılar için değerli bir fırsat sunduğunu göstermektedir.

### 6.3. Katılımcıların Mutluluk Günü Buluşması'ndan Faydalandıkları Konular

Mutluluk Günü Buluşması'na katılan katılımcıların, etkinlikte yer alan bölümlerden ortalama faydalanma düzeyleri **10 üzerinden 9,1** olarak belirlenmiştir. Bu sonuç, katılımcıların etkinlikten büyük ölçüde faydalandığını göstermektedir. **En yüksek fayda sağlanan bölümler** ise Olumlu Duygular Deneyim Paylaşımı, Mutluluk Köşesi ve Sosyal Duygusal Öğrenme Deneyimi Paylaşımı (**9,2**) olmuştur.



Bölümler	Faydalanma Oranı (10)
Olumlu Duygular Deneyim Paylaşımı	9,2
Mutluluk Köşesi Deneyim Paylaşımı	9,2
Sosyal Duygusal Öğrenme Deneyimi Paylaşımı	9,2
Anlam Deneyim Paylaşımı	9,1
Başarı Deneyim Paylaşımı	9,1
Zindelik Deneyim Paylaşımı	9,1
Erdemler ve Karakter Güçleri Deneyim Paylaşımı	9
İlişkiler Deneyim Paylaşımı	9

Tablo 20. Katılımcıların Mutluluk Günü Buluşması'ndan Faydalandıkları Konular ve Oranları

Katılımcılara yöneltilen **“Mutluluk Günü Buluşması'ndan aklınızda en çok ne kaldı?”** sorusuna verilen açık uçlu yanıtlar, etkinliğin katılımcılar üzerindeki etkisini ve öne çıkan unsurları anlamamıza olanak tanımaktadır. Aşağıdaki beyanlardan da görüldüğü üzere, katılımcılar özellikle **mutluluğun öğrenilebilir bir kavram olduğunu** ve etkinlikte anlatılan **modellerin ve uygulamaların** kendilerine ilham verdiğini vurgulamışlardır.

Eğitimden akıllarda kalanlar sorusuna verilen örnek cevaplar aşağıda görülebilir:  
“İçerikte yer alan uygulamaların ve mutluluk bileşenlerinin uygulanabilir olduğu.”

**Yüz Yüze KKMS Eğitim Katılımcısı, İstanbul, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

“Mutluluğun geliştirilebilir ve duyguların tanınabilir olması. Meslektaşlarımda heyecanlı olmaları beni oldukça etkiledi. Etrafımda tükenmişlik sendromu yaşayan birçok öğretmen var. Bu akşamki paylaşımlar sayesinde gerçekten mutlu oldum.”

**Çevrim İçi KKMS Eğitim Katılımcısı, Muğla, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Yiyecek İçecek Hizmetleri Uzmanı**

“Mutluluğa dair etkinlik önerileri çok iyi. Okullarda festivallerin olması fikri çok güzel. Mutluluk köşesi kurmak, ilişkiler yoluyla düzelmek, iyi olmak, mutlu olmak.”

**Adana, 17 Yıllık Deneyimi Olan Özel Eğitim Öğretmeni**

“Mutluluk kavramı ile ilgili farklı bir deneyim elde ettim.”

**İzmir, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan İngilizce Öğretmeni**

## 6.4. Mutluluk Günü Buluşması Memnuniyet Analizi

Katılımcılardan, **Mutluluk Günü Buluşması'nı 1 ile 10 arasında** puanlayarak memnuniyetlerini değerlendirmeleri istenmiştir. Bu ölçek, **“1: Kesinlikle Katılmıyorum”** ile **“10: Kesinlikle Katılıyorum”** arasında değişmektedir. Katılımcıların geri bildirimleri doğrultusunda etkinlik genel olarak oldukça yüksek bir memnuniyet düzeyine ulaşmıştır. Genel olarak katılımcıların Mutluluk Günü Buluşması'na dair memnuniyet puanı **9,7/10** olmuştur. Aşağıda, katılımcıların memnuniyetine dair öne çıkan alanlar yer almaktadır:

- **Etkinliğin içeriği ve amacına uygunluğu: 9,3/10**
- **Etkinlik formatının uygunluğu: 9,2/10**
- **Etkinliğin sınıf içi yönelik uygulama yapma motivasyonu sağlaması: 9,2/10**
- **İçeriklerin bilgilendiriciliği: 9,1/10**
- **Konuşmacıların konularına hakimiyeti: 9,1/10**
- **Etkinliğin konuya yönelik araştırma yapma motivasyonu sağlaması: 9,1/10**

İfadeler	Memnuniyet Oranı
Etkinliğin içeriği, amacına uygundu.	9,3
Etkinliğin formatı uygundu.	9,2
Konuşmacıların tutum ve yaklaşımı kapsayıcıydı.	9,2
Bu etkinlik, sınıf içi uygulama yapma motivasyonumu artırdı.	9,2
İçerikler, bilgilendiriciydi.	9,1
Bu etkinlik, konuya yönelik araştırma yapma motivasyonumu artırdı.	9,1
Konuşmacılar, konularına hakimdi.	9,1
Deneyim paylaşımına yeterli süre ayrılmıştı.	8,5
Etkinlik süresi uygundu.	8

Tablo 21. Katılımcıların Memnuniyet Oranları



Katılımcılara ayrıca "Buluşma da en çok beğendiğiniz ve en az beğendiğiniz yönler nelerdir?" sorusu da yöneltilmiştir. En çok beğenilen yönler, aşağıdaki katılımcı beyanlarında yer almaktadır:

"Teori ile uygulama iç içeydi."

**Yüz Yüze KKMS Eğitim Katılımcısı, İstanbul, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

"Sınıftan örnekler sunulması."

**Çevrim İçi KKMS Eğitim Katılımcısı, İstanbul, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Türkçe Öğretmeni**

"Konuşmacıların sıklıkla paslaşmaları, tek kişinin çok uzun süreli konuşup akışın monotonlaşmaması."

**Çevrim İçi KKMS Eğitim Katılımcısı, Muğla, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Yiyecek İçecek Hizmetleri Uzmanı**

"Sıcakkanlı ve güler yüzlü, seyerek işini yapan eğitimciler."

**Şanlıurfa, 11 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

"Potpuri gibi olmuş, çok güzeldi. O hocamdan o hocama güzel birer pasla konular ilgi çekici olmuş."

**Adana, 17 Yıllık Deneyimi Olan Özel Eğitim Öğretmeni**

"Farklı konuşmacıların bilgi paylaşımı, kahkaha yogası."

**Çevrim İçi KKMS Eğitim Katılımcısı, Zonguldak, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan Kimya Öğretmeni**

"Meslektaşlarımla birlikte olmak, paylaşmak."

**Yüz Yüze KKMS Eğitim Katılımcısı, İzmir, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan PDR Öğretmeni**

"Kahkaha etkinliği ve katılımcıların etkinliğe dahil edilmesini çok beğendim."

**İzmir, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan İngilizce Öğretmeni**

En az beğenilen yönler bakıldığında ise etkinlik süresi en öne çıkan beyan olmuştur:

"Süre biraz daha kısa olabilirdi."

**Şanlıurfa, 11 Yıllık Deneyimi Olan Okul Öncesi Öğretmeni**

"Biraz daha kısa sürebilirdi."

**İzmir, 19 Yıldan Fazla Deneyimi Olan İngilizce Öğretmeni**

Katılımcılar Mutluluk Günü Buluşması'nın gelişimi için belirttikleri önerilere bakıldığında ise, daha farklı kademelerden örneklere yer verilmesi, her bölüm için ayrı bir seminer düzenlenmesi, konuşmacıların klasik bilgiler yerine kendi deneyimlerini ve özgün bilgilerini paylaşmaları öne çıkmıştır.

## 7. Sonuç

Bu raporda, Ekim 2024-Haziran 2025 tarihleri arasında Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında KKMS Projesi'nin izleme-değerlendirme çalışmalarının bulguları sunulmuştur.

KKMS Projesi, pozitif psikoloji temelli yaklaşımlarla ilk kez tanışan geniş bir öğretmen kitlesine ulaşarak önemli bir farkındalık yaratmıştır. Eğitim sonunda öğretmenlerin bilgi düzeylerinde ve mutluluk kavramı algılarında gözlemlenen olumlu gelişmelerin, sınıf içi ve bireysel tutumlarına da yansımaya başladığı, öğretmenlerin bu kazanımları sınıf ve sosyal yaşamlarına yansıtılabilmek için yüksek motivasyona sahip oldukları anlaşılmıştır. Ancak, bu motivasyonun kalıcı davranış değişikliğine dönüşmesinin zaman aldığı ve tutum-davranış dönüşümünün henüz sınırlı düzeyde gerçekleştiği görülmüştür.

Görüşme verileri, öğretmenlerin eğitime dair olumlu deneyimler yaşadıklarını, özellikle sınıf ortamında öğrenciyle ilişkilerinde farkındalık kazandıklarını ve sosyal-duygusal öğrenmeye dair yaklaşımlar benimsediklerini göstermektedir. Öte yandan, öğretmenlerin öğrencilerinin duygularının farkındalıkları ve yönetimleri konusunda verdikleri beyanlar, öğrencilerin duygusal farkındalık ve yönetim becerilerinin bir gelişim alanı olduğunu ve KKMS Projesinin bu yönde öğretmenleri desteklemesinin kritik olduğunu ortaya koymuştur.

Bu kapsamda, öğretmenlerde gözlenen farkındalık artışının sürdürülebilir davranışa dönüşebilmesi için bazı gelişim alanları tespit edilmiştir. Bu alanlar **stratejik, taktiksel ve operasyonel düzeylerde** aşağıda sunulmuştur:

### Stratejik Gelişim Alanları:

- **Sürdürülebilirlik Odaklı Planlama:** Projenin olumlu etkilerini uzun vadeye taşıyacak stratejilerin geliştirilmesi önemlidir. Öğretmenlerin yüksek motivasyonlarını destekleyecek izleme ve geri bildirim sistemleri kurulabilir.
- **Yaygınlaştırma ve Erişim Stratejisi:** KKMS'nin olumlu etkileri, daha geniş öğretmen kitlelerine ulaşabilir. Bu doğrultuda, eğitim içeriklerinin farklı formatlarda (asen kron, hibrit) yaygınlaştırılması; örneğin ÖRAV Yarıyıl Atölyeleri ve Eğitim Şenliği gibi platformlarda içerik olarak sunulması, yaygınlaştırma adımları olabilir.

### Taktiksel Gelişim Alanları:

- **Asenkron ve Modüler İçerik Geliştirme:** Zaman kısıtı yaşayan öğretmenlerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde, eğitim içerikleri asenkron modüller hâlinde tasarlanabilir; etkileşimli ve kısa içeriklerle desteklenebilir.
- **Uygulamalı Atölyeler ve Pratik Oturumlar:** Bilginin davranışa dönüşmesini

desteklemek için eğitim sonrasında isteğe bağlı uygulamalı atölyeler ve örnek uygulama oturumları düzenlenebilir.

- **Mentorluk ve Meslektaş Dayanışması Yapıları:** Eğitim sonrası motivasyonu sürdürürebilmek için deneyimli öğretmenlerle yeni katılımcıların eşleştirileceği mentorluk sistemleri kurulabilir.
- **Yeniden Davet ve Takip Mekanizmaları:** Eğitim sonrası öğretmenlerin katılımını devam ettirebilmek için öğretmenlere düzenli olarak içeriklerin, iyi örneklerin ve güncel kaynakların ulaştırılması sağlanabilir ve yeniden katılım teşvik edilebilir.

### Operasyonel Gelişim Alanları:

- **Formatlara Göre Eğitim Yapılandırması:** Yüz yüze eğitimlerin birliktelik ve deneyim paylaşımı avantajı, çevrim içi formatta da artırılabilir. Örneğin, çevrim içi eğitimlerde küçük grup çalışmaları, eşli görevler ve sanal tartışma gruplarıyla sosyal bağ güçlendirilebilir.
- **İzleme ve Geri Bildirim Süreçlerinin Güçlendirilmesi:** İzleme ve değerlendirme süreçlerinde veri toplamayı destekleyecek aksiyonlar alınabilir. Örneğin, küçük teşvikler verilebilir veya yüz yüze buluşmalarda veri toplanabilir. Yine eğitim sertifikasının teslimi öncesi, proje değerlendirme anketlerinin doldurulmasına özen gösterilebilir. Bu çalışmada yaşanan bazı zorluklar (örn. proje değerlendirme anketine katılımın düşük olması), uygulamaların sürdürülebilirliği ve yaygınlığına dair nicel veri elde edilmesini kısıtlamıştır. Dolayısıyla, uzun vadeli ölçüm için daha bütüncül ve sistematik bir izleme-değerlendirme yaklaşımının benimsenmesi tavsiye edilir.

Sonuç olarak, KKMS Projesi öğretmenler için güçlü bir başlangıç noktası olmuş; öğretmenlerde farkındalık yaratmış, sınıf içi uygulamalar için araçlar sunmuş hem kendilerinin hem de öğrencilerinin iyi olma halini geliştirme potansiyelini açığa çıkarmıştır. Bundan sonraki aşamada, bu kazanımların kalıcı hale gelmesi için destek mekanizmalarının güçlendirilmesi önem kazanacaktır.



## Ek 1. Görüşme Soruları

### **KKMS – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'ne katılmış Öğretmenler için Görüşme Soruları**

#### *Toplantı Amacının Paylaşılması*

Mikado Danışmanlık olarak Öğretmen Akademisi Vakfı ve Algıda iş birliğinde gerçekleştirilen – Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'nin sosyal etkilerini değerlendirmek için bir araştırma yürütüyoruz. Bu kapsamda sizlerin fikirlerinizi öğrenmek istiyoruz. Görüşleriniz projenin sosyal etkilerinin ortaya konulması ve gelecek planlamaları için önemli olacak. Değerli görüşleriniz için şimdiden teşekkür ederiz.

#### *b. Tanışma*

1. Adınız/Soyadınız :
2. Okulunuz:
3. Kıdeminiz: .....
4. Branşınız:
5. Eğitime nasıl katıldınız?
6. Katıldığınız eğitimin türü: yüz yüze/çevrim içi
7. Daha önce pozitif psikoloji/iyi olma hali veya PERMA ile ilgili bir eğitim aldınız mı?

Evet ise, Eğitimin adı ve süresi:.....

#### *c. Sosyal Etki Soruları*

8. KKMS Projesi Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'ni nasıl anlatırsınız? (amacı vb.)
9. Mutluluk kavramını tanımlama şekliniz, program öncesi ve sonrasında değişti mi, evet ise nasıl değişti?
10. Eğitim öncesi ve sonrasını karşılaştırdığınızda, kendinizde bir değişim gözlemlediniz mi?
11. Öğrencilerle olan iletişiminizi eğitimi almadan önceki durumunuz ile aldıktan sonraki durumunuzu karşılaştırmanızı istesek; düşüncelerinizi anlatır mısınız? (Detaylandırmak için sınıf içi iletişim, öğrenme ortamı anlatılmazsa sorulacak)

12. Duygular hakkındaki bilginizi ve duygu yönetiminizi değerlendirdiğinizde, eğitimi almadan önceki durumunuz ile aldıktan sonraki durumunuzu karşılaştırmanızı istesek; düşüncelerinizi anlatır mısınız?
13. İyi olma durumunuzu (olumlu davranışlarda bulunma, olumlu duyguları çoğaltma, akışta kalma, ilişkilerimizi güçlendirme, anlam bulma, başarılarını kutlama) değerlendirdiğinizde, eğitimi almadan önceki durumunuz ile aldıktan sonraki durumunuzu karşılaştırmanızı istesek; düşüncelerinizi anlatır mısınız?
14. KKMS Projesine katılımınız sonrasında kontrol listesi oluşturarak öz değerlendirme yaptınız mı? Evet ise eğitimde paylaşılan SDÖ Kontrol Listesi için öz değerlendirme yaptığınızda neleri fark ettiniz?
15. KKMS Projesine katılımınız sonrasında Eğitimde paylaşılan Gelişim Çemberi ve SMART Hedef cümlelerindeki hedefinizi hayata geçirdiniz mi? Evet ise açıklayınız, Henüz değil ise engellerinizden bahsediniz.
16. KKMS Projesine katılımınız sonrasında PERMA bileşenlerini sosyal yaşamınızda uyguladınız mı? Evet ise nasıl? Bu uygulamaların kişisel olarak size neler kattığını düşünüyorsunuz? Açıklayınız.
17. KKMS Projesine katılımınız sonrasında PERMA bileşenlerini sınıfınızda uyguladınız mı? Evet ise PERMA bileşenlerini sınıfınızda nasıl uyguladınız? Bu uygulamaların öğrencilerinize neler kattığını düşünüyorsunuz? Kısaca açıklayınız
18. Öğrencilerinizin duygu yönetimini nasıl değerlendirirsiniz? (Anlatılmazsa öğrenciler arası iletişim ve iş birliği konuları sorulacak)
19. Sizin dışınızda eğitimin etkileyebileceği kişi/grupları listeleyecek olsanız, kimleri sayarsınız?
20. Eğitimin sizde yarattığı farkı değerlendirmenize imkân sağlayan bir deneyim yaşadınız mı? O deneyimi anlatır mısınız? Kendinizi nasıl hissettiniz?
21. Sonraki dönemleri düşündüğünüzde, eğitimin geliştirilmesi gereken yönleri hakkında neler söylersiniz?

#### *Kapanış*

22. Sizden sonra görüşmemizi önerebileceğiniz bu eğitimi almış başka bir öğretmen arkadaşınız var mı?
23. Bu hususlar dışında paylaşmak istediğiniz herhangi bir konu var mı?



## Ek 2. KKMS Eğitimi Ön Test Formu



### Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi

Öğretmenler için Ön Test

Sevgili Öğretmenimiz,

Bu anket, ÖRAV ve Algida'nın iş birliği ile yürütülen **Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'nin (KKMS)** izleme değerlendirme çalışmaları kapsamında hazırlanmıştır. Bu anket, projenin hedeflerine ulaşma düzeyini belirlemek, etkisini ortaya koymak ve gelecek dönem çalışmalarımıza veri sağlayabilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Yanıtlarınız, anket gizlilik sistemi gereği anonim şekilde sonuçlara yansıtılacaktır.

Anketin doldurulması yaklaşık **10-12 dakika** sürmektedir. Herhangi bir sebeple anket doldururken ayrılmak zorunda kalırsanız, **kaydet butonuna** tıklayarak verileriniz kaydedebilirsiniz. Daha sonra kaldığınız yerden devam edebilirsiniz.

Çalışmaya verdiğiniz katkı için şimdiden çok teşekkür ederiz.

**KKMS Projesi'ne katıldığınız ay: \***

- Ocak
- Şubat
- Mart
- Nisan
- Mayıs
- Haziran

**Eğitime katılım şekliniz: \***

- Yüz yüze
- Online (Çevrim içi)

**Yaşınız: \***

- 20-25
- 26-31
- 32-37
- 38-43
- 44-49
- 50-55
- 55 ve üstü

**Cinsiyetiniz: \***

- Kadın
- Erkek

**Okulunuzun bulunduğu konum: \***

- Merkezde
- İlçede
- Köyde
- Diğer

**Kıdeminiz: \***

- 0-12 ay
- 1-3 yıl
- 4-6 yıl
- 7-9 yıl
- 10-12 yıl
- 13-15 yıl
- 16-18 yıl
- 19 yıl ve üstü

**Branşınız: \***

- Sınıf öğretmeni
- Psikolojik danışman ve rehberlik öğretmeni
- Okul öncesi öğretmeni
- Özel eğitim öğretmeni
- İngilizce öğretmeni
- Görsel sanatlar öğretmeni



- Müzik öğretmeni
- Beden eğitimi öğretmeni
- Diğer

**Görev yaptığınız sınıf kademesi: \***

- Okul öncesi
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise

**2024 yılı öğrenci sayınız: \***

**Herhangi bir idari göreviniz var mı? \***

- Hayır
- Diğer

**KKMS Projesi öncesi farklı bir kurumun pozitif psikoloji ile ilgili herhangi bir programına/eğitimine katıldınız mı? \***

- Evet
- Hayır
- Hatırlamıyorum

**KKMS Projesi öncesi sınıfınızda pozitif psikoloji ile ilgili herhangi bir materyal/teknik kullandınız mı? \***

- Hayır
- Diğer

**Size mutluluk öğrenilebilir bir kavram mıdır? \***

- Evet
- Hayır
- Bilmiyorum

**Aşağıdaki konular ile ilgili bilgi durumunuzu değerlendiriniz.**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Bilgim				Bilgiliyim					Çok
	Yok									Bilgiliyim
<b>Mutluluk kavramı ve bilimsel tanımı hakkında</b>										
<b>Sınıf içinde mutluluğun ve iyi olma halinin gelişimi için yapılabilecekler hakkında</b>										
<b>PERMA Modeli hakkında</b>										
<b>PERMA Modeli'nin öğretmen-öğrenci için faydaları hakkında</b>										
<b>Duygu yönetimi hakkında</b>										
<b>Sosyal duygusal öğrenme hakkında</b>										
<b>Duyguların öğrenme sürecine etkileri hakkında</b>										
<b>Seligman'ın Erdem ve Karakter Güçleri Tipolojisi hakkında</b>										
<b>Öz değerlendirme teknikleri hakkında</b>										
<b>SMART bir kişisel plan oluşturabilme hakkında</b>										
<b>Kişisel hedeflere ulaşmada yardımcı olabilecek araçlar hakkında</b>										



Aşağıdaki beyanlar, sosyal ve duygusal öğrenmeyi destekleme ile ilgilidir. Sizin için uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	1 Hiçbir Zaman	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
Öğrencilerimin düşünce ve davranışlarına alan tanımak için onlarla duygusal bağ kuruyorum.										
Sınıf içindeki gerginlikleri veya sıkılmaları azaltmak için mizahı kullanıyorum.										
Öğrencilerimi motive etmek ve dikkatlerini çekmek için olumlu bir dil kullanıyorum.										
Öğrencilerimle bireysel iletişim kurmaya özen gösteriyorum. Öğrencilerime empati ile yaklaşıyorum.										
Dersin nasıl gittiği hakkında öğrencilerimle konuşuyorum.										
Grup çalışmalarında öğrencilerimin arasında rekabetçi iletişimi teşvik ediyorum.										
Öğrencilerimi, sınıf arkadaşlarına yardım etmeye teşvik ediyorum.										
Derslerimde, öğrencilerin fikirlerini tartışmalarına olanak sağlıyorum.										
Öğrencilerimin zorlandıklarında olumlu düşünceler geliştirmelerine yardımcı oluyorum. (Örneğin: "Yapabilirim"; "Rahatla, nefes al, kontrol bende.")										
Öğrencilerin duygularını tanımlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olmanın gereksiz olduğuna inanıyorum.										

Aşağıdaki beyanlar, duygusal okuryazarlığınızı ölçmeye yöneliktir. Sizin için uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	1 Hiçbir Zaman	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
Duygularımı rahatça ifade edebilirim.										
Genellikle olaylara başka birinin bakış açısından bakmakta zorlanırım.										
Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi anlayamıyorum.										
Genellikle duygularımı tanımlayabilirim.										
Duygularımı kontrol etmekte genellikle zorlanırım.										
Sık sık fikir değiştiririm.										
Stresle başa çıkabilirim.										
Pek çok güçlü kişisel kaynaklarım olduğuna inanıyorum.										
Genel olarak hayatımdan memnunum.										
Genel olarak çoğu şeye karamsar bir bakış açısı ile yaklaşıyorum.										
Genel olarak hayatımda her şeyin yoluna gireceğine inanırım.										



Aşağıdaki beyanlar, öğrencilerinizin duygusal okuryazarlık düzeyini ölçmeye yöneliktir. Öğrencilerinize uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Her Zaman	Sıklıkla	Arada Sırada	Nadiren	Hiçbir Zaman
Öğrencilerim duygularının farkındadırlar.					
Öğrencilerim duygularını ifade edebilirler.					
Öğrencilerim duygularını yönetebilir.					
Öğrencilerim birbirlerine empati ile yaklaşırlar.					
Öğrencilerim benim ile her konuda iletişim kurabilirler.					
Öğrencilerim grup çalışmalarında birbirleri ile sağlıklı iletişim kurabilirler.					

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'nden beklentileriniz (opsiyonel)

### Ek 3. KKMS Eğitimi Son Test Formu



#### Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi

Öğretmenler için Son Test

Sevgili Öğretmenimiz,

Bu anket, ÖRAV ve Algida'nın iş birliği ile yürütülen **Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'nin (KKMS)** izleme değerlendirme çalışmaları kapsamında hazırlanmıştır. Bu anket, projenin hedeflerine ulaşma düzeyini belirlemek, etkisini ortaya koymak ve gelecek dönem çalışmalarımıza veri sağlayabilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Yanıtlarınız, anket gizlilik sistemi gereği anonim şekilde sonuçlara yansıtılacaktır.

Anketin doldurulması yaklaşık **5-7 dakika** sürmektedir. Herhangi bir sebeple anket doldururken ayrılmak zorunda kalırsanız, **kaydet butonuna** tıklayarak verileriniz kaydedebilirsiniz. Daha sonra kaldığınız yerden devam edebilirsiniz.

Çalışmaya verdiğiniz katkı için şimdiden çok teşekkür ederiz.

**KKMS Projesi'ne katıldığınız ay: \***

- Ocak
- Şubat
- Mart
- Nisan
- Mayıs
- Haziran

**Eğitime katılım şekliniz: \***

- Yüz yüze
- Online (Çevrim içi)

**Yaşınız: \***

- 20-25
- 26-31
- 32-37
- 38-43
- 44-49
- 50-55
- 55 ve üstü

**Cinsiyetiniz: \***

- Kadın
- Erkek

**Okulunuzun bulunduğu konum: \***

- Merkezde
- İlçede
- Köyde
- Diğer

**Kıdeminiz: \***

- 0-12 ay
- 1-3 yıl
- 4-6 yıl
- 7-9 yıl
- 10-12 yıl
- 13-15 yıl
- 16-18 yıl
- 19 yıl ve üstü

**Branşınız: \***

- Sınıf öğretmeni
- Psikolojik danışman ve rehberlik öğretmeni
- Okul öncesi öğretmeni
- Özel eğitim öğretmeni
- İngilizce öğretmeni
- Görsel sanatlar öğretmeni

- Müzik öğretmeni
- Beden eğitimi öğretmeni
- Diğer

**Görev yaptığınız sınıf kademesi: \***

- Okul öncesi
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise

**2024 yılı öğrenci sayınız: \*****Herhangi bir idari göreviniz var mı? \***

- Hayır
- Diğer

**KKMS Projesi öncesi farklı bir kurumun pozitif psikoloji ile ilgili herhangi bir programına/eğitimine katıldınız mı? \***

- Evet
- Hayır
- Hatırlamıyorum

**KKMS Projesi öncesi sınıfınızda pozitif psikoloji ile ilgili herhangi bir materyal/teknik kullandınız mı? \***

- Hayır
- Diğer

**Sizce mutluluk öğrenilebilir bir kavram mıdır? \***

- Evet
- Hayır
- Bilmiyorum



Aşağıdaki konular ile ilgili bilgi durumunuzu değerlendiriniz.

	1 Bilgim Yok	2	3	4	5 Bilgiliyim	6	7	8	9	10 Çok Bilgiliyim
Mutluluk kavramı ve bilimsel tanımı hakkında										
Sınıf içinde mutluluğun ve iyi olma halinin gelişimi için yapılabilecekler hakkında										
PERMA Modeli hakkında										
PERMA Modeli'nin öğretmen-öğrenci için faydaları hakkında										
Duygu yönetimi hakkında										
Sosyal duygusal öğrenme hakkında										
Duyguların öğrenme sürecine etkileri hakkında										
Seligman'ın Erdem ve Karakter Güçleri Tipolojisi hakkında										
Öz değerlendirme teknikleri hakkında										
SMART bir kişisel plan oluşturabilme hakkında										
Kişisel hedeflere ulaşmada yardımcı olabilecek araçlar hakkında										

Eğitim ile ilgili değerlendirmelerden size en uygun olanını seçiniz.

	1 Hiçbir Zaman	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
İçerik bilgilendiriciydi.										
İçerik anlaşılırdı.										
Benim için yeni bir konuydu.										
Diğer katılımcılarla etkileşim olanağı sağlandı.										
Eğitimin süresi dengeliydi.										
Kullanılan materyal, video, yöntem ve teknikler vb. ile eğitim daha etkili geçti.										
Grup çalışmaları verimliydi.										
Eğitim, herkesin aktif katılımı sağlanacak şekilde planlanmıştı.										
Bilimsel çalışmalara atıflar yapıldı.										
Ele alınan konular ve uygulamalar okulda uygulanabilir nitelikteydi.										
Eğitim, genel olarak ihtiyaçlarıma yönelik konular içeriyordu.										
Eğitimci konuya hakimdi.										
Eğitimcinin tutum ve yaklaşımı kapsayıcıydı.										

Tüm yönleri ile düşündüğünüzde bu eğitim programından memnuniyet düzeyinizi 1 ile 10 arasında puanlayabilir misiniz?

Eğitimin en çok beğendiğiniz yönü ne oldu?

Eğitimin en az beğendiğiniz yönü ne oldu?

Eğitim sonrası sınıfınızda uygulamayı düşündüğünüz konu / yöntem /uygulama /oyun var mı? Var ise kısaca neyi uygulamak istediğinizi açıklayınız. Yok ise "yok" yazınız.

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'nin (KKMS) geliştirilmesi için belirtmek istedikleriniz (opsiyonel):



## Ek 4. KKMS Projesi Değerlendirme Formu



### Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi

Öğretmenler için Proje Değerlendirme Anketi

Sevgili Öğretmenimiz,

Bu anket, ÖRAV ve Algida'nın iş birliği ile yürütülen **Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'nin (KKMS)\*** izleme değerlendirme çalışmaları kapsamında hazırlanmıştır. Bu anket, projenin hedeflerine ulaşma düzeyini belirlemek, etkisini ortaya koymak ve gelecek dönem çalışmalarımıza veri sağlayabilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Yanıtlarınız, anket gizlilik sistemi gereği anonim şekilde sonuçlara yansıtılacaktır.

Anketin doldurulması yaklaşık **10-12 dakika** sürmektedir. Herhangi bir sebeple anket doldururken ayrılmak zorunda kalırsanız, **kaydet butonuna** tıklayarak verileriniz kaydedebilirsiniz. Daha sonra kaldığınız yerden devam edebilirsiniz.

Çalışmaya verdiğiniz katkı için şimdiden çok teşekkür ederiz.

### Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi Hakkında:\*

4 saat 2 oturum 90 dakika olarak katıldığınız bu programda, öğretmenlerin ve öğrencilerinin iyi olma halini destekleyen unsurları kavramsal olarak tanımları amaçlanmıştır. Programda mutluluk kavramı, pozitif psikoloji, PERMA Modeli gibi konulara değinilmiştir.

#### KKMS Projesi'ne katıldığınız ay: \*

- Ocak
- Şubat
- Mart
- Nisan
- Mayıs
- Haziran

#### Eğitime katılım şekliniz: \*

- Yüz yüze
- Online (Çevrim içi)

#### Yaşınız: \*

- 20-25
- 26-31
- 32-37
- 38-43
- 44-49
- 50-55
- 55 ve üstü

#### Cinsiyetiniz: \*

- Kadın
- Erkek

#### Okulunuzun bulunduğu konum: \*

- Merkezde
- İlçede
- Köyde
- Diğer

#### Kıdeminiz: \*

- 0-12 ay
- 1-3 yıl
- 4-6 yıl
- 7-9 yıl



- 10-12 yıl
- 13-15 yıl
- 16-18 yıl
- 19 yıl ve üstü

**Branşınız: \***

- Sınıf öğretmeni
- Psikolojik danışman ve rehberlik öğretmeni
- Okul öncesi öğretmeni
- Özel eğitim öğretmeni
- İngilizce öğretmeni
- Görsel sanatlar öğretmeni
- Müzik öğretmeni
- Beden eğitimi öğretmeni
- Diğer

**Görev yaptığınız sınıf kademesi: \***

- Okul öncesi
- İlkokul
- Ortaokul
- Lise

**2024 yılı öğrenci sayınız: \***

**Herhangi bir idari göreviniz var mı? \***

- Hayır
- Diğer

**Mutluluk deyince aklınıza gelen ilk üç kelimeyi yazınız.**

**KKMS Eğitime katılımınız sonrasında kontrol listesi oluşturarak öz değerlendirme yaptınız mı?**

- Evet
- Hayır

**KKMS Eğitime katılımınız sonrasında bir gelişim planı hazırlayıp uyguladınız mı ?**

- Hayır
- Diğer

**KKMS Eğitimi sonrasında aşağıdaki araçları sınıf ortamında uygulama durumunuzu işaretleyiniz (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)**

- Eğitim sonrası Mutluluk Günlüğü'nü uyguladım.
- Eğitim sonrası Duygu İzleme Tablosunu uyguladım.
- Eğitim sonrası Mod Metreyi uyguladım.
- Eğitim sonrası 30 Hedef Kartı uyguladım.
- Eğitim sonrası Sakinleştirici Kartı uyguladım.
- Eğitim sonrası hiçbir aracı uygulamadım.

**KKMS Eğitimi sonrasında kullandığınız araçları kaç kere uyguladığınızı işaretleyiniz.**

	1	2	3	4 ve üstü
Mutluluk Günlüğü				
Duygu İzleme Tablosu				
Mod Metre				
30 Hedef Kart				
Sakinleştirici Kartlar				

**KKMS Eğitimi sonrasında kullandığınız araçların sınıf ortamına ve öğrencilerinize neler kattığını düşünüyorsunuz? Araçlara yönelik paylaşmak istediğiniz hususlar var mı?**

**KKMS Eğitime katılımınız sonrasında PERMA bileşenlerini sosyal yaşamınızda uyguladınız mı?**

- Evet
- Hayır



Bu uygulamaların kişisel olarak size neler kattığını düşünüyorsunuz? Kısaca açıklayınız.

KKMS Projesine katılımınız sonrasında PERMA bileşenlerini sınıfınızda uyguladınız mı?

- Evet
- Hayır

PERMA bileşenlerini sınıfınızda nasıl uyguladınız? Bu uygulamaların öğrencilerinize neler kattığını düşünüyorsunuz? Kısaca açıklayınız.

KKMS Eğitimini başkaları (arkadaşlarınızla, ailenizle vb.) ile paylaştınız mı?

- Evet
- Hayır

Eğitimi kaç kişi ile paylaştınız?

- 1 kişi
- 2-4 kişi
- 5-7 kişi
- 8-9 kişi
- 10 kişi ve üstü

Eğitim ile ilgili başkaları ile neler paylaştınız? Kısaca anlatınız.

Aşağıdaki konular ile ilgili bilgi durumunuzu değerlendiriniz.

	1 Bilgim Yok	2	3	4	5 Bilgiliyim	6	7	8	9	10 Çok Bilgiliyim
Mutluluk kavramı ve bilimsel tanımı hakkında										
Sınıf içinde mutluluğun ve iyi olma halinin gelişimi için yapılabilecekler hakkında										
PERMA Modeli hakkında										
PERMA Modeli'nin öğretmen-öğrenci için faydaları hakkında										
Duygu yönetimi hakkında										
Sosyal duygusal öğrenme hakkında										
Duyguların öğrenme sürecine etkileri hakkında										
Seligman'ın Erdem ve Karakter Güçleri Tipolojisi hakkında										
Öz değerlendirme teknikleri hakkında										
SMART bir kişisel plan oluşturabilme hakkında										
Kişisel hedeflere ulaşmada yardımcı olabilecek araçlar hakkında										



Aşağıdaki beyanlar, sosyal ve duygusal öğrenmeyi destekleme ile ilgilidir. Sizin için uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	1 Hiçbir Zaman	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
Öğrencilerimin düşünce ve davranışlarına alan tanımak için onlarla duygusal bağ kuruyorum.										
Sınıf içindeki gerginlikleri veya sıkılmaları azaltmak için mizahı kullanıyorum.										
Öğrencilerimi motive etmek ve dikkatlerini çekmek için olumlu bir dil kullanıyorum.										
Öğrencilerimle bireysel iletişim kurmaya özen gösteriyorum. Öğrencilerime empati ile yaklaşıyorum.										
Dersin nasıl gittiği hakkında öğrencilerimle konuşuyorum.										
Grup çalışmalarında öğrencilerimin arasında rekabetçi iletişimi teşvik ediyorum.										
Öğrencilerimi, sınıf arkadaşlarına yardım etmeye teşvik ediyorum.										
Derslerimde, öğrencilerin fikirlerini tartışmalarına olanak sağlıyorum.										
Öğrencilerimin zorlandıklarında olumlu düşünceler geliştirmelerine yardımcı oluyorum. (Örneğin: "Yapabilirim"; "Rahatla, nefes al, kontrol bende.")										
Öğrencilerin duygularını tanımlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olmanın gereksiz olduğuna inanıyorum.										
Öğrencilere olumsuz bir deneyimi kendilerini motive etmek için nasıl kullanabileceklerini açıklıyorum.										

Aşağıdaki beyanlar, duygusal okuryazarlığınızı ölçmeye yöneliktir. Sizin için uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	1 Hiçbir Zaman	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Her zaman
Duygularımı rahatça ifade edebilirim.										
Genellikle olaylara başka birinin bakış açısından bakmakta zorlanırım.										
Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi anlayamıyorum.										
Genellikle duygularımı tanımlayabilirim.										
Duygularımı kontrol etmekte genellikle zorlanırım.										
Sık sık fikir değiştiririm.										
Stresle başa çıkabilirim.										
Pek çok güçlü kişisel kaynaklarım olduğuna inanıyorum.										
Genel olarak hayatımdan memnunum.										
Genel olarak çoğu şeye karamsar bir bakış açısı ile yaklaşıyorum.										
Genel olarak hayatımda her şeyin yoluna gireceğine inanırım.										



Aşağıdaki beyanlar, öğrencilerinizin duygusal okuryazarlık düzeyini ölçmeye yöneliktir. Öğrencilerinize uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

	Her Zaman	Sıklıkla	Arada Sırada	Nadiren	Hiçbir Zaman
Öğrencilerim duygularının farkındadırlar.					
Öğrencilerim duygularını ifade edebilirler.					
Öğrencilerim duygularını yönetebilir.					
Öğrencilerim birbirlerine empati ile yaklaşırlar.					
Öğrencilerim benim ile her konuda iletişim kurabilirler.					
Öğrencilerim grup çalışmalarında birbirleri ile sağlıklı iletişim kurabilirler.					

Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'nden beklentileriniz (opsiyonel)

## Ek 5. Mutluluk Günü Buluşması Değerlendirme Formu



### 5 Mayıs Mutluluk Günü Buluşması

Etkinlik Değerlendirme Anketi

Sevgili Öğretmenimiz,

Bu anket, ÖRAV ve Algida'nın iş birliği ile yürütülen **Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'nin (KKMS)** izleme değerlendirme çalışmaları kapsamında Mutluluk Günü Buluşması'nı değerlendirmek ve gelecek dönem çalışmalarına veri sağlayabilmek amacıyla hazırlanmıştır.

Y

anıtlarınız, anket gizlilik sistemi gereği anonim şekilde sonuçlara yansıtılacaktır.

Anketin doldurulması yaklaşık **3-5 dakika** sürmektedir. Herhangi bir sebeple anket doldururken ayrılmak zorunda kalırsanız, **kaydet butonuna** tıklayarak verileriniz kaydedebilirsiniz. Daha sonra kaldığınız yerden devam edebilirsiniz.

Çalışmaya verdiğiniz katkı için şimdiden çok teşekkür ederiz.

Yaşınız: \*

- 20-25
- 26-31
- 32-37
- 38-43
- 44-49
- 50-55
- 55 ve üstü

Cinsiyetiniz: \*

- Kadın
- Erkek

**Branşınız: \***

- Psikolojik danışman ve rehberlik öğretmeni
- Okul öncesi öğretmeni
- Özel eğitim öğretmeni
- İngilizce öğretmeni
- Görsel sanatlar öğretmeni
- Müzik öğretmeni
- Beden eğitimi öğretmeni
- Diğer

**Kıdeminiz: \***

- 0-12 ay
- 1-3 yıl
- 4-6 yıl
- 7-9 yıl
- 10-12 yıl
- 13-15 yıl
- 16-18 yıl
- 19 yıl ve üstü

**Görev yaptığınız il:****Daha önce Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı(KKMS) Eğitimi'ne katıldınız mı?**

- Evet
- Hayır

**Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı(KKMS) Eğitimine katıldığınız ay:**

- Ocak
- Şubat
- Mart
- Nisan
- Mayıs
- Haziran

**Eğitime katılım şekliniz:**

- Yüz yüze
- Online (Çevrim içi)

**Kalpten Kalbe Mutluluk Sınıfı – Pozitif Psikoloji Uygulamaları Kapsamında Mutluluk Eğitimi'ni öğretmen arkadaşlarınıza tavsiye eder misiniz?**

- Kararsızım
- Hayır
- Evet

**Mutluluk Günü Buluşması'nı nasıl duydunuz? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)**

- ÖRAV'ın duyurularından
- Öğretmen arkadaşımдан
- Okul duyurularından

**Mutluluk Günü Buluşması'na katılma amacınız ne oldu ? (Birden fazla seçeneği işaretleyebilirsiniz.)**

- Konular ilgimi çekti.
- Meslektaşlarımın deneyimlerini dinlemek istedim.
- Konu hakkında daha fazla bilgilenmek istedim.
- Yeni meslektaşlarla tanışmak istedim.
- Diğer

**Mutluluk Günü Buluşması'ndan aklınızda en çok ne kaldı? Bu buluşmada sizi en çok etkileyen veya sizin için en anlamlı olan neydi?**



Mutluluk Günü Buluşması'ndaki bölümlerden ne ölçüde faydalandığınızı değerlendiriniz.

	1 Faydalanmadım	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Çok Faydalandım
Olumlu Duygular Deneyim Paylaşımı										
İlişkiler Deneyim Paylaşımı										
Anlam Deneyim Paylaşımı										
Başarı Deneyim Paylaşımı										
Mutluluk Köşesi Deneyim Paylaşımı										
Zindelik Deneyim Paylaşımı										
Erdemler ve Karakter Güçleri Deneyim Paylaşımı										
Sosyal Duygusal Öğrenme Deneyimi Paylaşımı										

Mutluluk Günü Buluşması ile ilgili değerlendirmelerden size en uygun olanını seçiniz.

	1 Kesinlikle katılmıyorum	2	3	4	5	6	7	8	9	10 Kesinlikle katılıyorum
Etkinlik süresi uygundu.										
İçerikler, bilgilendiriciydi.										
Deneyim paylaşımına yeterli süre ayrılmıştı.										
Konuşmacılar, konularına hakimdi.										
Konuşmacıların tutum ve yaklaşımı kapsayıcıydı.										
Bu etkinlik, konuya yönelik araştırma yapma motivasyonumu artırdı.										
Bu etkinlik, sınıf içi uygulama yapma motivasyonumu artırdı.										

Mutluluk Günü Buluşması memnuniyet düzeyinizi 1 ile 10 arasında puanlayabilir misiniz?  
Mutluluk Günü Buluşması'nda en çok beğendiğiniz yön ne oldu?  
Mutluluk Günü Buluşması'nın en az beğendiğiniz yönü ne oldu?  
Mutluluk Günü Buluşması'nın geliştirilmesi için belirtmek istedikleriniz (opsiyonel):

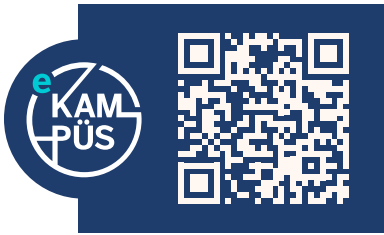
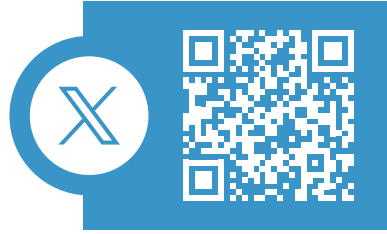


## Ek 6. Görüşülen Kişi Bilgileri

No	Tarih	Cinsiyet	Görüşme Şekli	KKMS Eğitimine Katılım Şekli
	29 Nisan 17.00-18.00	K	Odak grup	
		K		
30 Nisan 14.00-15.00	K			
	K			
30 Nisan 15.00-15.30	K	Birebir	Yüz yüze	
30 Mayıs 14.00-15.00	E	Odak grup		
	K			
30 Mayıs 16.00-17.00	K			Çevrim İçi
	K			
	E			
13 Haziran 13.00-14.00	K		Yüz yüze	
	K			
	K			
13 Haziran 15.00-16.00	E			Birebir
13 Haziran 15.00-16.00	K			
18 Haziran 16.00-17.00	K	Birebir	Çevrim İçi	
19 Haziran 14.30-14.45	E	Birebir (Telefon görüşmesi)	Çevrim İçi	
10 Temmuz 11.00-12.00	K	Odak grup	Çevrim İçi	
	E		Çevrim İçi	

## Ek 7. Tüm Anket Katılımcılarının Eğitime Katılım Biçimleri ve Eğitim Tarihleri

Aylar	Ön test (n=852)		Son test (n=686)		Proje Değerlendirme (n=24)	
	Yüz Yüze (n=790)	Çevrim İçi (n=62)	Yüz Yüze (n=632)	Çevrim İçi (n=54)	Yüz Yüze (n=19)	Çevrim İçi (n=5)
Kasım 2024	0	0	0	0	2	0
Aralık 2024	0	0	0	0	3	0
Ocak 2025	2	0	1	0	6	1
Şubat 2025	3	21	0	20	5	1
Mart 2025	32	1	33	0	1	0
Nisan 2025	526	8	406	2	0	0
Mayıs 2025	224	10	191	14	1	3
Haziran 2025	2	22	1	18	1	0



**ÖRAV**

Kurucu

 Garanti BBVA