

## Görsel Sanatlar Dersi Öğretmenlerinin Mental İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi

Özer SELEN<sup>1</sup>

Ömer DEMİRBAĞ<sup>2</sup>

Fatma DEMİRBAĞ<sup>3</sup>

Mehmet DOĞDU<sup>4</sup>

### Öz

Araştırmada görsel sanatlar dersi öğretmenlerinin mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni 2022 yılı Ekim ayında Malatya ilinde bulunan okullarda görev yapmakta olan görsel sanatlar dersi öğretmenleridir. Örneklem ise seçkisiz olarak belirlenmiş 200 görsel sanatlar öğretmeni'dir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen, Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 24.0 istatistiksel veri çözümlene programı kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak alınmıştır. Araştırmanın sonucunda göre kadın görsel sanatlar öğretmenlerinin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, evli görsel sanatlar öğretmenlerinin bekar olanlara kıyasla mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca yaş, kıdem, mevcut okulda çalışma süresi gibi değişkenlerin mental iyi oluş düzeyinde etkili olduğu, yaş ve kıdem artması ile mental iyi oluş düzeyinin düştüğü belirlenmiş, bunun yanında görsel sanatlar öğretmenlerinin eğitim düzeylerinin yükselmesi de mental iyi oluş seviyeleri üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Öğretmen, Görsel Sanatlar, İyi Oluş, Mental İyi Oluş

<sup>1</sup> Gevher Nesibe Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Yeşilyurt/Malatya, ozerselen23@hotmail.com

<sup>2</sup> Sadreddin Konevi Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi, Yeşilyurt/Malatya, demirbagomer02@gmail.com

<sup>3</sup> Şehit Buhari Ağçelik Anaokulu, Yeşilyurt/Malatya, demirbagfatma02@gmail.com

<sup>4</sup> Hacı Hazan Kavuk Mesleki Eğitim Merkezi, Yeşilyurt/Malatya, 23memetdogdu08@gmail.com

## Investigation of Visual Arts Lesson Teachers' Mental Well-Being Levels

### Abstract

In the study, it was aimed to examine the mental well-being levels of visual arts teachers. In the research, scanning model, which is one of the quantitative research methods, was used. The universe of the research is visual arts lesson teachers working in schools in Malatya province in October 2022. The sample is 200 visual arts teachers randomly selected. The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale, which was developed by Tennant et al. (2007) and adapted into Turkish by Keldal (2015), was used as a data collection tool in the study. SPSS 24.0 statistical data analysis program was used in the analysis of the data obtained from the research. The level of significance in the analyzes was taken as  $p < 0.05$ . As a result of the research, it was concluded that the mental well-being levels of female visual arts teachers are higher, and the mental well-being levels of married visual arts teachers are higher than those of single ones. In the study, it was also determined that variables such as age, seniority, working time at the current school were effective on the level of mental well-being, and the level of mental well-being decreased with the increase of age and seniority reached.

**Keywords:** Teacher, Visual Arts, Well-Being, Mental Well-Being

### Giriş

21. yüzyılda bilim ve teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte toplum birçok alanda sarsıcı değişimlere uğradı. Bu sosyal, ekonomik ve kültürel alanlardaki gelişmeler dünyayı küçük bir köye çevirmiştir. Bu durum; toplumdaki bu değişime ayak uydurabilen, hızla artan bilgi yığnında doğru bilgiyi yanlış bilgiden ayırt edebilen, eleştirel düşünebilen ve sorunlara yaratıcı çözümler üretilmesine katkıda bulunabilen, ruhen ve bedenen sağlıklı insanların yetiştirilmesini zorunlu hale getirmiştir (Polat, 2017). Bu anlamda hem bütün ülkeler, içinde buldukları sosyal çağın ihtiyaçlarına uygun yeteneklerin yetiştirilmesi için özel yeteneklere sahip kişilerin yetiştirilmesine büyük önem vermektedirler. Üstün yetenekli bireylerin dünya nüfusu içindeki dağılımına bakıldığında bunun yüzde ikiye denk geldiği söylenmektedir (Davaslıgil, 1991).

Öğretmenlik, devlet tarafından sağlanan eğitim ve öğretimi üstlenen ve ilgili yönetsel sorumlulukları üstlenen profesyonel bir meslek olarak tanımlanmaktadır (MEB, 2017). Ayrıca öğretim, öğrencilere istenilen davranışları kazandırmada rehberlik eden öğretim olarak tanımlanmaktadır (Demirel, 2012). Öğretmenlik mesleğinin tanımına bakıldığında mesleğin öğrenci, veli, kişisel ve mesleki boyutları olduğu görülmektedir. Bu çok boyutlu durum kariyerle ilgili pek çok sorumluluğu ve dolayısıyla stres faktörlerini beraberinde

getirmektedir. Öğretmenlik mesleğinin stres yaratan mesleklerden biri olduğu genel olarak kabul edilmektedir (Sürgevil, 2006). Bu anlamda öğretmenler eğitimin öncüleridir ve ruh sağlıkları eğitimin kalitesinde ve toplumsal gelişmede önemli bir faktördür (Aslan vd., 2021).

Literatürde farklı araştırmacıların mental iyi oluş ya da ruh sağlığı kavramına ilişkin farklı tanımlamalara sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu kavramın kökeni, 1948'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından ortaya atılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımında ruh sağlığı, kişinin anlamlı bir yaşam sürme ve yaşamın stres faktörlerinin üstesinden gelme becerilerinin farkındalığı olarak tanımlanmaktadır. Ruh sağlığı, iç huzuru, tatmini, mutluluğu ve sevinci yaşayan, başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştiren, bağlı ve desteklenmiş, kendine güvenen ve güçlü (boyun eğmeyen) hisseden bireylerde de kendini gösterir. Bu durumda kavram tanımında farklı unsurların bulunduğu görülmektedir. Söz konusu unsurlar, kişinin benlik saygısına, doyuma, yaşamdan doyuma ve nitelikli sosyal ilişkilerin bulunduğunu göstermektedir (Yavuz, 2006). Bu anlamda mental iyi oluşun iki boyutunun bulunduğunu söylemek mümkündür. Birincisi öznel iyi oluş yani yaşamdan yüksek düzeyde pozitif doyum, diğeri ise kişisel kendini gerçekleştirme anlamında psikolojik iyi oluş olarak değerlendirilmektedir (Waterman, 1993).

Öğretmenlik mesleğinin stresi ve bu durumun öğretmen performansı üzerindeki etkisi dikkate alındığında bu olumsuz durumun aşılması gerekmektedir. Bunun için öncelikle öğretmenlerin ruh sağlığı düzeylerini belirlememiz gerekiyor. Çünkü mental iyi oluş seviyesi yüksek olanlar, yaşadıkları olumsuz ve stresli durumlar ile girdiği mücadele daha etkili olabilmektedir (Danışment, 2012). Öğretmenler de çalışma koşullarının yoğun olması sebebiyle yorgunluk ve stres yaşayabilmektedirler. Özellikle yakın dönemde eğitimin uzaktan verilmesi, öğrencisi ile yakından ilgilenmesi gereken branş öğretmenlerinin oldukça önemli düzeyde sorunlar yaşamalarına sebep olmuştur. Bu branşlardan biri de görsel sanatlar öğretmenleridir. Bu çalışmada görsel sanatlar dersi öğretmenlerinin mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

### **Pozitif Ruh Sağlığı**

Olumlu ruh sağlığı, olumlu bireysel özelliklerin gelişimini ve olumlu duyguların yapısını inceleyen bir yaklaşımdır (Peterson ve Park, 2003). Ruh sağlığı üzerine yapılan araştırmalar sonucunda, olumsuz sağlığın dikkat çekme eğiliminde olduğu fark edilmiştir. Son zamanlardaki bu tutum değişikliği ile birlikte, olumsuz ruh sağlığı sorunları yerine, bireyin ruh sağlığını olumlu yönde iyileştirmeye odaklanılmıştır. Daha yakın zamanlarda, bu tutum değişikçe, olumsuz ruh sağlığı endişelerinin yerini, insanların ruhsal durumlarına etkisiyle ilgili araştırmalar almıştır. Bu soruları hümanist psikoloji teorisyenleri ve araştırmacılarının önerdiği disiplinle incelemek mümkündür (Özden, 2014).

Aktif ruh sağlığı ve esenliği, beden ve zihni bütün bir şekilde iyi seviyede ve sağlıklı tutmak demektir. Bu nedenle, tüm araştırmacılar olumsuz durumları değil, olumlu durumları incelemeyi tercih ederler. Bu yönelim nedeniyle psikolojide mutluluk kavramının zenginleştiği gözlemlenmiştir (Getir, 2015).

Ruh sağlığına pozitif yaklaşım, bireylerin yaşama ve karşı karşıya kaldıkları olaylara bakışlarını inceleyerek toplumun gelişimine katkıda bulunmayı amaçlar. Bunu başarmak için bireysel potansiyeli en üst düzeyde geliştirmenin önemini vurguladı (Demirtaş, 2016). Bu yaklaşım, insan yaşamında hangi faktörlerin önemli olduğunu, hangi kişilik özelliklerinin daha baskın olduğunu, sorunlarla nasıl başa çıkılacağını ve çözüm yollarını bulmayı amaçlar. Pozitif duygular, nihai olarak refahı anlamaya ve artırmaya yöneliktir (Kiefer, 2008).

Pozitif ruh sağlığının ana unsurlarından olan iyi olma durumu, bireyin yaşamdan almış olduğu doyum konusunda etkin bir rolü bulunmaktadır. Bireyin daha iyi koşullarda yaşamasını sağlamaktadır. Mutluluk, bedeni ve zihinsel açıdan iyilik halini ve esenlik halini ifade etmektedir. Genel olarak, mutluluk iyi bir hayat yaşamakla yakından ilişkilidir (Carlisle ve Hanlon, 2008).

Mutluluk ve öznellik ile ilgili yaşam kalitesine artan ilgiyi araştırmak için ilk çalışma olan Öznel İyi Oluş 1950'de başladı. Kavram, 80'li yıllardaki yaşam koşullarına göre bireylerin tepkilerini ölçmek ve bu olaylar karşısında potansiyellerini anlamaya çalışmaktır. Bu iki çalışmanın amacı, bireylerin yaşam kalitelerini yükseltmek için yol çizmelerine ve insan ihtiyacının en önemli ilkelerinden biri olan kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olmaktır (Şahin, 2019).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), “pozitif ruh sağlığı” konusunun bireyler ve toplumlar açısından önem arz ettiğini vurgulamıştır. Ruhsal sağlık, hayatı karşılamak, önemli kararlar verilmesi duygusal araçlarımızı yönetmemizi sağlar. Bireyler veya toplumlar kendilerini daha iyi hissedebilir ve fiziksel rahatsızlıklarıyla mücadele etmek için adımlar atabilmektedirler (WHO, 2004).

DSÖ'ye göre ruh sağlığı veya ruh sağlığı kavramı sadece bireylerdeki olumsuz belirtiler veya ruhsal bozukluklardan ibaret değildir. Bir toplumun veya bireyin bu belirtilerden uzak durmasına, problemlerle karşılaşması sonucunda ortaya çıkan stresli durumlarla baş etmesine ve üretken olmasına yardımcı olacak bir toplum geliştirme ve kullanma becerisi gibi birçok ruh sağlığı tanımını içermektedir (WHO, 2004).

İyi oluşun devamlılığının sağlanmasının bireysel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Optimum iyi oluş ruhsal sağlığı olumlu olan, yaşamlarına ve içinde buldukları koşullara katkıda bulunan, etkili ve kişisel sorunlarla baş etme biçimlerinin etkili olduğu bir iyilik halini benimseyen bireylerin olduğu gözlemlenmiştir. Toplumun refah düzeyinin ve kişisel çatışmaların en aza indirildiği, mutluluğunu sürdüren bireylerde toplumsal olaylarla daha duyarlı başa çıkma eğilimi olduğu gözlemlenmiştir (Doğan, 2015).

### **İyi Oluş Kavramı**

İyi olma hali; bireyin uzun bir süre boyunca hayattan doyum ve memnuniyet duyması anlamına gelmektedir (Meral, 2014). Kısa vadede duygusal durumda meydana gelen değişiklikler mutlulukla ifade edilememektedir. Mutluluk kavramı, bireyin kendi yaşamını değerlendirmesinin sonucudur. Bir kişinin değerlendirmesi bilişsel ve duyuşsal seviyeleri

İçermektedir. Mutluluk kavramına dikkat çekmek ve konuyu daha iyi anlamak isteyen birçok bilim insanı araştırmalar yapmaktadır. Sağlığın tanımı içerisinde iyi oluş kavramı; “mutluluk, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, olumlu ve olumsuz etkiler” gibi kavramları içermektedir (Özen, 2010).

İyi oluş; öznel ve psikolojik başlıklar altında gruplandırılmıştır. Bu kavramlar birbirleri ile ilişkilidir ve benzedikleri yönler bulunmaktadır. Mutluluğu iki ana başlık altında açıklayabiliriz. Bunlardan ilki mutluluk kavramını içinde barındıran hedonizmdir. Hazcı bir bakış açısıyla, bireyleşme hakimdir ve iyi oluş bireysel iyi oluşa ve yaşam doyumuna bağlıdır. Mutluluğu açıklamak için bir farklı bakış açısı da coşkudur. Eudaimonism'e göre mutluluk, kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirilmesiyle mümkündür. Kişinin kendini tanıması ve kendi potansiyelinin farkında olması, bireyi geliştirir ve esenlik düzeylerini yükseltir (Deci ve Ryan, 2008).

### **Öznel İyi Oluş**

Bu kavram, bireyin kendini duygusal ve psikolojik açıdan analiz etmesidir (Cenkseven Önder, 2015). Hazcı iyi oluş olarak da anılan öznel iyi oluş, olumlu duyguların daha yoğun olduğu ve insanı mutlu eden durumların olduğu yaşam doyumu kavramını içermektedir (Diener ve Katherine, 2009). Bireysel amaçlar ve demografik özellikleri, öznel iyi oluşlarını etkiler. Ancak yaşam deneyimleri, ekonomik ve sosyal normlar gibi faktörler öznel iyi oluşta etkilidirler (Diener ve Katherine, 2009).

Bilişsel ve duygusal olarak ayrılabilen öznel iyi oluş, bilişsel öğeleri oluşturan alanlar 'Öz, Aile, Akran Durumları, Sağlık, Mali Durum, İş ve Boş Zaman' olmak üzere yedi grupta toplanır. Duygusal öğe, olumsuz ve olumlu duygulanım olacak biçimde iki kavramı kapsamaktadır (Diener vd, 1999). Üç ana unsuru bulunan öznel iyi oluşun ilk unsuru, bireyin öznel deneyimidir. İkincisi, olumlu ölçümler var. Öznel iyi oluş, bireyin olumlu yaşam deneyimlerine odaklanır. Üçüncüsü, bireyin yaşamının tüm alanları (ör. iş, aile, çevre) refah bağlamında değerlendirilir (Diener, 1984).

### **Psikolojik İyi Oluş**

Bu kavram; bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, üretkenliği ve kişisel gelişim hedeflerine ulaşması olarak tanımlanmaktadır. Ruh sağlığı, kendinizi tanımayı, potansiyelinizi gerçekleştirmeyi, hedefler belirlemeyi ve bunlara ulaşmak için çalışmayı ve çevrenizle yakın ilişki geliştirmeyi içeren bir kavramdır (Ryff, 1989).

Akıl sağlığı, kişisel esenlik ve üretkenliğin bir birleşimidir. Mutluluk, bir insanın kendini her zaman iyi hissetmesi anlamına gelmez. Bireyler aynı zamanda hoş olmayan yaşam olaylarını da yaşamın doğal akışındaki olası olaylar olarak görmelidir, bu durumda duygusal kontrolün farkında olmak önemlidir (Huppert, 2009). Bradburn, ruh sağlığı kavramı hakkında konuşan ilk araştırmacılardan biriydi. Ona göre ruh sağlığı, kişinin duygusal durumunun daha olumlu olmasıyla açıklanabilir (Akdoğan ve Yalçın, 2018).

## **Mental Sağlık**

Bireyler sosyal ortamlarda yaşarlar. Sağlıklı bir yaşam için çevresine uyum sağlamalıdır. Ruh sağlığı; bireyin içinde yaşadığı çevre, benlik ve toplumla barışık olmasıdır. Aynı zamanda yaşamında düzeni ve çevresiyle uyumu sağlamaya çalışmaktadır. Ruh sağlığı bozulan insanlar çevreye uyum sağlama ve düzeni sağlama konusunda yeterince iyi değildir (Pektaş ve ark.,2006).

Sosyal normlar, bireysel davranış standartlarının belirlenmesinde rol oynar. Bu nedenle bireyler toplumsal normlara uymadıklarında zihinsel engelli olarak kabul edilirler. Ruhsal bozukluğu olan kişiler çevrelerine uyum sağlamakta ve kendi yaşamlarında düzen oluşturmakta güçlük çekerler. Kişisel üretkenliğin ve dışadönüklüğün kaybı ve yıkımı, engellilik olarak bilinmektedir. DSÖ'ye göre, engelliliğe sebep olan sebeplerin başında ruhsal bozukluklar gelmektedir. Bu ruhsal bozukluklar şunlardır: “Depresyon, alkolizm, bipolar bozukluk, şizofreni ve obsesif-kompulsif bozukluk” (Nalbantoğlu, 2011). Bireyin ruh sağlığının bozulması yaşamının tüm alanlarını olumsuz etkileyebilmektedir.

## **Mental İyi Oluş**

Literatürde ruh sağlığı kavramının pozitif mental iyi oluş kavramı ile birlikte kullanıldığı görülmektedir. Pozitif ruh sağlığı ve ruh sağlığı tanımlarına ilişkin literatürde yekpare bir tanımın olmadığı bilinmektedir (Ryan ve Deci, 2001). DSÖ ruh sağlığını, kişinin kendi yeteneklerini geliştirebileceği, hayatın günlük stresleriyle başa çıkabileceği, verimli çalışabileceği ve içinde bulunduğu topluma katkıda bulunabileceği bir iyilik hali olarak tanımlamaktadır. (Hymel vd., 2017).

Genel olarak psikolojik iyi oluşun iki yönü içerdiğine inanılır: öznel iyi oluş ve ruhsal iyi oluş: öznel iyi oluş, öznel bir iyi oluş ve yaşam doyumunu (hazcılık) deneyimi olarak ifade edilir. Ruh sağlığı, insanlarla iyi ilişkilere sahip olma ve kendini gerçekleştirme (kaygısız bir yaklaşım), özerklik, kendini kabul etme ve yeterlilik olarak tanımlanmıştır (Stewart-Brown ve Janmohamed, 2008).

Bir kişinin ruh sağlığı, kendi duyguları, düşünceleri ve sorunlarla nasıl başa çıktığı ile ilgilidir. Ruh sağlığı ve ruh sağlığı birbirini etkileyebilse de aynı şey değildir. Bir kişi zihinsel sağlık durumundan mustaripse, genellikle düşük ruh sağlığına sahip olabilir. İyi bir ruh sağlığının korunabileceği uzun bir dönem de olacaktır. Akıl sağlığı, olumsuz düşünce ve duyguların yokluğu değildir. Herkes öfke, üzüntü ve depresyona yol açan zor ve zorlu durumlarla karşı karşıyadır. Bu duyguları anlamak ve yönetmek önemlidir. Bir kişinin ruh sağlığı, ölüm, hastalık, işten çıkarmalar gibi üzerinde çok az kontrolümüz olan veya hiç kontrolümüz olmayan önemli yaşam olaylarından etkilenebilir. Bu durumda nasıl tepki verdiğimiz (ruh sağlığı üzerindeki etkisini belirleyen davranış ve alışkanlıklar) önemlidir (Ryan ve Deci, 2001).

### ***Mental İyi Oluşu Etkileyen Faktörler***

**Cinsiyet:** Ryff, ruh sağlığı düzeylerinin cinsiyete göre değiştiğini belirtiyor; konuyla ilgili yapılan araştırmalarda, erkeklerin kadınlarla kıyaslanabilir düzeyde ruh sağlığına sahip olduğu sonucuna varıldı. Bu konuda yapılan diğer araştırmalarda cinsiyetin ruh sağlığı ve iyilik halinde olduğu kadar araştırmaya katılan kadın ve erkek bireylerin bireysel iyi oluş düzeylerinde de önemli bir faktör olamayacağı gözlemlenmiştir (Telef vd., 2013). Gohm'un cinsiyet üzerine yaptığı araştırma Broady, Hall ve Lucas'ta kadınların olumsuz duyguları erkeklerden daha derin yaşadıkları ve bu nedenle ruh sağlıklarının erkeklerden daha düşük olduğu gözlemlendi. Kadınların ruh sağlığı hakkında daha fazla düşündükleri, erkeklerin ise daha fazla düşündükleri araştırmalarda gözlemlenmiştir (Özen, 2010).

**Yaş:** Olumlu ve yapıcı ilişkilerin kurulma düzeyi açısından artan yaşla paralel bir ilişki gösteren, ruh sağlığı süreçlerini etkileyen tanımlardan biridir. Ryff'in çalışmasında, "Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli"nin alt kategorilerinden birinin yaş faktörü ile "kişisel gelişim boyutu" arasında diğer alt kategori kategorilerine göre yüksek bir bağımlılık açıklanmıştır. Inglehart'ın konuyla ilgili yaptığı araştırma sonucunda; yaşadığı hayattan mutluluk ve memnuniyet açısından yaşın önemli bir faktör olduğunu, gençlerin yaşlılara göre daha mutlu olduğunu ve bu nedenle ruh sağlığı düzeylerinin daha iyi olduğunu belirtti. (Tuzgöl, 2005).

**Sosyoekonomik düzey:** Sosyoekonomik düzey ile ruh sağlığı arasında güçlü ve pozitif bir ilişki olduğu genel olarak kabul edilmektedir. Önceki araştırmalar bu fikri doğruladı (Fernam ve Cheng, 1997). Önceki araştırmalar incelendiğinde sosyoekonomik düzey ile ruh sağlığı arasında düzenli ve istikrarlı bir ilişki olduğu kesin olarak söylenemez (Diener vd., 1999).

**Yaşam kalitesi:** Diener, Lucas ve Oishi, ruh sağlığı kavramını inceleyen ilk araştırmacıları ve ruh sağlığını "hoş duygular yaşamayı, düşük düzeyde olumsuz duygulara sahip olmayı ve yüksek düzeyde olumsuz duygular elde etmeyi içeren koruyucu bir imaj" olarak tanımladılar. yaşam doyumu". Ruh sağlığının pragmatizminden hareketle, bireyin yaşamında olumlu duyguların yarattığı haz, olumsuz duyguların bireyin yaşamındaki faydalarını belirlemektedir (Anlı, 2011). Farklı kişilerle aktif olarak fikir paylaşımında buldukları önemli ortamlardan biri de devamlılıklarını sağlayan aile sistemidir. Kadın ve erkeğin birbirini eş olarak kabul etmesiyle başlayan aile yapısı, yaşam kalitesi açısından dinamiktir (Yılmaz ve Kalkan, 2010).

**Evlilik:** Geçmişten günümüze kadar gelişen evlilik kurumu, kültürel olarak ilişkili bir akımdır ve insan yaşamında önemli bir yer tutmaktadır (Yıldırım, 1993). Evlilik kurumunun oluşumunda, kadın ve erkek bireylerin bir araya gelip duygusal bir ilişki kurabilmeleri için ihtiyaç duydukları ortamın izin verme gerekliliği de etkilenmektedir. Önceki dönemlerde gerçekleşen evliliklerin birincil amacı gerçek hayatı sürdürmek gibi görünse de evliliğe "sevgi", "güven" gibi duygu ve davranışlar da eklenir (Bozgeyikli ve Toprak, 2013). Evlilik toplum içerisinde özel ve önemli bir yere sahiptir. Evlilik, evliliğin ilk gününden itibaren

hayatlarının geri kalanını birlikte geçireceklerine dair bir anlaşma veya sözleşme olarak yorumlanmaktadır (Fidan, 2005).

***Fiziksel Sağlık:*** Ruh sağlığı ve esenlik arasında yararlı ve olumlu bağlantılar olduğu literatürde sıklıkla vurgulanan bir temadır (Diener vd, 1999). Okun ve arkadaşlarının (1984) çeşitli bilimsel araştırmaların sonuçlarını birleştirerek yaptıkları analizde, bireylerin kendi raporları ile ulaşmayı umdukları genel sağlık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin sadece doktor randevuları ve randevuları arasındaki bir bağlantıdan ibaret olmadığı görülmektedir. ruh sağlığı Sağlık ve ruh sağlığı arasında ters bir ilişki olduğunu ve ikisi arasında daha güçlü bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da var. Örneğin Diener ve Chan, ruh sağlığının bireyin mevcut duygusal değişimlerini olumlu bir forma çevirdiğini ve buna bağlı olarak sağlık açısından yaşam kalitesine olumlu katkı sağladığını öne sürmektedir. Gelişmiş toplumlarda zindelik, beslenme ve egzersizi ruh sağlığı ile ilişkilendiren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Diener ve Chan, 2011).

## Yöntem

### *Araştırmanın Modeli*

Görsel sanatlar öğretmenlerinin mental iyi oluş düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinde, geçmişte olan ya da halen devam eden bir durumu mevcut durumu ile betimleyerek, bağımlı ve bağımsız değişkenlerin derinlemesine incelemesi yapılabilmektedir (Karasar, 1999).

### *Evren ve Örneklem*

Araştırmanın evreni 2022 yılı Ekim ayında Malatya ilinde bulunan okullarda görev yapmakta olan görsel sanatlar dersi öğretmenleridir. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinde seçkisiz olarak belirlenmiş 200 görsel sanatlar öğretmenidir.

### *Veri Toplama Aracı*

Araştırmada veri toplama aracı olarak Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen, Keldal (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. 5'li likert tipinde olan ölçekte olumsuz ifade bulunmamaktadır ve ölçek 14 maddeden oluşmaktadır.

### *Verilerin Analizi*

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 24.0 istatistiksel veri çözümleme programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinden önce veri setinin normallik durumu incelenmiştir (Tablo 1).



Tablo 1. Normallik Analizi

	Ort.	ss.	Min-Max	Çarpıklık	Basıklık
Mental İyi Oluş	4,36	0,27	3,86-4,71	-0,384	-1,403

Araştırma verilerinin normallik analizinde çarpıklık değerinin -0,384, basıklık değerinin ise -1,403 olduğu belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,500 ile +1,500 arasına olması sebebiyle araştırmanın veri setinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma verilerinin normal dağılım göstermesi sebebiyle verilerin anlamlılık düzeylerinin analizinde parametrik testlerden t testi ve ANOVA testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak alınmıştır.

### Bulgular

Bu bölümde öncelikle araştırmaya katılan öğretmenlerin demografik özellikleri ile ilgili bulgulara yer verilirken, daha sonra öğretmenlerin demografik özellikleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasındaki istatistiksel ilişkiye yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet ve Medeni Durumları

		N	%
Cinsiyet	Kadın	148	74,0
	Erkek	52	26,0
Medeni durum	Evli	114	57,0
	Bekar	86	43,0
	Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan 200 görsel sanatlar öğretmenin %74'ü kadın, %26'sı erkektir. Araştırmaya katılan 200 görsel sanatlar öğretmenin %57'si evli, %43'ü bekarıdır.

Tablo 3. Yaş ve Eğitim Durumları

		N	%
Yaş	30 yaş altı	7	3,5
	30-39 yaş	94	47,0
	40-49 yaş	96	48,0

	50-59 yaş	1	0,5
	60 yaş ve üstü	2	1,0
Eğitim durumu	Lisans	98	49,0
	Yüksek Lisans	98	49,0
	Doktora	4	2,0
	Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan 200 görsel sanatlar öğretmeninin %3,5'i 30 yaş altı, %47'si 30-39 yaş aralığında, %48'i 30-39 yaş aralığında, %0,5'i 50-59 yaş aralığında, %1'i 60 yaş ve üstüdür. Araştırmaya katılan 200 görsel sanatlar öğretmeninin eğitim durumları %49 lisans, %49 yüksek lisans, %2 doktora şeklindedir.

Tablo 4. Görev Yapılan Okul, Kıdem ve Mevcut Okulda Çalışma Süresi

		N	%
Görev yapılan okul	İlkokul	33	16,5
	Ortaokul	161	80,5
	Lise	6	3,0
Kıdem	10 yıl altı	34	17,0
	10-19 yıl	163	81,5
	20-29 yıl	1	0,5
	30 yıl ve üstü	2	1,0
Bulunulan okulda çalışılan süre	10 yıl altı	188	94,0
	10-19 yıl	11	5,5
	20 yıl ve üstü	1	0,5
	Toplam	200	100,0

Araştırmaya katılan 200 görsel sanatlar öğretmeninin görev yaptıkları okullar %16,5 ilkokul, %80,5 ortaokul, %3 lise şeklindedir. Araştırmaya katılan 200 görsel sanatlar öğretmeninin kıdemleri %17 10 yıl altı, %81,5 10-19 yıl arası, %0,5 20-29 yıl arası, %1 30 yıl

ve üstü şeklindedir. Araştırmaya katılan 200 görsel sanatlar öğretmenin buldukları okulda çalışma süreleri %94 10 yıl altı, %5,5 10-19 yıl arası, %0,5 20 yıl ve üstü şeklindedir.

Tablo 5. Cinsiyet Değişkenine Göre Mental İyi Oluş

		N	Ort.	ss.	t	p
Mental iyi oluş düzeyi	Kadın	148	4,391	0,262	2,796	0,006
	Erkek	52	4,273	0,257		

Görsel sanatlar öğretmenlerinin cinsiyetleriyle mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Mental iyi oluş düzeyleri yüksek olanlar kadın öğretmenlerken, düşük olanlar erkek öğretmenlerdir.

Tablo 6. Medeni Duruma Göre Mental İyi Oluş

		N	Ort.	ss.	t	p
Mental iyi oluş düzeyi	Evli	114	4,382	0,250	1,339	0,182
	Bekar	86	4,331	0,283		

Görsel sanatlar öğretmenlerinin medeni durumlarıyla mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p > 0,05$ ). Mental iyi oluş düzeyleri yüksek olanlar medeni durumu evli olan öğretmenlerken, düşük olanlar medeni durumu bekar olan öğretmenlerdir.

Tablo 7. Yaşa Göre Mental İyi Oluş

	N	Ort.	ss.	F	p
30 yaş altı	7	3,930	0,000	16,708	0,000
30-39 yaş	94	4,287	0,240		
40-49 yaş	96	4,475	0,231		
50-59 yaş	1	4,000	.		
60 yaş ve üstü	2	3,930	0,099		
Toplam	200	4,360	0,265		

Görsel sanatlar öğretmenlerinin yaşlarıyla mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar ilkokulda görev yapan öğretmenlerken, en düşük olanlar lisede görev yapan öğretmenlerdir.

Tablo 8. Eğitim Durumuna Göre Mental İyi Oluş

	N	Ort.	ss.	F	p
Lisans	98	4,163	0,213	147,301	0,000
Yüksek Lisans	98	4,569	0,112		
Doktora	4	4,070	0,000		
Toplam	200	4,360	0,265		

Görsel sanatlar öğretmenlerinin eğitim durumuyla mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar yüksek lisans mezunu öğretmenlerken, en düşük olanlar doktora mezunu olan öğretmenlerdir.

Tablo 9. Görev Yapılan Kuruma Göre Mental İyi Oluş

	N	Ort.	ss.	F	p
İlkokul	33	4,486	0,196	4,686	0,010
Ortaokul	161	4,336	0,270		
Lise	6	4,310	0,298		
Toplam	200	4,360	0,265		

Görsel sanatlar öğretmenlerinin görev yaptıkları kurumla mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar ilkokulda görev yapan öğretmenlerken, en düşük olanlar lisede görev yapan öğretmenlerdir.

Tablo 10. Kıdeme Göre Mental İyi Oluş

	N	Ort.	ss.	F	p
10 yıl altı	34	4,304	0,323	3,247	0,023

10-19 yıl	163	4,379	0,247
20-29 yıl	1	4,000	0,000
30 yıl ve üstü	2	3,930	0,099
Toplam	200	4,360	0,265

Görsel sanatlar öğretmenlerinin kıdemleriyle mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar kıdemi 10-19 yıl olan öğretmenlerken, en düşük olanlar kıdemi 30 yıl ve üstü olan öğretmenlerdir.

Tablo 11. Mevcut Okulda Çalışma Süresine Göre Mental İyi Oluş

	N	Ort.	ss.	F	p
10 yıl altı	188	4,371	0,265	2,931	0,056
10-19 yıl	11	4,208	0,221		
20 yıl ve üstü	1	4,000	0,000.		
Toplam	200	4,360	0,265		

Görsel sanatlar öğretmenlerinin buldukları okulda çalıştıkları süreyle mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar buldukları okulda 10 yıl altı süredir görev yapan öğretmenlerken, en düşük olanlar buldukları okulda 20 yıl ve üstü süredir görev yapan öğretmenlerdir.

### Tartışma Sonuç ve Öneriler

Mental iyi oluş düzeyi ile ilgili alanyazın incelendiğinde, özellikle öğretmenlerin mental iyi oluş düzeylerinin incelendiği çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir.

Görsel sanatlar öğretmenlerinin cinsiyetleriyle mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Aslan ve ark. (2021) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin cinsiyetleri ile mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemişlerdir. Dinç (2018) öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeylerini analiz etmiş, öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Aslan ve Tura (2022) araştırmalarında öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini incelemişleri, öğretmenlerin cinsiyetleri ile

psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmadığını belirlemiştir. Araştırmada kadın öğretmenlerin mental iyi oluş düzeyleri erkek öğretmenlere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Kadın öğretmenlerin eğitim kurumundan beklentileri farklı olabilmekte, toplumsal cinsiyet rollerinden dolayı daha düzenleyici bir yapıları olabilmektedir. Bu özellikleri kadın öğretmenlerin buldukları ortamı kendilerince düzenleme avantajı sağlayabilmektedir.

Görsel sanatlar öğretmenlerinin medeni durumlarıyla mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Aslan ve Tura (2022) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin medeni durumları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlılık bulunmadığını belirlemiştir. Mental iyi oluş düzeyleri yüksek olanlar medeni durumu evli olan öğretmenlerken, düşük olanlar medeni durumu bekar olan öğretmenlerdir. Mental iyi oluş düzeyini etkileyen faktörlerden biri de medeni durumdur. Görsel sanatlar dersi öğretmenlerinden evli olanlar, aile yaşamının vermiş olduğu iyi oluş ile birlikte mental yönden de daha iyi durumda olabilmektedirler.

Görsel sanatlar öğretmenlerinin yaşlarıyla mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Aslan ve ark. (2021) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin yaşları ile mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar ilköğretimde görev yapan öğretmenlerken, en düşük olanlar liselerde görev yapan öğretmenlerdir. 30-49 yaşları arasında olan görsel sanatlar öğretmenleri mesleklerinin yıl itibarıyla ortalarında olmaktadır. Mesleğe başladıkları dönemdeki tecrübesizliklerini atlattıklarıyla birlikte mesleki yorgunlukları da bu dönemlerde başlamamıştır. 50'li yaşlardan sonra ise yoğun çalışma koşullarına bağlı olarak mental iyi oluş düzeyleri düşmektedir.

Görsel sanatlar öğretmenlerinin eğitim durumuyla mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Dinç (2018) öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeylerini analiz etmiş, öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar yüksek lisans mezunu öğretmenlerken, en düşük olanlar doktora mezunu olan öğretmenlerdir. Eğitim düzeyi mental iyi oluş üzerinde etkili olan faktörlerden biriyken, doktora eğitimi almış olan görsel sanatlar öğretmenlerinde, diğer öğretmenler ile arasında eğitim düzeyi farklılıkları olması sebebiyle mental iyi oluş düzeyi düşmektedir.

Görsel sanatlar öğretmenlerinin görev yaptıkları kurumla mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Aslan ve ark. (2021) yaptıkları araştırmada öğretmenlerin görev yaptıkları kurum ile mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar ilköğretimde görev yapan öğretmenlerken, en düşük olanlar liselerde görev yapan öğretmenlerdir. Eğitim kademeleri ilerledikçe görsel sanatlar öğretmenlerinin sorumlulukları daha da artmakta ve buna bağlı olarak da mental iyi oluş düzeyleri düşmektedir.

Görsel sanatlar öğretmenlerinin kıdemleriyle mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Dinç (2018) öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeylerini analiz etmiş, öğretmenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile kıdemleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Görsel sanatlar öğretmenlerinin buldukları okulda çalıştıkları süre ile mental iyi oluş düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar kıdemi 10-19 yıl olan öğretmenlerken, en düşük olanlar kıdemi 30 yıl ve üstü olan öğretmenlerdir. Mental iyi oluş düzeyleri en yüksek olanlar buldukları okulda 10 yıl altı süredir görev yapan öğretmenlerken, en düşük olanlar buldukları okulda 20 yıl ve üstü süredir görev yapan öğretmenlerdir. Öğretmenlerin kıdem yıllarının artması, mesleki olarak yorgunluk yaşamakta oldukları dönemlere rastlamaktadır. Bu yorgunluk durumu da görsel sanatlar öğretmenlerinde mental iyi oluş düzeyini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Benzer şekilde mevcut okulda çalışma süresi de görsel sanatlar öğretmenlerinin mesleki yorgunluk ve tükenmişlik yaşamalarına sebep olurken mental iyi oluş düzeylerinin düşmesine sebep olabilmektedir.

Bu verilere göre kadın görsel sanatlar öğretmenlerinin mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, evli görsel sanatlar öğretmenlerinin bekar olanlara kıyasla mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada ayrıca yaş, kıdem, mevcut okulda çalışma süresi gibi değişkenlerin mental iyi oluş düzeyinde etkili olduğu, yaş ve kıdem artması ile mental iyi oluş düzeyinin düştüğü belirlenmiş, bunun yanında görsel sanatlar öğretmenlerinin eğitim düzeylerinin yükselmesi de mental iyi oluş seviyeleri üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Görsel sanatlar öğretmenlerinin eğitim kurumu içerisinde ve öğretmenin sosyal yaşamında mental iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyen birçok faktör bulunabilmektedir. Bu faktörlerin görsel sanatlar öğretmenleri tarafından fark edilebilmesi için hizmet iç eğitimler verilmesi görsel sanatlar öğretmenlerinin mental iyi oluş düzeylerinin yükseltilebilmesi adına yararlı olabilecektir.

### Kaynakça

- Akdoğan, B., Yalçın, S. B. (2018). Lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve çatışma çözme davranışlarının öznel iyi oluşlarını yordaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (46), 174-197.
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Arslan, A., Tura, G. (2022). Öğretmenlerin psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi: yüksekova örneği. *Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 212-234.

- Aslan, S., Ertürk A., Arutay, Ö., Ardıç, M., Sonkur, A. Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Kahta ilçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardıç, M., Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Kâhta ilçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Bozgeyikli, H., Toprak, E. (2013) Üniversiteli gençlerin EG seçim kriterlerinin sıralama yargılarıyla ölçülenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 68-87
- Cenkseven-Önder, F. (2015). *Öznel iyi olma*. S. Doğan (Ed.) içinde, Yaşam doyumu seçme konular. Ankara: Nobel Yayınları.
- Danişment, R. (2012). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Davaslıgil, Ü. (1991). Üstün olma niteliğini kazanma. *Eğitim ve Bilim*, 15(82), 27-35.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*. 9(1), 1-11
- Demirel, M. (2012). İlköğretim ve ortaöğretim kurumları sınıf rehberlik programının değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 45-60.
- Demirtaş, S. (2016). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma ve örgütsel vatandaşlık davranışları arasındaki ilişki*. Mevlâna Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Diener, E. D. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 3(1), 1-43.
- Diener, E., Katherine, R. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276-302.
- Dinç, G. (2018). *Özel eğitim kurumlarında çalışan özel eğitim öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, S. (2015). *Yaşam doyumu, seçme konular*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Furnham, A., Cheng, H. (1997). Personality and happiness. *Psychological Reports*, 80, 761-762.
- Getir, S. (2015). *Mükemmeliyetçilik algısı, yaşam amacı ve psikolojik iyi oluş ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.



- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Hymel, S., Low, A., Starosta, L., Gill, R. Schonert-Reichl, K. (2017). Promoting well-being, through social-emotional learning in schools: Examples from British Columbia. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 35(4), 97-107.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kayseri: Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Kiefer, R. A. (2008). An integrative review of the concept of well-being. *Holistic Nursing Practice*, 22(5), 244-252.
- MEB, (2017). Özel Öğretim Hizmetleri Genel Müdürlüğü, [orgm.meb.gov.tr/www/bilimve-sanat-merkezleri-yonergesi-yayimlandi/icerik/582](http://orgm.meb.gov.tr/www/bilimve-sanat-merkezleri-yonergesi-yayimlandi/icerik/582) (20.10.2022)
- Meral, B. F. (2014). Kişisel iyi oluş indeksi-Yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 119-120.
- Nalbantoğlu, D. (2011). *Denizli il merkezinde yaşayan erişkin kadınların genel ruh sağlığı durumu, ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmaları ve etkileyen faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Okun, M. A., Stock, W. A., ve Hairing, M. J. Witter, R. A. (1984). Health and subjective well being: A meta analysis. *The International Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 111-132.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme), *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(4): 46-58.
- Pektaş, İ., Bilge, A., Ersoy, M. A. (2006). Toplum ruh sağlığı hizmetlerinde epidemiyolojik çalışmalar ve toplum ruh sağlığı hemşireliğinin rolü. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 43-48.
- Peterson, C., Park, N. (2003). Positive psychology as the even handed positive psychologist views it. *Psychological Inquiry*, 14(2), 143-147.
- Polat, M. (2017). *Sınıf öğretmenlerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile yaratıcılık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi. Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Adıyaman.
- Ryan, R. M. Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(5), 141-166.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Stewart-Brown, S. & Janmohamed, K. (2008). Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale. <http://ocagingservicescollaborative.org/wpcontent/uploads/2014/07/WEMWBS-User-Guide-Version-1-June-2008.pdf> (15.09.2022)
- Sürgevil, O. (2006). *Çalışma hayatında tükenmişlik sendromu: Tükenmişlikle mücadele teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın.
- Şahin, S. (2019). Life Goal as Prediction of Social Appearance Anxiety Among University Students. *Türk Akademik Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 2(2), 23-35.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. 6. Baskı. Boston, MA: Pearson.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307.
- Tuzgöl, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23(3), 103–109.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.
- Yılmaz, T., Kalkan, M. (2010). Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1893-1920.