

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA
PROGRAMI

SEÇİM TEORİSİ TEMELLİ UYGULAMALARLA
PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARININ AKADEMİK
MOTİVASYON VE ÖZNEL İYİ OLUŞLARININ
GELİŞTİRİLMESİ: BİR EYLEM ARAŞTIRMASI

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN
ÖZGÜR OSMAN DEMİR

GAZİANTEP – 2021

T.C.
HASAN KALYONCU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA
PROGRAMI

SEÇİM TEORİSİ TEMELLİ UYGULAMALARLA PSİKOLOJİK
DANIŞMAN ADAYLARININ AKADEMİK MOTİVASYON VE
ÖZNEL İYİ OLUŞLARININ GELİŞTİRİLMESİ: BİR EYLEM
ARAŞTIRMASI

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN
ÖZGÜR OSMAN DEMİR

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Gürhan CAN

İKİNCİ TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Şerife IŞIK

GAZİANTEP – 2021



LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MÜDÜRLÜĞÜNE
DOKTORA KABUL VE ONAY FORMU

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı **Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık** Doktora Programı öğrencisi **Özgür Osman DEMİR** tarafından hazırlanan “**Seçim Teorisi Temelli Uygulamalarla Psikolojik Danışman Adaylarının Akademik Motivasyon ve Öznel İyi Oluşlarının Geliştirilmesi: Bir Eylem Araştırması**” başlıklı tez, **09/08/2021** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucu **başarılı** bulunarak jürimiz tarafından **Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Görevi

Unvanı, Adı ve Soyadı

İmzası:

Kurumu/Üniversitesi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Gürhan CAN

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Başkanı

Prof. Dr. Özge HACİFAZLIOĞLU

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Ramin ALİYEV

Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI

Artvin Çoruh Üniversitesi

Jüri Üyesi

Doç. Dr. Mehmet Akif KARAMAN

Kilis 7 Aralık Üniversitesi

Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararı ile onaylanmıştır.

Prof. Dr. İbrahim Halil GÜZELBEY

Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum ‘‘Seçim Teorisi Temelli Uygulamalarla Psikolojik Danışman Adaylarının Akademik Motivasyon ve znel İyi Oluşlarının Geliştirilmesi: Bir Eylem Araştırması’’ başlıklı çalışmanın tarafımca, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu ve bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve onurumla doğrularım.

Özgür Osman Demir

ÖNSÖZ

Eğitim hayatım için çok önemli bir yere sahip bu tez, şüphesiz sadece doktora eğitim süreci sonunda ortaya çıkmamaktadır. Bugün bu tezi yazabildiysem yıllar boyu üzerimde emeği olan pek çok insan var. Öncelikle, bana akademik öğretilerin yanında, dürüstlüğün ne kadar büyük bir erdem olduğunu öğreten, hayatım boyunca doktora öğrencisi olmaktan gurur duyacağım tez danışmanım Prof. Dr. Gürhan CAN'a; Lisans yıllarımda yazacağım tezin hayalinin kapağını ismi ile süsleyen, benim bir "psikolojik danışman" olmamı sağlayan, ikinci tez danışmanım Prof. Dr. Şerife IŞIK'a; Hayatımda çok kısa bir sürede çok büyük etkiler bırakan ve desteğini her zaman yanımda hissettiğim Prof. Dr. Özge HACİFAZLIOĞLU'na; Yüksek lisans tez sürecinde bana kattığı beceriler ile akademik hayatımda önemli bir yeri olan Doç. Dr. Ramin ALİYEV'e; Tez savunması sürecinde destekleri ile araştırmayı güçlendiren Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI ve Doç. Dr. Mehmet Akif KARAMAN'a şükranlarımı sunuyorum.

Bu araştırmanın Covid-19 dönemi gibi zorlu bir dönemde uygulanmasına rağmen bilgi, tecrübe, fedakarlık ve samimiyetleriyle çalışmaların uygulanmasını sağlayan Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak, Uzm. Psk. Dan. Züleyha ŞAKAR, Uzm. Psk. Dan. Erdal KILINÇ ve Uzm. Psk. Dan. Ramazan AYDIN'a teşekkürlerimi sunuyorum.

Eğitim sürecim boyunca bana sorumluluğu çok küçük yaşlarda aşıl原因an Hacı Mehmet ALKUŞ, kusursuz bir öğretmen niteliğini taşıyarak bana rol model olan Mesut YOKUŞ, okulda aile sıcaklığının bulunabileceğini gösteren Alime KAYA öğretmenlerime sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Lisans hayatımdan sonra bir psikolojik danışman olma yolculuğuma destek veren bütün hocalarıma teşekkür ediyorum. Akademisyenliği onlardan öğrendiğim, her zaman bizlere destek olan sayın Prof. Dr. Şener BÜYÜKÖZTÜRK ve Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY'a bana olan güvenlerinden dolayı sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

Tez sürecinde desteklerini her an yanımda hissettiğim ömürlük dostlarım Uzm. Psk. Dan. Ümit GÖK, Ömer Faruk ÇİFTÇİ ve Efe BOZKURT'a teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek lisans tezinde olduğu üzere bu çalışmada da ihtiyaç duyduğum her an yanımda olan Doç. Dr. Didem AYDOĞAN'a ve bu süreçte destek istediğim anlarda kırmayarak yanımda olan Dr. Bilge KALKAVAN'a şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca lisans öğrencilerim Kayibe SABLAK, Aişe Müberra UZUNASLAN ve Enes KÜÇÜK'e her zor anımda yardıma koştukları için teşekkür ediyorum.

Lisans hayatımızın başından itibaren her zaman birbirimize destek olarak, birlikte üzüldüğümüzde birlikte sevinerek bugünlere de birlikte geldiğimiz Ahmet AYAZ'a teşekkürlerimi sunuyorum. Bu

tezdeki katkılarının yanı sıra bütün yolculukta hep yan koltuğumda, yanı başımda olduğu için...

Beni yetiştiren ve türlü zorluklara rağmen bu aşamaya kadar gelmemi sağlayan kıymetli ailem... Dürüstlüğü ile yoluma ışık olan babama; Duaları ve her zaman pozitif bakış açısıyla yanımda olan anneme; Benim yetişmemde en az annem ve babam kadar emekleri olan, her zaman desteklerini hissettiğim canım abim ve ablama teşekkürlerimi sunuyorum. Böyle bir ailede büyüdüğüm için hayatım boyunca kendimi çok şanslı hissedeceğim.

Son olarak; benimle birlikte üzülen, sevinen, zorlanan, gülen ama ne olursa olsun sürekli yanımda olan kıymetli eşime sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum. Hayatımı sürekli kolaylaştırdığı ve hep yanımda olduğu için tüm zorluklar onun sayesinde kolaylaşıyor. Kızımızı beklediğimiz bugünlerde yaptığı her fedakârlık için ömür boyu minnet duyacağım.

Üzerimde emeği olan insanları mahcup etmemek dileğiyle...



ÖZET

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada seçim teorisi temelli uygulamaların rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda akademik motivasyon ve öznel iyi oluşun ortak noktası olan ihtiyaçlara odaklanılmıştır. İhtiyaçların incelenmesi sürecinde ele alınan kuram ise Seçim Teorisi kuramıdır. İhtiyaç temelli müdahaleler yoluyla akademik motivasyon ve öznel iyi oluşun arttırılmasında eylem araştırmasının uygun bir yöntem olacağı öngörülmüştür. Araştırmada, bu çalışmaya özgü kullanılmak üzere yeni bir eylem araştırması tasarımı sunulmuştur. Bu kapsamda araştırmaya Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı üçüncü sınıf öğrencilerinden 10 kişi katılmıştır. Uygulamalar öncesi, uygulama aşaması ve uygulama sonrasında kullanılmak üzere, eylem araştırmasındaki amacına uygun biçimde 25 veri toplama aracından yararlanılmıştır. Bunlardan Oxford Mutluluk Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeği izinler dahilinde kullanılırken, diğer veri toplama araçlarının tamamı nitel veri toplama araçları olmakla birlikte araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular ise şu şekildedir: Araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının uygulamalar öncesinde yapılan ihtiyaç analizlerinde önem sırasına göre güç, ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının karşılanması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu analizlerde katılımcı grubun akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğuna ilişkin veriler elde edilmiştir. Yaklaşık 7 ay süren araştırma süresince eylem paketi içerisindeki 7 temel uygulama sonucunda katılımcı grubun akademik motivasyon ve öznel iyi oluşlarının yükseldiği ortaya çıkmıştır. Uygulamalar sonunda katılımcıların yoğunluk sırasına göre güç, ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarını doyurabildikleri görülmüştür. Katılımcıların güç ihtiyacının doyumunu akademik yetkinliklerinin artması, akademik anlamda yaşanan kaygılarda azalma, mesleki kimlik oluşturma, hayatın kontrolünün elinde hissedilmesi ve daha özgüveni yüksek bir yapıda olmak ile; ait olma ihtiyacının doyumunu arkadaşlık ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerde ait hissetme, bölüme ait hissetme, katılımcı gruba ait hissetme, okula ait hissetme ve aileye ait hissetme ile; özgürlük ihtiyacının doyumunu ise farklı alternatifler olduğunu bilerek kendi seçiminin hayatındaki önemi ile ilişkilendirdiği raporlanmıştır. Seçim teorisi temelli hazırlanan müdahalenin, psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyon ve öznel iyi oluşu arttırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışman aday; Akademik motivasyon; Öznel iyi oluş; Seçim teorisi; Eylem araştırması.

ABSTRACT

The purpose of the current study is to increase the academic motivation and subjective well-being of psychological counselor candidates. In line with this purpose, the study focuses on needs as determined by the common point of two independent variables, examining them through Choice Theory. The action research conducted in this study looked at needs-based intervention to increase academic motivation and subjective well-being, and to do so, presents action research designed specifically for this study. In this context, 10 students who were in their third year in the department of Guidance and Psychological Counseling participated in the study. Twenty-five data collection tools, devised for the action research, were used before, during, and after the implementation process. The Oxford Happiness Questionnaire and the Academic Motivation Scale were used with permission, while all the other qualitative data collection tools emerged within the scope of the research. The findings of the study are as follows: The needs analysis, carried out before the implementation process, revealed that, for the psychological counselling candidates participating in the research, the necessity of meeting the needs of power, belonging, and freedom emerged, in that order of importance. These analyses also provided data regarding the low levels of academic motivation and subjective well-being of the participants. However, as a result of the seven basic practices of the action package of the research, which lasted approximately 7 months, the academic motivation and subjective well-being of the participants increased. In addition, at the end of the implementation, it was observed that the participants were able to satisfy their needs for power, belonging, and freedom in order of intensity. The results show that the satisfaction of the participants' need for power is related to the increase in their academic competence, decrease in academic anxiety, creation of a professional identity, feeling of being in control of life, and having a higher self-confidence; the satisfaction of the need for belonging is related to a feeling of belonging in friendship groups and social relations, a feeling of belonging to the department, a feeling of belonging to the participant group, and a feeling of belonging to the school and family; the satisfaction of the need for freedom is related to the importance of their choices in life, knowing that there are different alternatives. It was concluded that, the intervention prepared by drawing upon Theory of Choice based action research was effective in increasing the academic motivation and subjective well-being of the psychological counselor candidates.

Key Words: Psychological counselor candidate; Academic motivation; Subjective well-being; Choice theory; Action research.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2 Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Araştırmanın Varsayımları	8
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	8
1.6. Tanımlar	9
İKİNCİ BÖLÜM.....	10
KAVRAMSAL ÇERÇEVE	10
2.1. Akademik Motivasyon	10

2.1.1. Atıf/Yükleme Kuramı.....	12
2.1.2. Başarı Hedefleri Kuramı.....	13
2.1.3. Beklenti-Değer Kuramı	14
2.1.4. Sosyal Bilişsel Kuram	15
2.1.5. Öz Belirleme Kuramı	15
2.2. Öznel İyi Oluş	23
2.2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları	28
2.2.3. Öznel İyi Oluş İle İlgili Faktörler	34
2.3. Seçim Teorisi.....	38
2.3.1. Seçim Teorisi Kavramları	40
2.4. İlgili Araştırmalar	45
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	49
YÖNTEM.....	49
3.1. Araştırma Deseni	49
3.2. Çalışma Grubu.....	53
3.2.1. Uygulama Grubu	53
3.2.2. Araştırmacı	53
3.2.3. Değerlendirme Komitesi	54
3.2.4. Akran Eleştirmeni.....	54
3.3. Veri Toplama Araçları.....	55

3.3.1. Akademik Motivasyon Ölçeği.....	55
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği	55
3.3.3. Katılımcı Onay Formu.....	56
3.3.4. İhtiyaç Analizi Bireysel Görüşme Formu	56
3.3.5. Benim Hikâyem - Otobiyografi Formu	56
3.3.6. Görüşme İlk İzlenim Formu	56
3.3.7. Teyit Toplantıları.....	57
3.3.8. Eylem Planı Toplantıları	57
3.3.9. Araştırmacı Gözlem Formu.....	57
3.3.10. Araştırmacı Günlük/Yansıtma Formları.....	57
3.3.11. Katılımcı Günlük/Yansıtma Formları	58
3.3.12. Psiko eğitim Oturumları Değerlendirme Formu.....	58
3.3.13. Uygulama Takvimi.....	58
3.3.14. Uygulama Kanıt Formu.....	58
3.3.15. Uygulama Videoları (Danışma Seansı ve Dizi Bölümleri)	59
3.3.16. Uygulama Güvenirliği Formu	59
3.3.17. “PDR Sohbetleri” Soruları	59
3.3.18. “PDR Sohbetleri” Değerlendirme Formu.....	60
3.3.19. Fotoğraf-Video-Ses Kaydı	60
3.3.20. Uygulama Sonu Bireysel Görüşme Formu	60
3.3.21. Uygulama Sonu Odak Grup Görüşme Formu	60
3.3.22. Değerlendirme Merdiveni – Test dışı Teknik Formu.....	61

3.3.23. Akran Eleştirme Genel Gözlem Raporu.....	61
3.3.24. Kontrol Listesi	61
3.3.25. Katılımcı Akran Yansıtma Raporları	62
3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması	62
3.5. Verilerin Geçerliliği ve Güvenirliği / Kanıtlanabilirlik ve Uygulanabilirlik.....	64
3.6. Araştırma Süreci.....	70
3.6.1. Uygulama Öncesi Araştırma Süreci	73
3.6.2. Uygulama Aşaması Araştırma Süreci	78
3.6.3. Uygulama Sonrası Araştırma Süreci	86
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	89
BULGULAR.....	89
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	135
TARTIŞMA	135
5.1. Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılmasının Akademik Motivasyon ve Öznel İyi Oluş İle İlişkisine Dair Tartışma	135
5.2. Güç İhtiyacının Karşılmasının Akademik Motivasyon ve Öznel İyi Oluş İle İlişkisine Dair Tartışma	138
5.3. Ait Olma İhtiyacının Karşılmasının Akademik Motivasyon ve Öznel İyi Oluş İle İlişkisine Dair Tartışma	141
5.4. Özgürlük İhtiyacının Karşılmasının Akademik Motivasyon ve Öznel İyi Oluş İle İlişkisine Dair Tartışma	144
5.5. Psikolojik Danışman Adayları ve Eylem Araştırması İlişkisine Dair Tartışma	146

ALTINCI BÖLÜM	147
SONUÇ VE ÖNERİLER	147
6.1. Sonuçlar.....	147
6.2. Uygulayıcılara Öneriler	148
6.3. Araştırmacılara Öneriler.....	148
6.4. Politika Yapıcılara Öneriler.....	149
KAYNAKÇA.....	150
EKLER.....	174



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri.....	26
Tablo 2. Eylem Araştırması Tarasımı ve Araştırma Süreci / Uygulama Öncesi	71
Tablo 3. Eylem Araştırması Tarasımı ve Araştırma Süreci / Uygulama Aşaması.....	72
Tablo 4. Eylem Araştırması Tarasımı ve Araştırma Süreci / Uygulama Sonrası	73
Tablo 5. Eylem Planı.....	78
Tablo 6. Uygulamalar Öncesi ve Sonrası Akademik Motivasyon Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	113
Tablo 7. Uygulamalar Öncesi ve Sonrası Öznel İyi Oluş Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	113

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Öz Belirleme Kuramı Akademik Motivasyon Sınıflandırması	17
Şekil 2. Eylem Araştırması Tasarımı	51
Şekil 3. Araştırma Süreci	71
Şekil 4. Katılımcıların Uygulamalar Öncesi İhtiyaç Analizi	90
Şekil 5. Uygulama Sonrası Nitel Bulgular	115



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya ait problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, varsayımı, sınırlılıkları ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Psikolojik danışmanlar ruh sağlığı ile ilgili birçok alanda görev yapmaktadırlar. Bu görev alanlarından en önemlilerden bir tanesi de şüphesiz okullarda yürütülen ruh sağlığı hizmetleridir. Bu hizmetlerle ilgili Mesleki Yeterlilik Kurumu'nun yaptığı tanım incelendiğinde psikolojik danışmanın okul içerisindeki yeri ve önemi net bir biçimde görülmektedir: "İş sağlığı ve güvenliği, çevre koruma ve kalite gereklilikleri çerçevesinde öğretmen, aile ve diğer paydaşlarla işbirliği halinde, okul öncesi dönemden ortaöğretim sonuna kadar öğrencilerin akademik, kariyer ve kişisel-sosyal gelişimlerine yardımcı olmak amacıyla; bireyi tanıma tekniklerinden yararlanarak, önleyici, geliştirici ve çözüm bulucu özellikteki okul psikolojik danışmanlığı programını geliştiren, bu programı uygulayan ve değerlendiren; öğrencilerle bireysel ve grupla psikolojik danışma, sınıf rehberliği gibi doğrudan etkileşime ve okuldaki ilgililerle konsültasyon gibi dolaylı etkileşime dayalı çalışmalar yapan nitelikli kişidir." (MYK, 2017). Okul içindeki bu kritik pozisyonu, okullarda çalışan psikolojik danışmanlara birçok rol yüklemektedir. Bu roller; Kapsamlı bir okul programı geliştirmek, öğrencilere eşit bir biçimde hizmet sunmak, güvenli bir eğitim ortamı oluşturmak, lider ve işbirlikçi pozisyonda olmak, kültüre duyarlı uygulamalar yapmak ve ampirik olarak yapılan çalışmalarını kanıta dayalı yürütmek şeklinde sıralanabilir (Wright, 2012). Okullarda çalışan psikolojik danışmanların bu görev ve sorumlulukları, onların nitelikli bir şekilde hazır olmalarını zorunlu hale getirmektedir. Bu hazır olma süreci bilişsel olduğu kadar duyuşsal alanları da kapsamaktadır. Zaten günümüzdeki eğitim modellerinin sadece akademik başarı boyutunda değil, bilişsel ve duyuşsal alanlarda öğrencileri geliştirmeye dönük olarak hazırlanması zorunlu hale gelmiştir (Farrington vd., 2012). Psikolojik danışmanların bu becerileri elde edeceği öncelikli alan lisans eğitim sürecidir. Lisans eğitimi ile birlikte gelişecek olan bu beceriler, psikolojik danışmanın meslek hayatında daha nitelikli işler yapmasını sağlayacaktır.

Psikolojik danışmanların eğitim süreçlerinde en önemli kavramlardan birisi akademik motivasyon kavramıdır. Akademik motivasyonun; akademik başarı (Amrai vd., 2011), akademik performans (Ayub, 2010), akademik erteleme (Cerino, 2014; Lekich, 2006), akademik benlik (Guay vd., 2010), algılanan akademik yetkinlik (Fortier vd., 1995) ve özyeterlik (Schunk, 1991) kavramları ile manidar bir ilişkiye sahip olması, bu kavramın eğitim süreçlerinde kritik bir rol üstlendiğini göstermektedir. Yani akademik motivasyon ile ilgili yapılacak müdahaleler birçok değişkeni etkileyeceğinden, akademik motivasyon bir üst kavram olarak düşünülebilir. Akademik motivasyon kavramı, bu şekilde okul ile ilgili hemen hemen tüm süreçleri içerdiğinden dolayı okuldaki hedef konulardan birisi olmalıdır (Schunk vd., 2014). Özellikle Covid-19 pandemisinin bir sonucu olarak eğitim ortamları değişmiş, farklı öğrenme metotları geliştirilmiş ve okuldan fiziki anlamda bir uzaklaşma meydana gelmiştir. Birleşmiş Milletlerin 2020 raporuna göre dünya genelinde yaklaşık olarak 1,6 milyon öğrenci bu süreçten etkilenmiştir (United Nations, 2020). Tüm bu yaşananların öğrenciler üzerindeki akademik motivasyona yapacağı olumsuz etki kaçınılmaz olmuştur. Yapılan çalışmalar pandemi dönemiyle birlikte öğrencilerin akademik motivasyonlarında düşüş olduğunu göstermektedir (Camacho vd., 2021; Zaccoletti vd., 2020). Pandemi dönemi ile birlikte ortaya çıkan bu tablonun etkisi, akademik motivasyonun ilişkili olduğu değişkenler göz önünde bulundurulduğunda daha net bir biçimde ortaya çıkmaktadır. Akademik motivasyon kavramını açıklayan önemli kuramlardan bir tanesi “Öz Belirleme” kuramıdır. Öz belirleme kuramı, akademik motivasyonun kalitesine odaklanır ve içsel/dışsal motivasyonu ve motivasyonsuzluğu tanımlayarak, ihtiyaçlara vurgu yapmaktadır (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2017). Öz belirleme kuramına göre davranışlar içsel motivasyondan dışsal motivasyona doğru bir çizgide yer alır ve davranış ne kadar özerk ise o kadar içsel süreçlerle ilgilidir. İçsel motivasyonda birey davranışı tamamen kendi iradesi ile sürdürürken, dışsal motivasyonda birey çevreden kaynaklanan ödül, ceza, utanç duyma gibi süreçlerden etkilenerek hareket eder. Motivasyonsuz bireyler ise ne içsel ne de dışsal, hiçbir şekilde motive olmamış kişiler olarak sınıflandırılır. İçsel motivasyonun; uyarılma, başarı ve bilme motivasyonu olmak üzere aynı düzeyde otonom olan üç alt boyutu bulunurken, dışsal motivasyonun; bütünleşmiş, özdeşleşmiş, içe yansıtılmış ve dışsal düzenleme olmak üzere farklı düzeylerde otonom olan toplamda dört alt boyutu vardır. Ayrıca öz belirleme kuramına göre bireylerin yetkinlik, ilişkililik ve özerklik ihtiyaçları karşılandığı takdirde mutlu bireyler olacağı belirtilmiştir (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2000a).

Öz belirleme kuramında ifade edildiği üzere ihtiyaçların doyurulmasının mutluluğu arttırması söz konusudur. Bilişsel ve duyuşsal süreçlerin birlikte ele alınmasının kapsayıcı rolü, mutluluk kavramının eğitim içerisindeki önemine dair bir gösterge niteliğindedir. Bu kapsamda mutlu bireyler ve öğrenciler yetiştirmek eğitimin odak noktalarından birisidir. Okul öncesinden başlayarak üniversiteye kadar uzanan tüm öğrenim kademelerdeki bütün öğrencilerin iyi oluşunu arttıracak, olumlu ve güçlü yanlarını temel alan bir yapıya odaklanılmalıdır (Harward, 2016). Yani eğitim süreçlerinde akademik performansı temel alan bakış açısından sıyrılarak mutlu bireyler yetiştirmeye dönük uygulamalar yapılmalıdır. Özellikle Covid-19 sürecinin getirdiği belirsiz ve tahmin edilemeyen yaşam olayları kişilerin mutluluğunu olumsuz biçimde etkilemiştir (Koffman vd., 2020). Çok ani bir biçimde değişen öğrenme ortamları ile birlikte hâlihazırdaki destek sistemlerinde yaşanan değişiklikler; öğrencilerin kaygı ve stresleri (Unger ve Meiran, 2020) ile depresyon semptomları gösterme sıklığını (Torales vd., 2020) arttırmış ve öznel iyi oluşu yani mutluluğu düşürmüştür (Zacher ve Rudolph, 2021). Böylece pandemi dönemiyle birlikte eğitim ortamlarında çok kritik bir role sahip olan mutlu bireyler yetiştirme konusu daha büyük bir önem kazanmıştır. Mutluluk kavramının karşılığı olarak pozitif psikoloji literatüründe “öznel iyi oluş” kavramı da kullanılmaktadır (Diener, 2000; Veenhoven, 2018). Öznel iyi oluş; olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların azlığı ve yaşam doyumunun yüksek olması olarak adlandırılmaktadır. Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun kavramının duyuşsal alanını betimlerken, yaşam doyumunu ise bilişsel süreçlerle ilişkilidir. Alt bileşenleri oluşturan bu kavramlar birbirinden bağımsızdır. Kişi aynı anda hem olumlu hem olumsuz duygular taşıyabilir. Önemli olan bireyin hangisini daha yüksek hissettiği ile ilgilidir. Eğer birey, olumlu duyguları daha fazla yaşıyorsa öznel iyi oluşu daha yüksek olacaktır. Ayrıca diğer bileşen olan yaşam doyumunu ise kişinin genel memnuniyet değerlendirmesi ile ilgili olup gelecek, geçmiş ve şimdiki durumları değerlendirmeyi içerir. Bu doğrultuda kişi genel olarak yaşamdan doyum alıyorsa öznel iyi oluşu daha yüksektir (Myers ve Deiner, 1995; Diener, 2000). Öznel iyi oluş kavramı; algılanan sosyal destek (Siewert vd., 2011), olumlu gelecek beklentisi (Eryılmaz, 2011), akademik başarı (Bird ve Markle, 2012; Proctor vd., 2010), okula ilgi kaybı (Aypay ve Eryılmaz, 2011), okul memnuniyeti (Katja, vd., 2002) ve özsaygı (Cheng ve Furnham, 2002) gibi birçok kavram ile doğrudan ilişki içerisindedir. Ayrıca tüm bu ilişkilerin yanı sıra, psikolojik danışmanların ruhsal açıdan sağlıklı ve iyi oluşa sahip olmaları gerekliliği (Hackney ve Cormier 2008; Jennings ve Skovholt 1999) ile yaşamı anlamlandırma becerisine sahip olması (Garner vd., 2016) durumu göz önüne alındığında psikolojik danışmanlar için eğitim sürecinde öznel iyi oluşun ne kadar kritik bir

role sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple akademik motivasyon kavramında olduğu üzere öznel iyi oluş kavramı da birçok değişken ile ilişkili yapı sergilediğinden öğrencilere ait bilişsel, duyuşsal, fizyolojik özellikler ile akademik olan ve olmayan bütün süreçlerin ele alınmasını sağlamaktadır.

Öz belirleme kuramında akademik motivasyon için temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna yapılan vurgu (Ryan ve Deci, 2000; Ryan ve Deci, 2017) ile öznel iyi oluşun arttırılmasının en temel yolunun “ihtiyaçların doyurulması” (Diener vd.,1999; Diener ve Lucas, 2000; Diener vd., 2002a; Diener ve Ryan, 2009) olması sebebiyle bu iki kavram ile ilgili yapılacak olan müdahalenin ihtiyaç temelli olması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Özellikle Covid-19 dönemi sonrasında temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının tehlikeye girmiş olması da (Zaccoletti, 2020) ihtiyaç temelli uygulamaların gerekliliğini göstermektedir. İhtiyaçları temel alan birçok kuramdan bir tanesi de “Seçim Teorisi” kuramıdır. Seçim teorisine göre bireylerin; hayatta kalma, özgürlük, ait olma, güç ve eğlence olmak üzere beş temel ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar tüm bireylerde ortaktır ve doyurulması gerekmektedir. Hayatta kalma temel ihtiyaçlar arasında fizyolojik olan tek ihtiyaçtır. Diğer dört ihtiyaç ise psikolojik ihtiyaçlardır. Özgürlük, seçim yapabilme fırsatını; ait olma, diğer kişilerle olan ilişkileri; güç, yetkinliği ve başarılı olmayı; eğlence ise öğrenme temelli keyif almaya dönük ihtiyaçları nitelendirir (Glasser, 1999; Wubbolding, 2015). Böylece seçim teorisi için temel güdüleyici kaynak olan ihtiyaçlar sistematik bir biçimde ele alınmıştır. Seçim teorisi, temel ihtiyaçları kuramın merkezinde tutarak içsel bir psikolojik bakış açısı sunmaktadır. Kurama göre bireylerin bütün davranışları birer seçimdir ve bu seçimlerin sorumlulukları vardır. Kişiler dış dünyadan aldıkları bilgileri işleyerek bireysel bir seçim yaparlar. Bu anlamda mutlu olmak veya olmamak da bireylerin seçiminden ibarettir (Glasser, 1999; Wubbolding, 2013) Yani akademik motivasyon kavramındaki içsel motivasyon tanımlarına uyumu ile mutluluğun da bir seçim olduğuna vurgu yapması, seçim teorisinin bu iki kavram için birleştirici bir başka yönünü oluşturmaktadır. Seçim teorisine ait tüm bu bilgilere ek olarak Gerçeklik Terapisi gibi bir uygulama alanına sahip olması da araştırma açısından önemlidir. Çünkü bağımlı değişkenleri arttıracak müdahale planının hazırlanmasında böyle bir uygulama alanının varlığı, uygulama çeşitliliğinin artmasına imkân tanımaktadır.

Temel psikolojik ihtiyaçlar evrensel olsa da bu ihtiyaçlara yüklenen anlam ve doyurulma biçimi kültüre özgüdür. Bireylerin bu ihtiyaçlara yükledikleri anlamlar kültüre göre değişebilmektedir (Wubbolding, 2017). Bu sebeple ihtiyaç temelli yapılacak olan araştırmalar

kültüre özgü nitelik taşınmalıdır. Araştırma kapsamında yöntem olarak “eylem araştırması” metodunun seçilme sebeplerinden birisi de budur. İhtiyaçların kültüre özgü olarak belirlenme sürecinin ardından gerekli müdahaleler de aynı gruba özgü olarak planlanmıştır. Eylem araştırması; ihtiyaçların özgün bir biçimde ele alınmasına, uygun yöntemlerin seçilerek bu ihtiyaçların karşılanmasına ve böylece akademik motivasyon ile öznel iyi oluşun arttırılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca süreç içinde katılımcı olarak araştırmaya dâhil olan psikolojik danışman adayı eş zamanlı olarak eylem araştırmasını gözlemleyerek öğrenme şansı da bulacaktır. Psikolojik danışmanın eylem araştırması becerilerinin gelişmesi okullarda son derece kritik bir rol oynamaktadır. Çünkü okullarda çalışan psikolojik danışmanlar; işbirlikçi bir süreç izleyerek (White ve Mullis, 1998), takım lideri rolünde (Wright, 2012), okul içerisinde sürekli çözüm bulan ve proaktif şekilde hareket eden (Hernandez ve Seem, 2004) bir uzman konumundadır. Bu rollerinin yanında okullarda çalışan psikolojik danışmanlar; yöntem, istatistik ve test bilgileri sayesinde (Portman, 2004) okul içerisinde bu donanımına sahip oldukları için artık “araştırma” süreçlerinin merkezi haline gelmektedir (Bradbury, vd.,2008). Bu araştırma odaklı bakış açısı için gerekli sistematigi eylem araştırması yolu ile karşılayabileceklerdir. Ayrıca eylem araştırmasının esnek yapısı, psikolojik danışmanların da bu becerilere sahip olması gerekliliği (Cormier ve Cormier, 2009; Korkut-Owen, vd., 2014; Pope ve Kline, 1999) ile örtüşmektedir. Böylece eylem araştırması yöntemi kullanılarak araştırma için doğrudan ve dolaylı bazı olumlu etkilerin ortaya çıkması hedeflenmiştir.

Araştırma kapsamında psikolojik danışman adayları için iki önemli kavram olan akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeyleri ele alınmıştır. Özellikle Covid-19 sürecinin de etkisiyle önemi artan bu iki kavramın arttırılması için seçim teorisi bakış açısından yararlanılmıştır. İçsel odaklı oluşu, temel psikolojik ihtiyaçlara yaptığı vurgu ve uygulama alanının olması sebebiyle seçilen seçim teorisi uygulamaları için eylem araştırması yöntemi seçilmiştir. Böylece ihtiyaçların belirlenmesi ve uygun müdahalelerin seçilmesi gruba özgü bir biçimde yapılabilmektedir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında, psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak amacıyla ihtiyaç odaklı müdahaleler ele alınmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar, psikolojik danışman adaylarının öncelikli ihtiyaç alanlarının sınıflandırılması ve bu ihtiyaçların kültüre özgü biçimde doyurulması aracılığı ile mevcut araştırmalara katkı sunacaktır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada seçim teorisi yapılan uygulamaların etkililiğini incelemektir. Bu temel amaç çerçevesinde aşağıdaki alt amaçlara ulaşılması hedeflenmiştir.

- Psikolojik danışman adaylarının, seçim teorisi bağlamında güç ihtiyaçlarının karşılanması
- Psikolojik danışman adaylarının, seçim teorisi bağlamında ait olma ihtiyaçlarının karşılanması
- Psikolojik danışman adaylarının, seçim teorisi bağlamında özgürlük ihtiyaçlarının karşılanması

1.3. Araştırmanın Önemi

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, yapılan müdahale odaklı çalışmaların genellikle deneysel desen olarak tasarlanıp uygulandığı görülmektedir. Yani mevcut olarak geliştirilmiş olan bir programın çalışma grubu için uygunluğu araştırmaların odağını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın, psikolojik danışman adayları ile ilgili yapılan diğer çalışmalardan en büyük farkı seçilen müdahale sürecinin tamamen ilgili gruba özel olarak hazırlanmasıdır. Bu gruba özgü olma durumu araştırmanın tamamında merkezde yer almaktadır. İhtiyaç belirleme aşamasındaki bütün ihtiyaçlar çalışma grubuna özgü biçimde ortaya çıkarılmıştır. Böylece bazı ihtiyaçlara daha fazla yoğunlaşma sağlanmış veya bazıları için ise uygulama sürecindeki yoğunluğu seyreltilmiştir. Yani çalışma grubunun ihtiyacı hangi yoğunlukta ise araştırmanın seyri de buna göre şekillenmiştir. İhtiyaçların belirlenmesindeki bu özgün yapı, dolayısıyla yapılacak olan müdahalelerin de çalışma grubuna özgü hale gelmesini sağlamıştır. Böylece araştırma kapsamında kullanılacak olan enerji doğru yerlerde harcanmış ve grubun ihtiyacına göre revizyonlar yapılmıştır. Katılımcılara göre düzenlenmiş bu yapı içerisinde işbirlikleri kullanılarak sürecin ilerletilmesi ise bir başka önemli noktadır. Araştırma kapsamında yapılan bütün uygulamalar dış destek ve denetleme sistemi ile yürütülmüştür. Özellikle değerlendirme komitesi ve akran eleştirmeninin varlığı ile gruba özgü uygulamalar birçok yönden ele alınmıştır. Uygulamaların çeşitliliğinin yanı sıra bu yapı, aynı zamanda araştırma içinde bir denetleme sistemi kurulmasına da yardımcı olmuştur. Böylece uygulamalara ait çeşitliliğin yanı sıra etkili uygulamalar yapılması da sağlanmıştır. Bu etkili

uygulamaların değerlendirilmesi ise hem nicel hem nitel boyutta yapılmıştır. Birçok veri toplama yönteminin bir arada kullanılması, araştırmanın sonuçlara ulaşmada farklı teyit sistemleri kurması açısından önemlidir.

Etkili ve kapsamlı bir müdahale süreci ile akademik motivasyon ve öznel iyi oluşu yükselen psikolojik danışman adayları, eğitim öğretim süreçlerinde ve ruhsal anlamda olumlu sonuçlar yaşaması muhtemeldir. Bu olumlu sonuçlar sadece mevcut eğitim süreçlerini etkileyerek, aynı zamanda onların gelecekte “iyi” bir psikolojik danışman olmalarını sağlayacaktır. Böylece öznel iyi oluş ve akademik motivasyonu yükselen psikolojik danışman, okul sistemi içerisinde fark yaratacaklardır. Çünkü akademik motivasyonu yüksek olan psikolojik danışman adayı alanı ile ilgili en güncel bilgileri takip edecek, içsel olarak yeni şeyler üretmeye ve keşfetmeye odaklanacaktır. Bu sayede kendi gelişimine büyük bir katkı sunmuş olacaktır. Psikolojik danışmanın öznel iyi oluşunun yüksek oluşu ise onun sağlıklı olmasını sağlayan en önemli etkenlerden birisidir. Özellikle ruh sağlığı hizmetlerinde yardım veren konumunda olan kişilerin öncelikli olarak kendi iyi oluşlarını belirli bir düzeyde tutma gerekliliği, psikolojik danışman adayları için öznel iyi oluşun etkisinin göz önünde bulundurulmasını zorunlu kılmaktadır. Akademik motivasyonu ve öznel iyi oluşu yüksek biçimde okul sistemine dahil olan psikolojik danışman, içinde bulunduğu okul iklimine ve öğrencilere de katkı sağlayacaktır. Bu dolaylı katkı sayesinde sistemin bütün öğelerinin faydası gözetilmiş olmaktadır. Ayrıca eylem araştırması sürecinin psikolojik danışma alanında ilk kullanımlardan olan bu çalışma aracılığı ile, araştırmaya dahil olan psikolojik danışman adaylarının yöntemsel bazı argümanlar da öğrenen psikolojik danışman adaylarının eylem araştırması ile ilgili argümanları da öğrenmesi sağlanmıştır. Çünkü geliştirilmiş olan programın tamamı ihtiyaç temelli hazırlanmış olup, ölçme değerlendirme süreçlerinde yer alan birçok geçerlik ve güvenilirlik kanıtını taşımaktadır. Böylece psikolojik danışman adaylarının mesleki hazırlık süreci için önemli bir zemin oluşturulmuştur. Kendisi motive ve mutlu olan psikolojik danışman okul sistemi içerisindeki bütün birimleri harekete geçirici güce kavuşacaktır. Bu anlamda bu araştırma sonucunda yer alan çıktılar sadece lisans eğitim öğretim süreçlerini kapsamakla kalmayacak, sürdüreceği etki ile birlikte okul sisteminde önemli katkılar sunacaktır.

Özetle, özgün ihtiyaçların belirlenmesi ve bu özgün ihtiyaçlara uygun müdahalelerin uygulanması, araştırmanın sorunu tespit edici ve ayrıca soruna çözüm bulucu bir nitelik taşımasını sağlamaktadır. Doğru değerlendirme yöntemleri ile birlikte elde edilen olumlu

çıkıtların ise uzun süreli olarak sisteme katkı sunacağı beklenmektedir. Bu durumlar araştırma için önem arz etmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Akademik motivasyon ve öznel iyi oluş kavramlarının ikisindeki ortak yapının temel psikolojik ihtiyaçlar olması durumu, bu araştırmanın temel varsayımdır. Buna göre öğrencilerde içsel odaklı, temel psikolojik ihtiyaçların iyileştirilmesine dönük olarak yapılacak uygulamaların, akademik motivasyonu ve öznel iyi oluşu arttırması varsayılmıştır. Literatürden elde edilen bilgilere göre elde edilen bu varsayım ile araştırmaya ait genel süreç planlanmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma süresince ortaya çıkan çoğu sınırlılık, pandemi döneminin getirileri ile ilgilidir. Akademik motivasyon ve öznel iyi oluşu arttırması planlanan müdahalelerin uygulama yapmayı zorunlu kılması, pandemi koşulları ile birlikte zorlaşmıştır. Pandemi ile ilgili durumların, kişilerin sağlığını tehdit etmemesi açısından bütün süreçte azami düzeyde gayret gösterilmiştir. Değerlendirme komitesinin onay verdiği ölçüde yapılabilecek bütün uygulamalar bu kapsamda çevrimiçi olarak yürütülmüştür. Çevrimiçi yürütülemeyecek olan bütün eylem adımları ise açık havada veya çok büyük salonlarda uygun koşullar dikkate alınarak tamamlanmıştır.
- Bu duruma ek olarak uzun süreli bir araştırma olması sebebiyle bazı katılımcıların, sistematik olmamak üzere birtakım etkinliklere katılmamaları da araştırmanın bir başka sınırlılığıdır. Bu sınırlılığın etkisini en aza indirmek için, araştırmacı tarafından her yapılan işlem kayıt altına alındığından, bu kayıtlar o gün katılamayan kişiye yönlendirilebilmiştir. Böylece o an orada olamasa dahi, katılımcılar sonrasında ilgili etkinliği inceleyebilmişlerdir. Ayrıca bu sınırlılığın telafisi olmayan oturumları olumsuz etkilemesi engellenmiştir. Örneğin bir ihtiyaç alanı ile ilgili tek oturumluk bir uygulama var ise, bu oturum tüm grup üyelerinin katılacağı biçimde düzenlenmiştir. Böylece araştırmayı olumsuz etkileyebilecek sınırlılıkların, araştırmacı tarafından alınan önlemler ile etkisinin en aza indirilmesi için gayret gösterilmiştir.

1.6. Tanımlar

Akademik Motivasyon: Bireylerin akademik bir hedef belirleyerek, bu hedefler doğrultusunda harekete geçmesi ve bununla birlikte kendini düzenleme becerileri ile yoğun bir çaba göstermesidir. (Schunk, 1991; Wigfield, vd., 2012).

Öznel İyi Oluş: Bireyin, yaşamındaki olumlu duyguları ve yaşam doyumunu fazla, olumsuz duygularını ise az olarak değerlendirmesidir (Diener, 2000).

Seçim Teorisi: Bireyin bir karar verici olarak seçimlerini kendisinin yaptığı ve davranışların sorumluluğunu kendisi alması gerekliliğine dayanan bir içsel psikoloji kuramıdır (Glasser, 1999).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar: Seçim teorisine göre fizyolojik ihtiyaçlara ek olarak dört temel psikolojik ihtiyaç mevcuttur. Bu ihtiyaçlar; güç, ait olma, özgürlük ve eğlencedir. Bireyin içsel psikolojiye sahip olması için temel psikolojik ihtiyaçlar temel güdüleyici rolündedir (Glasser, 1999; Wubbolding, 2017).

Eylem Araştırması: Problem durumunun tespit edilerek, soruna özgü müdahalelerin yapıldığı döngüsel süreçleri içeren bir araştırma yöntemidir (Mertler, 2017).

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırma kapsamında ele alınan akademik motivasyon, öznel iyi oluş ve seçim teorisini kavramlarına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

2.1. Akademik Motivasyon

İnsanlar hedef yönelimli varlıklardır. Yapılan çoğu davranışın altında bu hedefler yer almaktadır. Bazen çok temel bir biçimde yemeğe yönelirken, bazen de estetik gibi bir kaygı ile hedefler davranışa yön verir. Bu hedef yönelimli olma durumu insanların doğuştan itibaren bir şeylere motive olabilmelerini de beraberinde getirir (Ryan, 2012). Motivasyon kuramların temelinde, insan davranışlarının ardındaki nedenleri inceleme arzusu vardır. Bireyi hareket ettiren ve bu hareketin devam etmesini sağlayan faktörler araştırılmaktadır. Bu anlamda motivasyon araştırmaları davranışların nedenleri kadar, nasıl gerçekleştirildikleri ile de ilgilenirler (Weiner, 1992; Wentzel ve Miele, 2016).

Motivasyon bireyleri harekete geçiren bir güç konumundadır (Ryan ve Deci, 2000a). Bu hareket, seçilen bir amaç doğrultusunda yapılan eylemlerin başladığı ve devam ettiği bir süreçtir. Burada asıl vurgu motivasyonun bir süreç olduğuna ilişkindir. Bu süreç doğrudan gözlemlenemese de yapılan eylemler aracılığı ile fark edilir. Bu eylemler yoğun çaba gösterici fiziksel etkinlikler olabileceği gibi, planlama gibi zihinsel yapıları da içerebilir. Şüphesiz bu amaca dönük etkinliklerin sürdürülebilmesi motivasyon için en önemli hususlardan birisidir (Schunk vd., 2014). Çünkü hedef için çaba gösterme yoğunluğu, motivasyon kavramının bir başka odaklandığı noktadır (Robbins ve Judge, 2012).

Hedeflere odaklanmanın motivasyon üzerindeki en büyük etkisi, bu amaçlı dikkat sayesinde diğer bütün bozucu durumlardan uzak durmayı sağlamasıdır. Böylece birey bilinçli bir şekilde enerjisini doğru yönde kullanmış olacaktır (Heckhausen ve Heckhausen, 2018). Enerjisini doğru yere kullanan kişi ise öğrenme performansını çok net bir biçimde iyileştirmektedir (Spinath ve Stiensmeier-Pelster, 2003).

Motivasyon kavramı birçok farklı alanla ilişkili olarak incelenebilir. İş hayatında, aile yaşantılarında veya arkadaşlık ilişkilerinde incelemek mümkündür. Ancak motivasyon ile ilgili

çalışmaların genellikle akademik boyutunda, akademik motivasyon olarak incelendiği görülür. Motivasyonun akademik boyutundaki bu incelemeler; öğrencilerin hangi akademik faaliyetlere ve görev alanlarına odaklandıklarına, seçtikleri faaliyetlere neden devam ettiklerine, hangi görev için ne kadar çaba harcadıklarına, bunda etkili olan faktörlerin neler olduğuna ve sonuçlarına odaklanmıştır. Yani bireylerin akademik bir hedef belirleyerek, bu hedefler doğrultusunda harekete geçmesi ve bununla birlikte kendini düzenleme becerileri ile yoğun bir çaba göstermesi akademik motivasyon olarak tanımlanabilir (Schunk, 1991; Wigfield, vd., 2012). Bu anlamda akademik motivasyon bireye harekete geçmesini sağlayacak bir enerji verir. Harekete geçmeye ek olarak ise birey amaçlı bir biçimde hareket ettiğinden, aynı zamanda bu enerjinin doğru kullanılması adına bireye bir yön tayin eder. Böylece akademik motivasyon amaçlı bir enerji sağlayarak bireyi eylemliliğe ulaştırır (Ryan ve Deci, 2017).

Akademik motivasyon kavramı ile akademik performans arasında ilişkinin varlığı araştırmalar tarafından net biçimde ortaya konmuştur. Buna göre akademik motivasyonu yüksek olan bireylerin daha iyi performans gösterdikleri bilinmektedir (Hattie, 2014). Akademik motivasyonu yüksek öğrenciler okul ile ilgili süreçlere karşı daha ilgilidirler. Okulda yaşanan olaylar, öğrenilen bilgiler, yapılan paylaşımlara karşı duyarlı bir yapı sergilerler. Yani bütün okul iklimini olumlu olarak algılayıp okula karşı olumlu bir tutum sergilerler (Ratelle, vd., 2007; Wentzel ve Miele, 2016). Okul ortamındaki her nesneye ve bireye güven geliştiren akademik motivasyonu yüksek öğrenciler için okul içerisindeki olumlu ilişkiler önemlidir. Arkadaşlarına gerekli durumlarda yardım ederek ve onlarla işbirliği yaparak kendi gelişimi ile birlikte arkadaşının gelişimine de katkı sunar. Sadece arkadaşına değil, aynı zamanda öğretmeni için de bir destek konumundadır. Akademik motivasyonu yüksek öğrenciler, öğretmenlerine de gerekli durumlarda destek vererek bütün eğitim ortamı için içsel bir çaba harcar (Zimmerman, 2000).

Kendisini yeterli olarak değerlendiren ve içsel motivasyona sahip öğrenciler için okulda başarısızlık yaşama ihtimali daha düşüktür. Çünkü bu yeterlik hissi, birçok başarısızlık sınıflandırmasına karşı koruyucu bir rol üstlenmektedir (Rouse ve Fantuzzo, 2009). Kendini bu şekilde değerlendiren bireylerin sadece okul ortamında değil, yaşamının farklı alanlarında da başarılı sonuçlara ulaştıkları görülmektedir. Yaşadığı çevrede, edindiği hobide ve aile içerisinde gibi farklı alanlarda bu yeterlilik durumu kişiyi genel bir başarıya götürmektedir. Böylece birçok farklı alanda başarılı olan bireyin hayatının gelecek dönemlerinde de başarı gösterme olasılıkları artmaktadır (Gottfried vd., 2001). Buna karşın düşük akademik motivasyona sahip

olmak, bir öğrencinin bütün eğitim hayatını etkileyecek önemli bir risk faktörüdür. Bu durum akademik yeterlilik ile ilişkili olduğundan dolayı, öğrencinin uzun süreli başarısızlığa maruz kalması söz konusudur (Gottfried, 2008).

Akademik motivasyonun başarılı performans ihtimalini artırması gibi, başarılı performans göstermek de akademik motivasyonu olumlu yönde etkilemektedir. Çünkü birey, her başarılı performansının ardından yapabildiğini görerek buna dair bir yetkinlik geliştirdiğini fark eder. Bu yetkinliğin artması da akademik motivasyonunu artırır. Yani akademik motivasyon ve performans arasındaki ilişki daha çok döngüsel bir yapıdadır ve birbirini besler (Pintrich, 2003).

Akademik motivasyon ile ilgili birçok farklı bakış açısı ile birlikte çeşitli kuramlar geliştirilmiştir. Bu kuramların bazıları hedef, bazıları ihtiyaç, bazıları süreç, bazıları ise sonuç odaklı bir yapı sergilemektedir. Bu kuramlardan birbirini destekleyici ve geliştirici yapıda olanlar mevcutken, aynı zamanda akademik motivasyona tamamen farklı bir noktadan yaklaşanlar da bulunmaktadır. Bu bölümde, akademik motivasyonu açıklayan önemli dört kuram tanıttıldıktan sonra bu araştırmanın akademik motivasyon boyutunda yaklaşım olarak kullanılan öz belirleme kuramı detaylı bir biçimde açıklanmıştır.

2.1.1. Atıf/Yükleme Kuramı

Atıf veya yükleme kuramının temelinde, bireylerin bilinçli karar vericiler olduğu varsayımı bulunmaktadır. Bu varsayım ile birlikte bireyler, çevrelerini kontrol ederek amaçları için uygun zemini oluştururlar. Aynı zamanda kişiler, bu çevreyi kendisi için bir bilgi alma alanı olarak görürler. Böylece hem yeni bilgiler edinmeye açık olurlar, hem de gösterdikleri çaba ve kontrol duygusu ile birlikte farklı durumlara uyum sağlayabilirler. Yüklem kuramı çerçevesinde yapılan atıflar, aslında o kişi için bir sonuçtur. Yani sınavdan aldığı başarıyı veya başarısızlığı kişi hangi değişkene atfediyorsa, o atıf onun için bir sonuç niteliği taşır. Örneğin sınav sonunda, sınavın zor olması öğrencinin oluşturduğu atıftır. Aynı zamanda o öğrenciye göre bu bir sonuçtur. Bu anlamda atıf sürecinin, bir zihinsel sistem ile birlikte ele alınması gerekmektedir. Bu zihinsel süreç üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler kararlılık, kontrol edilebilirlik ve denetim odağıdır. Denetim odağı, bireyin yaşamış olduğu durumun nedenlerini içsel veya dışsal kaynaklara atfetmesi ile ilgilidir. Kişi başarılı veya başarısız olan sonucu kendisine veya başka birisine/duruma atfetmesi denetim odağı ile ilişkilidir. Kontrol boyutu ise yapılan atfın birey tarafından kontrol edilip edilemeyeceği ile ilgilidir. Örneğin

yetenek, içseldir ancak kontrol edilemez. Doğuştan varolan bir durumdur. Bir diğer bileşen ise kararlılıktır. Bu boyut, kişi için o duruma bağlı nedenlerin farklı zaman dilimlerinde de olması ile ilişkilendirilebilir. Bu bileşenler ile birlikte yapılacak atıf, gelecekteki başarı beklentisini de etkilemektedir. Kişi, duruma özgü olarak yaşayacağı duygular ile birlikte doğru atıflar yaptığı takdirde başarılı olabilecektir. Bu kapsamda kontrol edilebilir, kararlı ve içsel olarak değerlendirilebilecek olan çaba kavramı ön plana çıkmaktadır. Birey, başarısını veya başarısızlığını çabasına atfettiği takdirde başarının devamlılığını sağlayabilecek veya başarısızlığı başarıya çevirebilecektir (Schunk vd., 2014; Weiner, 2000; 2010; 2012).

2.1.2. Başarı Hedefleri Kuramı

Başarı motivasyonunu açıklayan birçok yaklaşım olmasına rağmen bunlar içerisinde en etkililerinden birisi başarı hedefleri kuramıdır. Bu yaklaşıma göre başarı, bireyin yaptığı işte yetkin ve yeterli olmasını ifade etmektedir. Bu anlamda kuram, bireylerin yeterli davranışlar sergilemek için yaptıkları amaçlı davranışları incelemektedir. Başarı hedefleri kuramı ilk zamanlarda ustalık ve performans hedefleri olarak durumu ikili biçimde ele almışlardır. Bu bölümdeki ustalık hedefleri, görev ile ilgili gelişim boyutuna odaklanırken, performans hedeflerinde ise diğerlerine göre bir görevin daha yeterli şekilde yapılması ele alınmıştır. Bu yaklaşımda ustalık hedeflerinin, bireyin yeteneklerinden bağımsız bir biçimde gelişime odaklandığı için daha olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı savunulmuştur. Performans hedeflerinin ise özellikle yeteneği düşük kişiler tarafından olumsuz sonuçlar doğurabileceği belirtilmiştir. Çünkü ustalık hedeflerinde birey herkesten bağımsız bir biçimde göreve odaklanarak yeteneklerini geliştirme fırsatı bulmaktadır. Başarı hedefleri ile ilgili süren araştırmalar ile birlikte, üçlü başarı hedefi modeline dair çalışmalar başlamıştır. Burada ilk modelden farklı olarak, başarıya yaklaşma veya başarısızlıktan kaçınma davranışları ele alınmıştır. Bu modelde ustalık hedefleri ile ilgili bir değişiklik yapılmazken, performans hedeflerinde bir ayırım yapılmıştır. Başarıya yaklaşma kavramında temel odak diğerlerinden daha yeterli olmak iken, kaçınma yaklaşımda ise diğerlerinden daha yetersiz olduğunu göstermemek yer almaktadır. Böylece performans hedefleri yaklaşma bakış açısıyla birlikte olumlu sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Performans göstermekten kaçınma ise olumsuz duygu ve davranış kalıpları ile ilişkilendirilmiştir. Devam eden çalışmalarda 2X2 lik model aracılığı ile üçlü modele ek yapılmış ve ustalık boyutuna da ustalıktan kaçınma kısmı eklenmiştir. Burada asıl vurgu, kişinin kendi içsel yetersizliklerinden kaçınma olarak adlandırmıştır. Son olarak başarı

hedefleri kuramı için 3X2 lik bir model sunulmuştur. Burada temel olarak ustalıkta ve performanstaki kaçınma ve yaklaşma durumları sabit tutularak alanlara özgü ayırım yapılmıştır. Bireylerin bu kaçınma ve yaklaşma davranışlarını; görevde, kendi benliğinde veya başkalarına göre sergilenebileceği ifade edilmiştir. Örneğin bir öğrenci; dersin kendisiyle ilgili yaklaşım veya kaçınma durumu yaşayabilirken, başka birisi kendi yeterliliği ile ilgili, bir başkası ise sınıftaki diğer arkadaşlarına göre bu kaçınma veya yaklaşma davranışlarını sergilemeye dönük motivasyon sergileyebilir (Elliot, 1999; Elliot, vd., 2011; Elliot ve Hulleman, 2017; Hulleman, vd., 2010).

2.1.3. Beklenti-Değer Kuramı

Beklenti-değer kuramına göre bireyler öznel biçimde oluşturdukları beklentileri ve değerleri ile hareket ederler. Beklentiler, bir kişinin durum ile ilgili başarılarına dair inançlarıdır. İnsanların her duruma dair bir beklentisi vardır. Bazı görevleri başaracaklarına dair beklentiler yüksek iken, bazılarında başarı beklentileri düşük olabilir. Bu çerçevede bireyler, başaracaklarına dair beklenti geliştirdikleri görevlere yönelirler. Yani bireyler, bu doğrultuda davranarak motive olurlar. Geliştirilen bu beklentiler gelecek odaklı bir biçimde işlemektedir. Mevcut beklenti yapısı şimdiki durumu etkilediği gibi, gelecekteki başarı ve motivasyon süreçleriyle de ilişki içindedir. Değerler ise bireyin başlayacağı görevi hangi nedenlerden dolayı yaptığı ile ilgilidir. Herkes tarafından yapılan bir davranış, her birey için farklı nedenlerden dolayı yapılabilir. Örneğin sınava hazırlanan öğrencilerden birisi babasının kızmaması için ders çalışırken, diğeri gerçekten keyif aldığı için o davranışı sürdürüyor olabilir. Bu doğrultuda değerler, o davranışa dair yapılma gerekçelerini sunmaktadır. Bireylerin davranışları sürdürürebilmeleri için hem beklenti, hem de değerler ile ilgili yapıları oluşturması gerekmektedir. Eğer bir kişi yapabileceğine inanmasına rağmen yani beklentisi olumlu olmasına rağmen o duruma dair ilgi çekici bir değeri yoksa o davranışı gerçekleştirmeyecektir. Aynı şekilde eğer kişi, ilgili konunun kendisi için önemli olduğunu düşünüyorsa ve buna rağmen başaracağına dair beklentisi düşük ise yine motivasyonu düşük olacaktır. Yani bireylerin motive olabilmesi için o konuya dair başarı beklentilerinin yüksek olması ve konunun ilgilerini çekecek şekilde onlar için önemli bir değerde olması gerekmektedir Yani beklenti-değer kuramı bu boyutları ile bilişsel bir nitelik taşımaktadır. Kişilerin çevreden aldıkları bilgileri kendilerine özgü bir biçimde yorumlayarak beklentiler ve değerler çerçevesinde davranışa dair motivasyon geliştirme süreci incelenmektedir. Yapılan bu öznel

değerlendirmeler kültürden bağımsız bir biçimde ele alınamaz. Çünkü kültür, bireyin bu öznel değerlendirmeleri oluşturmasında etkin bir rol oynamaktadır. Ancak nihai olarak kişi her alana özgü ayrı bir beklenti-değer modeli kurarak farklı motivasyonlara sahip olmaktadır (Eccles, 2005; Eccles ve Wigfield, 2002; Wigfield ve Eccles, 2000).

2.1.4. Sosyal Bilişsel Kuram

Sosyal bilişsel kurama göre bireyler, sürekli olarak çevresinden bilgi edinerek bu bilgileri işler. Bandura'nın ekolüyle ortaya çıkan bu kuram, elde edilen bilgilerin kullanılacağı zamanı bireyin kendisi belirler. Yani model alınarak öğrenilen bir bilgi zamanı geldiğinde, kişi o duruma motive olduğunda kullanılabilir. Bu motive olma durumu ise kişinin beklentileri ile ilişkilidir. Eğer kişi öğrendiği bilgiyi performansa dönüştürdüğünde olumlu pekiştirmeler alacağı beklentisine sahip ise o davranışa dair motive olma olasılığı artmaktadır. Beklentilere ek olarak kişinin kendi yeteneklerine dair olan inancı da davranışa dair motivasyonu etkilemektedir. Böylece davranış birey tarafından bizzat yapılarak öğrenilir. Bu davranışın sonucu beklentiler ile uyuşur ise davranış devam eder. Aksi takdirde bu davranışa devam etme motivasyonu düşük olacaktır. Motivasyonu belirleme bu şekilde olacağı gibi, benzer davranış kalıplarındaki modeller incelenerek de dolaylı öğrenme aracılığı ile şekillenebilir. Böylece motivasyon üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkiler birlikte ele alınmış olur. Sosyal bilişsel kurama göre davranışa motive olma ve öğrenme süreci tamamen bireyin kendi içinde veya tamamen bireyden bağımsız bir şekilde ilerlemez. Bütün birey içi ve çevresel süreçlerin motivasyon kapsamında birbiri üzerinde etkisi vardır. Bireyin kişisel ve zihinsel süreçleri, çevreden gelen uyaranlar ile birlikte etkileşime girerek davranışları oluşturur. Bu davranışlar da bireyin içinde yaşamış olduğu çevreye bir etki bırakarak oranın yeniden şekillenmesine katkı sunar. Yani bu döngü, birey içi ve birey dışı süreçlerin birbirine olan etkisiyle devam eder (Bandura, 1993; 1997; 2001).

2.1.5. Öz Belirleme Kuramı

Diğer birçok motivasyon kuramlarında bireylerin görev ile ilgili kendilerini yetkin hissetmeleri, yapabileceklerine dair beklentilere sahip olmaları ve başaracaklarını bilerek başarmaları motivasyon için yeterli düzeyde görülse de kişinin bu işi gerçekten yapmak isteyip istemeyeceğine odaklanmamışlardır. Yani bir öğrenci, bir dersi yapacağına dair beklentilere, yeteneklere ve başarıya sahip olsa bile o derste görevleri gerçekten isteyip istemediği

sorgulanmamıştır. Öz belirleme kuramı bu noktaya odaklanıp, bireyin bir görev ile ilgili faaliyetleri yapmayı gerçekten isteyip istemediğini ve bunda etkili olan durumları incelemiştir (Wigfield, vd., 2012).

Öz belirleme kuramı; biyolojik, sosyolojik, kültürel ve psikolojik alanların birbiri ile etkileşimi üzerinden, geniş bir açıdan insanı değerlendirme sistemi kurar. Bu bakış açısı ile birlikte bireylerin daha sağlıklı olma ve iyi oluşlarına giden yolda onları destekleyen veya onlara engel olan durumları bütüncül bir biçimde ele almaktadır. Sağlıklı bir insan olma yolunda bireyin hangi durumlarda nasıl motive olduklarını incelemektedir. Motivasyon için temel olarak ise bireyin ihtiyaçları ve bu ihtiyaçları karşılama durumları ele alınmaktadır. Bu ihtiyaçların doyumunda ise bireysel etkilerle birlikte sosyal etkiler de dikkate alınmaktadır (Ryan ve Hawley, 2016).

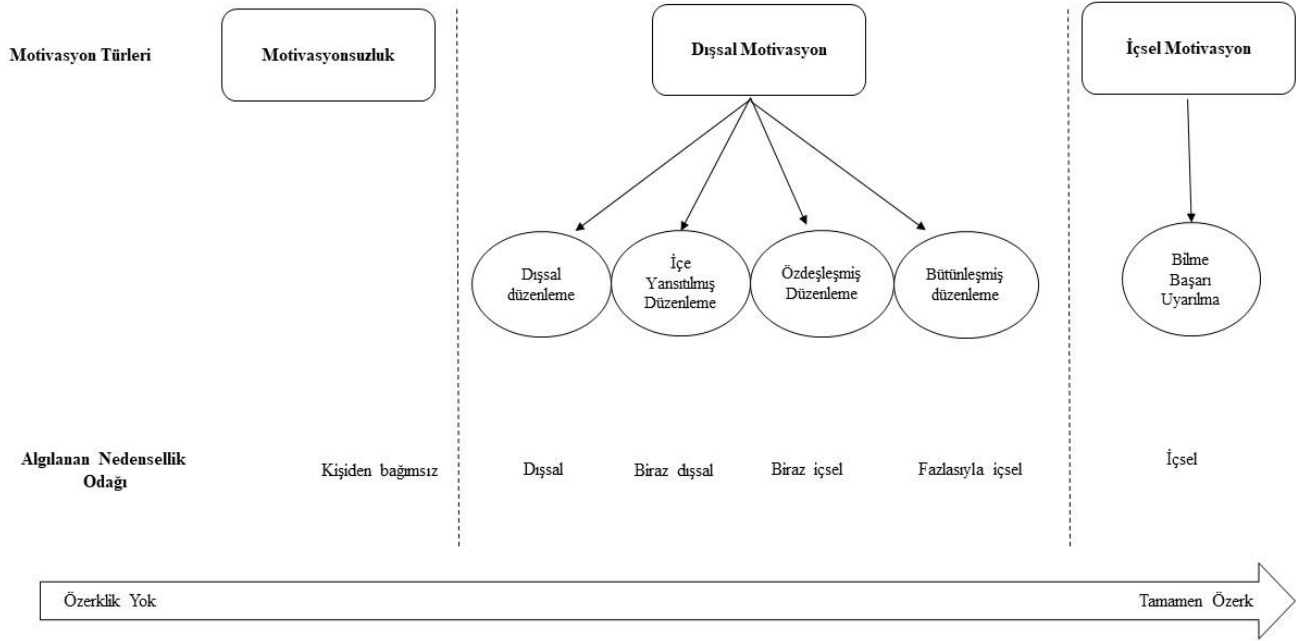
Öz belirleme kuramı bireyin benliğinin fenomenolojik biçimde işlediği görüşünü savunmaktadır. Böylece dış çevrede olup bitenlerle ilgili kişinin kendi algıları sürece dahil edilmiş olur. Bu fenomenolojik bakış açısıyla birlikte ise bireyin doğuştan getirdiği kapasitesini; ihtiyaçları, değerleri ve hedefleri açısından incelemektedir. Böylece öz belirleme kuramı, bireyin özerkliğinin altında yatan deneyimlere odaklanır ve bunları incelemeyi amaçlar (Ryan ve Deci, 2017).

2.1.5.1. Öz Belirleme Kuramına Göre Motivasyon Sınıflandırması

Öz belirleme kuramı, motivasyonu sadece iki kategoriye ayırıp içsel ve dışsal olarak belirtmemiş, bu iki uç arasındaki derecelendirmeleri de sınıflamaya dâhil etmiştir. Bu yönüyle motivasyon türlerini sınıflandırmada yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Bu yeni bakış açısının temelinde motivasyonu türlerini ayırmadaki motivasyonun kalitesine yapılan vurgu yer almaktadır. Bu anlamda motivasyon kalitesi, motivasyon türlerine göre azalmakta veya artmaktadır. Dolayısıyla bu motivasyon türlerinin ortaya çıkardığı duygular, performanslar ve bireye sağladığı faydalar da değişmektedir (Ryan ve Deci, 2000b).

Öz belirleme kuramının akademik motivasyon sınıflandırmasında odaklandığı asıl alan özerkliktir. Davranışın özerk yapısına göre bir motivasyon konumlandırılması yapılmaktadır. Bu durum aynı zamanda motivasyonun kalitesini de belirlemektedir. Birey tamamen içsel bir şekilde, özgür iradesiyle, özerk bir biçimde isteyerek bazı etkinlikler yapabilir. Bunun zıttı olarak bireyin tamamen başkalarının kontrolünde olduğu, dış bir etki ile birlikte bir davranışın

zorla yapması ifade edilebilir veya bunların ikisini de göstermeyerek pasif duruma motivasyonsuz olabilir (Deci ve Ryan, 1985; Ryan ve Deci, 2017). Öz belirleme kuramı bu iki uç nokta arasında motivasyonun sınıflandırılması net bir biçimde tanımlanmıştır. Akademik motivasyona dair sınıflandırma Şekil 1’ de gösterilmiştir (Can, 2015; Cokley, 2000; Ryan ve Deci 2000a).



Şekil 1. Öz Belirleme Kuramı Akademik Motivasyon Sınıflandırması

*Şekil Ryan ve Deci (2000a)’ den uyarlanmıştır.

Şekilde görüldüğü üzere akademik motivasyon üç temel başlıkta sınıflandırılmaktadır. İçsel ve dışsal motivasyon ile birlikte motivasyonsuzluk da bu kuram çerçevesinde tanımlanmıştır. İçsel motivasyon kendi içerisinde üçe ayrılarak bilme, başarı ve uyarılma ile ilgili içsel motivasyon şeklinde sınıflandırılmıştır. Dışsal motivasyon ise; dışsal düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, özdeşleşmiş düzenleme ve bütünleşmiş düzenleme olarak dörde ayrılmıştır.

Öz belirleme kuramı, insanların doğuştan getirdikleri merak ile fiziksel davranışlar gösterme eğiliminde olduğunu belirtmektedir. Doğuştan itibaren bireyin içinde bulunan bu

merak, yaşamda ustalık kazanmak için bireyleri içsel bir biçimde beslemektedir. Bu içsel biçimde yapılan aktivitelerin sonucunda ortaya çıkan en büyük kazanım, etkinlikten alınan zevktir. İçsel motivasyon türleri tamamen özerk bir yapıya sahiptir. Bütün dış etkenlerden bağımsız olarak içsel bir biçimde ortaya çıkar. İçsel motivasyona ait üç boyutun kendi içerisinde herhangi bir özerklik derecesi yoktur. Bir boyut diğerine göre motivasyon kalitesinin daha iyi veya kötü olduğu anlamına gelmez. Bütün içsel motivasyon türleri tamamen özerk yapıda ve aynı motivasyon kalitesine sahiptir. İçsel motivasyon süreçleri; bilme, başarı ve uyarılma olarak üç boyutta değerlendirilebilir. Bu kapsamda öğrenciler o an etkinliğin içindeki öğrenmenin kendisinden aldıkları zevk ile bilme içsel motivasyonuna dönük eylemlerde bulunabilir veya yaptığı etkinlik sonucunda elde ettiği başarıdan ve bir şeyler üretmiş olmaktan keyif alabilir. Bu etkinlikler onda çeşitli duygular ile birlikte uyarılma sağlayabilir. Tüm bu süreçler içsel motivasyona ait boyutları içermektedir (Can, 2015; Cokley, 2000; Ryan ve Deci, 2000a; Vallerand vd., 1992).

Dışsal motivasyon süreçlerinde bireyler, davranışını dış etkilerle ve zorunlu hissettikleri için başlatır. Yani davranışın kendisinden alınan duygular değil, sonuçların ortaya çıkaracağı durumlar göz önünde bulundurularak eylemler gerçekleştirilir. Dış etkilerle başlamasına rağmen davranışlar özerklik sergilenerek içsel süreçlere yakınlştırılabilir. Dışsal motivasyon türleri bireyin davranışı kontrol edebilme derecesine göre sınıflandırılmıştır. Davranışlar, tamamen cezadan kaçınmak ile ilgili olabileceği gibi, bireyin kendi değerleri ile uyduğundan daha özerk bir yapı da sergileyebilir. Yani bu kısımda içsel motivasyondan farklı olarak motivasyon kalitesine (özerkliğine) göre bir sınıflandırma mevcuttur. Bu sınıflandırma en dışsaldan, daha az dışsala doğru şu şekilde sınıflandırılmıştır (Deci vd., 1991; Deci ve Ryan, 2000):

Dışsal düzenleme: Özerklik düzeyi en düşük olan davranışları içermektedir. Bu bölümde yapılan davranışların nedeni dış bir ödül kaynaklı olabileceği gibi, dışardan kaynaklı bir baskından veya cezadan kaçınmak için de olabilir. Yapılan davranışların kontrollü bireyin kendisinde değil, tamamen dış etkenlere bağlı biçimde ilerler (Deci ve Ryan, 2000).

İçe yansıtılmış düzenleme: Bu bölümde yer alan davranışlar kısmen özerk bir yapı sergiler. Davranışların temelinde bireyin duyguları yer almaktadır. Böylece dış odaklı olacak biçimde diğerlerine karşı gurur hissetmek için bir davranış geliştirilebilir. Bu duyguya benzer bir biçimde yine dış odaklı olarak diğer insanlara karşı kendini suçlu hissetmemek veya kaygıyı azaltmak için hareket edilebilir. Yani bu kısımdaki davranışlar için kişinin benlik saygısını göz

önünde bulundurarak hareket ettiği söylenebilir. Birey, yapılan davranışın sebebini tamamen dışardan olarak algılamaya devam eder (Deci ve Ryan, 1995).

Özdeşleşmiş düzenleme: Bu bölümde bireyler, dışsal odaklı başlayan davranışlar ile ilgili bilişsel değerlendirmeler yapmaktadır. Bu bilişsel değerlendirme neticesinde kişi, ilgili davranışı kendisi için önemli olarak algıladığı takdirde o davranışı biraz daha özerk hale getirerek özdeşleştirmektedir. Bu kısımdan sonra artık tamamen dış bir etkiden dolayı değil, birey kendi için önemli olduğunu kabul ettiğinden dolayı davranışı gerçekleştirmektedir (Ryan, vd., 2006)

Bütünleşmiş düzenleme: En özerk biçime ulaşmış dışsal motivasyon türüdür. Dış etkiyle başlamış bile olsa artık davranış, kişinin kendi değerleri ve ihtiyaçları ile tamamen bütünleşmiş durumdadır. Bu davranışların, dışsal etkiler tamamen ortadan kalksa bile çok yoğun biçimde benlik ile bütünleştirildiğinden devam etme olasılığı çok yüksektir. Benlik ile tamamen uyuşmasına rağmen bütünleşmiş düzenleme bir dışsal motivasyon olarak yapısını korur. Çünkü içsel motivasyon süreçlerinde davranışın başlangıcında dış etkilerden bağımsız biçimde, o eylemin kendisinden duyulan bir zevk vardır. Ancak bütünleşmiş düzenleme dışsal etkilerle başlamakta ve davranışın kendisine değil, davranışın sonuçlarına odaklanmaktadır. Bu yönüyle içsel motivasyondan ayrılmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Wehmeyer, vd., 2016).

Öz belirleme kuramına göre motivasyon sınıflandırmasında yer alan bir diğer yapı motivasyonsuzluktur. Motivasyonsuzluk, bireyin dışsal veya içsel hiçbir şekilde motive olmama halini tasvir etmektedir. Motivasyonsuzluk için temel noktalardan birisi amaçsızlıktır. Bir diğer gösterge ise bireyin herhangi bir şekilde eyleme geçmemesidir. Yani motivasyon tanımlarından zıt bir yapı ile birlikte bireyin eyleme geçecek enerjiye ve amaçlara sahip olmaması durumu olarak ifade edilebilir. Motivasyonsuzluk, her ne kadar kendi içerisinde bir sınıflamaya sahip olmasa da farklı biçimlerle ortaya çıkmaktadır. Bunlardan birisi kişinin yapılacak olan eylemle ilgili kendinden veya eylemin genel sonuçlarından emin olmaması ile ilgilidir. Aslında birey bu tür durumlarda kendini yetkin hissetmediğinden dolayı motivasyonsuzluk yaşar. Bir diğer motive olamama durumu ise kişinin ilgisi ve değerleri ile ilgilidir. Bazen bireyler göreve dair yeterliliğe sahip olsalar bile o etkinliğin içerisinde yer almak istemeyebilirler. Bu tür durumlarda kişiler, o davranışın kendileri için bir anlam taşımadığını ve daha önemlisi, ihtiyaçlarını karşılamayacağını düşündükleri için motivasyonsuzluk yaşarlar. Son durum ise motivasyonsuz olarak adlandırılan eylemsizlik halinin aslında bir tepki davranışı olması ile ilgi olabilir. Bireyler, kendi temel ihtiyaçlarına zıt

bir durum ile karşılaştıklarında motive edilmiş bir eylemsizliği seçebilirler. Yani motivasyonsuzluğun nedeni ne olursa olsun, temelde bir enerji düşüklüğü ile birlikte harekete geçmeme durumu söz konusudur (Deci vd., 1991; Ryan ve Deci, 2017).

2.1.5.2. Öz Belirleme Kuramı Psikolojik İhtiyaçları

Öz belirleme kuramına göre bireylerin üç temel psikolojik ihtiyacı bulunmaktadır: Özerklik, yetkinlik, ilişkililik. Bu ihtiyaçlar tıpkı fizyolojik ihtiyaçlar gibi evrenseldir ve gereklidir. Her birey, bu ihtiyaçlarını doyumaya gereksinim duymaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar için su ve oksijen neyi ifade ediyorsa, bireyin iyi oluşu için de bu psikolojik ihtiyaçlar aynı önemi taşımaktadır. Yani temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, bireylerin sağlıklı bir psikolojik yapıya ve iyi oluşa ulaşması için zorunlu bir durumdur. Bu ihtiyaçlar, kişisel veya kültürel hedeflerden, değerlerden bağımsız olarak karşılanmalıdır. Aksi takdirde kişilerin psikolojik sağlıkları zayıflama başlayacaktır (Deci ve Ryan, 2000; Vansteenkiste, vd., 2008). Üç temel psikolojik ihtiyaç için gerekli açıklamalar şu şekildedir:

Özerklik: Kişinin eylemlerini kendi başına düzenleyerek, gönüllü faaliyetler yapma ihtiyacıdır. Bu kapsamda bireyler, gerçekten ilgi duydukları ve kendi değerleriyle uyumlu olan işler yapmak isterler. Bireylerin dışsal hiçbir baskı olmaksızın tamamen gönüllü bir biçimde yaptıkları eylemler ve bu eylemlerin sonucunda aldığı sorumluluklar özerklik ihtiyacı ile ilişkilidir. Bu doğrultuda, kişinin kendi özelliklerine tamamen uygun olan eylemlerde bulunması özerkliği arttırmaktadır. Tamamen özerk davranışlar sayesinde bireyler potansiyellerini keşfederek bu potansiyellerini kullanırlar. Böylece doğru alana yönelerek ve enerjilerini doğru biçimde kullanarak başarıya ulaşma ihtimalleri artmaktadır. Bu durumun karşıtı olarak, başkası tarafından dışsal bir etkiyle başlayan eylemler özerklik ihtiyacı için bir engeldir. Bu tür bir dış etkiyle başlayan faaliyetler neticesinde olumlu bir sonuç almak daha düşük bir ihtimaldir. Aynı zamanda özerklik ihtiyacı, bireyin davranışları ile ilgili genel bir düzenlemeyi ifade ettiğinden dolayı diğer temel psikolojik ihtiyaçlar ile de ilişkilidir. Yani kişiler, yetkinlik ve ilişkililik ihtiyaçlarını ancak özerk bir biçimde doydurdukları takdirde bu süreç içsel bir yapı kazanacaktır. (Ryan vd., 2005; Ryan ve Deci, 2006; Van Petegem vd., 2015).

Yetkinlik: Bireyler, henüz dünyayı algılamaya başladığı bebeklikten itibaren bir merak duygusu ile hareket ederler. Bu merak duygusu, kişinin yaptığı işteki ustalaşmasını sağlayan ana etmenlerden bir tanesidir. Yetkinlik ihtiyacının odaklandığı nokta da bu ustalık süreci ile

ilgilidir. Bu anlamda ustalık, kişinin çevresiyle kurduğu etkileşim neticesinde çevreyi kontrol edebilmesi ve kendine göre düzenleyebilmesiyle ilişkilidir. Yapılacak olan bütün eylemler için öğrenme gereklidir. Yetkinlik, bu öğrenme süreci için bireyin enerji oluşturmasını sağlar. Kendisini o etkinlikle ilgili yetkin hissedenden birey, öğrenmeye açık hale gelmektedir. Çünkü yetkinlik ihtiyacı karşılanırken birey, etkinliğin kendisini yapıyor olmaktan bir zevk duyar. Yetkinlik ihtiyacını doyumaya çalışan bireyler, eyleme geçerek pasif durumdan çıkarlar. Bu eylemlilik ise bireyin kendisini yetkin hissettiği ve başarabileceği etkinliklere yönelik olmaktadır. Bireyler içsel olarak yöneldikleri ve yetkin oldukları etkinliklerde, dış etkilerle yöneldiklerine göre daha başarılı bir performans göstermektedir. Ayrıca sürekli olarak olumsuz geribildirimler ile eleştirilen, çok zorlayıcı görevler ve sosyal karşılaştırmanın çok olduğu ortamlar yetkinlik ihtiyacının doyurulmasının önünde engel durumundadır (Deci ve Ryan, 1985; Neighbors ve Knee, 2003; Ryan ve Moller, 2016).

İlişkililik: Bu ihtiyaç, sosyal ortamdaki diğer insanlarla bağlı/bağlantılı olmak ile ilgilidir. Bireyler için bir gruba, topluma veya bir çevreye ait olmak son derece önemlidir. Ait olma ile birlikte, diğer insanlara değer vermek ve başkaları tarafından değer görmek, önemli olduklarını hissetmek isterler. Bu ilişkili olma ihtiyacı, bireylerin içindeki toplumun davranışlarını da anlamasını sağlamaktadır. Çünkü kişiler, diğer insanların nasıl davrandıklarını gözlemleyerek o gruba ait olmak için uygun davranış kalıplarını sergilemektedirler. Ancak bu durum tamamen dışsal bir süreçle ilişkilendirilemez. Eğer sadece dış etkilere bağlı kalarak onlara uyum sağlamak için eylemlerde bulunursa bu durum o kişinin ilişkililik ihtiyacını karşılamayacaktır. İlişkililik ihtiyacının karşılanabilmesi için bireyin içsel olarak gerçekleştirdiği davranışların, diğer kişiler tarafından kabul edilmesi ve onaylanması gerekmektedir. Böylece diğerleriyle ilgili olan bu ihtiyaç içsel olarak doyurulmuş olacaktır. (Baard vd., 2004; Deci ve Ryan, 2014; Ryan ve Deci, 2011)

Doğuştan gelen bu temel psikolojik ihtiyaçlar için sosyal ortam son derece önemlidir. Eğer bireyler ihtiyaçlarını en iyi biçimde doyurabilecekleri bir sosyal destek sistemine kavuşurlarsa, potansiyellerini kullanma olasılıkları artacaktır. Tam tersi bir ortamda ise birey, potansiyelini kullanmaktan uzaklaşacaktır. Bu sebeple ihtiyaçları destekleyici bir sosyal ortam son derece önemlidir (Deci vd., 1996). Buna karşın bazı ortamlar bireylerin ihtiyaçlarını karşılamaktan çok uzak bir görüntü sergileyebilir. Aşırı kontrol durumunun olduğu, reddedici, sürekli eleştiri sistemi işleten yani, üç temel ihtiyacın karşılanmadığı durumlarda kişiler daha savunmacı, motivasyonu düşük, saldırgan ve antisosyal olmaktadır (Ryan vd., 2016;

Weinstein ve Ryan, 2011).

2.1.5.3. Öz Belirleme Kuramı İçerisindeki Alt Kuramlar

Öz belirleme kuramı psikolojik, sosyolojik, kültürel, biyolojik faktörler ile ilgili bütünleştirici bir bakış açısına sahiptir. Bu sebeple kuramın beslendiği bazı alt kuramlar vardır. Bu alt kuramlar sadece psikoloji ve motivasyon alanında değil, diğer alanlarla da ilişki içerisindedir. Bu kapsamda öz belirleme kuramı bünyesindeki alt kuramlar ve yapıları kısaca şu şekilde sıralanabilir (Ryan ve Deci, 2017):

Bilişsel Değerlendirme Kuramı: Bu kurama göre sosyal ortamların bireyin motivasyonunu etkileme düzeyi incelenmektedir. Buna göre sosyal ortamlardaki yapılar bireylerin içsel motivasyonunu destekleyebilir veya motivasyonun kalitesini zayıflatabilir. Motivasyon kalitesi ile birlikte uygun yapıların performansa etkisi de yine bu kuramda incelenmiştir. Bu kapsamda bireyin var olan içsel motivasyonunun, sosyal ortamlar tarafından desteklendiğine dair bir değerlendirme yapması gerekmektedir (Deci vd., 1999; Vansteenkiste vd., 2010).

Organizmik Bütünleşme Kuramı: Bu alt kuram, taşıdığı kültürel öğelerle birlikte önemli bir boyutu temsil etmektedir. Dışsal olan motivasyon yapılarının, özerk hale getirilmesine dair süreçleri açıklamaya çalışmaktadır. Bir davranışın dışsal olarak başlamasına rağmen ne derece özerk biçime getirebileceği incelenmektedir. Kuram, bu süreçte ortaya çıkan sosyal ve kültürel engeller ile birlikte destekleyici sistemleri de değerlendirmeye almaktadır. Bu sayede davranışların özerk bir yapıya ulaşma derecesi tanımlanmaya çalışılmıştır (Deci ve Ryan, 2004; Ryan ve Connell, 1989).

Nedensellik Yönelimleri Kuramı: Bu kuramın odaklandığı nokta kişilik özellikleridir. Bireyler arasındaki kişilik özelliklerinden kaynaklanan farklara odaklanarak motivasyonel süreçleri açıklamaya çalışmaktadır. Kişilik özelliklerine ait bu açıklamalar ile birlikte, bu özelliklerin performansa etkisine dair çıkarımlar da sunmaktadır. Bu kısımda temel olarak ortaya çıkan bireysel farklılıklar, üç ana faktör ile şekillenmiştir: Özerk motivasyon, kontrol edilen motivasyon ve motivasyonsuzluk şeklinde bireysel ayrımlar yapılmıştır. (Deci ve Ryan, 1985; Vansteenkiste vd., 2010).

Temel Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı: Bu kuramın odaklandığı temel nokta psikolojik ihtiyaçların tatminidir. Duygular ve iyi oluş ile ihtiyaçların nasıl bir ilişkisinin olduğu bu

kuramın ana konularını oluşturur. Bu ilişkiyi açıklamada, iyi olmanın temelini oluşturan ihtiyaçların rolü açıklanmaktadır. İhtiyaçların rolü açıklanırken aynı zamanda bu ihtiyaçların karşılanmasının önündeki engeller ile ilgili de açıklamalar getirilmektedir. Ayrıca kuram çerçevesinde, ihtiyaçların evrensel yapısına rağmen bireysel olarak farklı biçimlerde nasıl doyurulduğu incelenmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Hedef İçerikleri Kuramı: Bu kuram, ihtiyaçlar ile birlikte hedefleri de inceleyerek bireylerin iyi oluşunu açıklamaya çalışır. Bu kapsamda bireyin sahip olduğu hedefler içsel ve dışsal olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel hedefler, üç temel psikolojik ihtiyacın doyurulmasını sağlayan hedeflerdir. Bu hedefler için çaba gösterirken alınan zevk, kendi içinde bir ödül niteliği taşır. Dışsal hedefler ise karşılanmayan temel psikolojik ihtiyaçların yerine koyulmaya çalışılan, bireyin ihtiyaçlardan kopuk dışsal amaçları içermektedir (Gunnell vd., 2014; Kasser ve Ryan, 1996).

İlişki Motivasyonu Kuramı: Bu kuram, kişilerarası ilişkilerin bireyler için önemini incelemektedir. Bireysel veya daha geniş gruplar ile kurulan olumlu ilişkilerin, kişilerdeki ruh sağlığını destekleyici yapısı bu kuram kapsamında ele alınmaktadır. Buna göre olumlu ilişkilerin kişilerde özerkliği arttırdığına dair bir bakış açısı sunulmuştur. Bu kuram böylece, temel ihtiyaçlardan özerklik ve ilişkililik arasındaki ilişkiyi de incelemiştir (Ryan ve Deci, 2017).

Öz belirleme kuramının oluşumuna katkı sağlayan bu altı alt kuram, bütünleştirici bir yapı sunmaktadır. Temel ihtiyaçlar ve bunların birbiri ile ilişkileri, bireysel değerlendirme süreçleri, içsel motivasyon odağı, dışsal motivasyonun kazanabileceği özerklik derecesi, hedefler ve diğer insanların motivasyon üzerindeki etkileri bu çerçevede birlikte ele alınmıştır. Böylece öz belirleme kuramı kuramsal olarak sağlam bir zemine oturmuştur.

2.2. Öznel İyi Oluş

Geleneksel psikoloji uzun yıllar boyunca hastalık ve patoloji odaklı çalışmalar ile ilerlemiştir. Bu yıllar içerisinde yapılan çalışmalarda, bireylerde olumsuz ve zayıf olan özellikleri azaltmak üzerine odaklanılmıştır. Pozitif psikoloji literatürünün psikoloji bilimine katkısı ile birlikte bu durumda değişimler olmuştur. Pozitif psikoloji bireyin yaşamındaki tüm bu zorlukları kabul etmekle birlikte güçlü yönleri odaklanarak, bu güçlü yönlerin geliştirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Böylece bireylerin kapasitelerini en üst düzeyde kullanmaları

hedeflenmiştir. (Compton ve Hoffman, 2019; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu doğrultuda bireylerdeki hastalıklarından ve patolojilerinden ziyade; umut, iyimserlik, erdemler, affetme gibi konulara odaklanılmıştır. Bu konu ve kavramların en başında ise insanın iyi oluşuna ve mutluluğuna dair sunulan bakış açısı yer almaktadır. (Carr, 2016; Seligman, 2005; Snyder ve Lopez, 2001). Böylece insanın varoluşundan itibaren devam eden mutluluk ve iyi oluş arayışına, bilimsel bir çerçeve sunulmuştur.

Pozitif psikoloji literatüründe iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş şeklinde iki boyutta incelenmektedir. Bu boyutlar hedonik ve ödamonik bakış açısı ile birlikte şekillenmektedir. Hedonizmde temel olarak insanın yaşamdan aldığı doyum ve hazdan söz edilirken, ödamonik bakış açısının temelinde insanın potansiyelini tam olarak kullanması sonucu eriştiği psikolojik işlevsellik tasvir edilir. Bu anlamda öznel iyi oluş kavramının temelinde hedonik bakış açısı varken, psikolojik iyi oluş kavramının temelinde ise ödamonik yaklaşım yer almaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Waterman, 1993;).

Bireyin patolojik semptomlara sahip olmaması, onun iyi oluşunun yüksek olduğu anlamına gelmemektedir. Böyle bir durum, kötü olmamaya işaret etmekten öteye geçemez (Bracke, 2001). Bu anlamda iyi oluş sergilemek için başka bileşenlere ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bu bileşenleri net bir biçimde ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluş temelde altı bileşenden oluşmaktadır. Kişinin kendini kabullenmesi ile birlikte yaşamını olumlu değerlendirmesi; kişisel gelişim ile sürekli olarak kendini yenilemesi; amaçlı yaşam ile birlikte yaşama dair bir amaç belirlemesi; başkalarıyla olumlu ilişkiler kurarak kaliteli kişilerarası bağa sahip olması; çevresel ustalık ile kendini ve çevresini kontrol edebilmesi; özerklik ile özdüzenleme becerilerine sahip olması psikolojik iyi oluşun temel yapısını oluşturmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Bu bileşenlerle birlikte psikolojik iyi oluş aslında yaşamın varoluşsal zorluklarıyla meşgul olmayı ve bir uğraşmayı gerektirir (Keyes, vd., 2002). Bu hali ile kişinin tam bir işlevsellik durumunda olmasını ifade eder. Tam işlevsel olma durumu birçok kuram ve yaklaşımdan esinlenerek oluşturulmuştur. Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın potansiyelini tam kullanan insan, Allport'un olgunluk, Neugarten'ın kişilik gelişim süreçleri, Bühler'in temel yaşam eğilimleri, Erikson'un kişisel gelişim, Frankl'in anlam arayışı Johada'nın ruh sağlığı ve Jung'un bireyselleşme kavramları psikolojik iyi oluş tanımlamalarını yapmak için Ryff'a zemin oluşturmuştur. Bütün kavramların ortak özelliği olarak psikolojik iyi oluşun gerçekleşmesi için anlık değişimler değil, uzun bir süreç ve çaba gerekmektedir. Böylece kişinin potansiyelini ne kadar kullanabildiği onun psikolojik iyi oluşunu belirleyecektir

(Ryff, 2014).

Ödemonik bakış açısı temelinde şekillenen psikolojik iyi oluş kavramını Ryff (2014) dışında farklı kuramcılar da bileşenlere ayırmıştır. Keyes (2006), bu modele ek olarak kabul, katkı, entegrasyon gibi sosyal iyi oluş bileşenleri eklemiştir. Ödemonik ve hedonik bakış açısını birlikte ele alan Seligman (2011) ise PERMA modelinde bu bileşenleri olumlu duygular, bağlılık, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olarak sınıflandırmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramsallaştırmalarının ortak özelliği, anlık durumlardan ziyade insan olmanın bütün süreçlerini ele almaya çalışması olarak görülmektedir. Kişinin yaşamına anlam katmak üzere ödemonik bakış açısıyla birlikte potansiyelini her alanda tam olarak kullanması, bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sunmaktadır.

Psikolojik iyi oluştan farklı olarak öznel iyi oluş kavramında odak noktası hedonizmdir. Hedonik bakış açısının odaklandığı temel kavram hazdır. Böylece kişinin haz aldığı etkinliklere odaklanması ve haz vermeyen durumlardan kaçınması gerekliliğine vurgu yapılmaktadır. (Mayerfeld, 1996; Ryff ve Keyes, 1995). Hedonik anlayışa göre bireyin yaşamında ne kadar büyük acılar olursa olsun, bu acılardan daha fazla haz yaşatan deneyimin olması gerekmektedir (Maddux, 2018).

Hedonik bakış açısı temelinde şekillenen öznel iyi oluş; olumlu duyguları fazla deneyimleme, olumsuz duyguları az deneyimleme ve yaşamdan doyum almayı ifade etmektedir. Öznel iyi oluş bireyin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerini içerir. Dış dünyada olup bitenleri öznel olarak değerlendirme sürecidir. (Diener, 1984; 2000; Lucas ve Diener, 2008). Önemli olan bireyin ne yaşadığından ziyade, bu yaşananları bireyin nasıl anlamlandırdığıdır. Bu anlamda, kişinin bilişsel süreçlerde yaşantısını hangi doğrultuda değerlendirdiği önemlidir (Lyubomirsky, 2001). Bireyin kendi değerlendirmeleri üzerine kurgulandığı bu yapı, öznel nitelik taşımakta ve bireyler arası farklılıklar göstermektedir. Bir durum, bir kişi için öznel iyi oluşu artırıcı bir etki gösterirken, bir başkası için bu etkide olmayabilir (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş; bireyin yaşamında olumlu duygu ve düşüncelerin daha fazla olmasını ifade eder (Hofer vd., 2008). Bu anlamda insanların genellikle mutluluk olarak bahsettikleri durumun karşılığı, pozitif psikolojide öznel iyi oluş olarak karşımıza çıkmaktadır (Diener, 2000; Maddux, 2018; Veenhoven, 2018).

Yani öznel iyi oluş; bireyin yaşamına dair kişisel çıkarımlar aracılığıyla sübjektif bir

yapıdadır ve olumlu duyguların daha fazla yaşanmasını gerektirir. Ayrıca bir tek olaydan ziyade bütün yaşama dair olumlu bir değerlendirme sistemi kurmayı sağlamaktadır (Diener, 2009). Böylece öznel iyi oluş, bireyin yaşamını anlamlı ve olumlu bir biçimde değerlendirerek neşe/memnuniyet hissettiren bir deneyim sağlar (Lyubomirsky, 2013). Yaşanılan bu genel memnuniyet sayesinde kişinin yaşam kalitesini arttırmaktadır (Diener ve Ryan, 2009).

Öznel iyi oluş üç bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler; olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumudur. Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duyusal boyutunu nitelendirirken, yaşama doyumunu ise bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 1984; Myers ve Deiner, 1995; Schimmack, 2008). Tüm bu bileşenlerin birlikte oluşturduğu yapı neticesinde olumlu duygular fazla, olumsuz duygular az ve yaşam doyumunu fazla olarak değerlendirildiği takdirde bireyin öznel iyi oluşu yüksek olarak nitelendirilecektir (Diener vd., 2002a). Öznel iyi oluşa ait bu bileşenlerin bilişsel boyutuna yaşam alanı eklenerek Diener vd. (1999) tarafından Tablo 1’deki şekil ortaya çıkarılmıştır.

Tablo 1. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri

Duyusal Boyut		Bilişsel Boyut	
Olumlu Duygular	Olumsuz Duygular	Yaşam Doyumu	Alan
Neşe	Suçluluk ve utanç	Yaşamını değiştirme arzusu	İş
Sevinç	Üzüntü	Şu anki yaşam doyumunu	Aile
Hoşnutluk	Kaygı ve Endişe	Geçmişle ilgili doyum	Boş zaman
Gurur	Öfke	Gelecekle ilgili doyum	Sağlık
Sevgi	Stres	Birey için önemli kişilerin bireyin yaşamı hakkındaki görüşleri	Maddi durum
Mutluluk	Depresyon		Benlik
Coşku	İmrenme		Akran grubu

Tablo 1’de görüldüğü üzere öznel iyi oluşa ait iki temel boyut yer almaktadır. Bu alanlardan birisi duyuşsal alan içerisinde iken, diğeri bilişsel alandır. Duyuşsal boyut içerisinde olumlu ve olumsuz duygular yer almaktadır. Bilişsel boyut içerisinde ise yaşam doyumu ve alanı yer almaktadır.

Duyuşsal boyut içerisinde yer alan olumlu duygular; sevinç, neşe, hoşnutluk, sevgi, gurur, mutluluk ve coşkudan oluşmaktadır. Olumsuz duygular ise; suçluluk, utanç, üzüntü, öfke, stres, depresyon ve imrenme duygularından oluşmaktadır. Öznel iyi oluşun artması için belirtilen olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla yaşanması gerekmektedir. Yaşanılan bu olumlu duyguların hangi yoğunlukta olduğu değil, ne sıklıkla yaşandığı önemlidir. Birey ne kadar çok sık aralıklarla olumlu duygular yaşarsa, öznel iyi oluşu o kadar artacaktır (Diener, 2000). Olumlu duyguları çok yakın aralıklarla yaşayan kişiler böylece kendilerini değerlendirdiklerinde, daha sık bir biçimde mutlu olduklarını göreceklerdir.

Duyguların içerisinde olumsuz duyguların da yer alması pozitif psikoloji bakış açısıyla da örtüşmektedir. Öznel iyi oluş modelinde yer alan olumsuz duygular, kişinin kabullenmesi gereken ve hayatın içinde olan duygulardır. Bu duygular kişinin gelişimi için birer fırsata dönüşebilecek biçimde kullanıldığı takdirde bireyin kendi içinde bir geribildirim sistemi kurmasını sağlayacaktır (Holder, 2012).

Duygular ile ilgili bir başka bakış açısı da Seligman tarafından sunulmuştur. Buna göre olumlu duygular üç boyutta incelenebilir. Geçmişle ilgili, gelecek ile ilgili ve şimdiki zaman ile ilgili hissedilen olumlu duygular vardır. Geçmiş ile ilgili yaşanılan olumlu duyguların temelinde minnettarlık vardır. Birey, geçmiş yaşantısını değerlendirdiğinde bir minnet duyar ve bir tatmin sağlar. Minnet duygusuna ek olarak geçmiş ile ilgili bir diğ er olumlu duygu ise affetmedir. Birey geçmişine dair olumsuz durum ve kişileri kendisi ile birlikte affettiği takdirde öznel iyi oluşunu arttıracak bir yapı kurmuş olacaktır. Gelecek ile ilgili olumlu deneyimlerin başında ise umut ve iyimserlik gelmektedir. Kişi geleceğe dönük olarak ne kadar iyimser olursa, öznel iyi oluşu o kadar artacaktır. Şimdiki zaman ile ilgili mutluluğu arttıracak kavram ise akış yaşantısı ile birlikte hazzı arttırmaktır. Birey mevcut zamanda akış deneyimlerini arttırdığı takdirde mutluluğu artacaktır (Seligman, 2020).

Yaşam doyumu ve yaşamdaki alanlar, öznel iyi oluşun bilişsel boyutunun içerisinde yer

alan bileşenlerdir. Buna göre birey, farklı yaşam alanlarında kendi öznel iyi oluş düzeyini farklı biçimde değerlendirmektedir. Aile içerisinde, işte, boş zamanlarında, sağlık ile ilgili alanlarda, maddi durum açısından, akran grubu içerisinde ve kendi benliğinde gibi farklı yaşam alanları öznel iyi oluşun bilişsel boyutlarından birisini oluşturmaktadır (Diener vd., 2009)

Yaşam doyumu, bireyin bütün yaşamını düşüğünde geçmiş, gelecek ve şimdiye dair bir tatmin içerisinde olmayı ifade eder. Öznel iyi oluş düzeyinin artabilmesi için, bu tatmin duygusu için yapılan bilişsel değerlendirmelerin olumlu yönde olması gerekmektedir (Lucas ve Diener, 2009). Bireyler kurgulamış oldukları yaşam ile mevcut yaşamlarını karşılaştırarak genel bir değerlendirme yaparlar. Bu değerlendirme neticesinde mevcut yaşam kurgulanmış olana ne kadar yakınsa, yaşamdan alınan doyum da o kadar yüksek olmaktadır. Farklı biçimde eğer kurgulanan yaşam ile mevcut yaşantılar arasında büyük farklar varsa kişinin yaşam doyumu düşük olacaktır (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumundaki genel değerlendirmeden memnun olma durumuna ek olarak, her bir yaşam alanından sağlanan doyum da öznel iyi oluş açısından ele alınmaktadır. İş yaşamında, ailede, akran grubunda gibi farklı alanlarda sağlanan doyumlar, yaşamın tamamına ait değerlendirmeyi de sağlayacaktır. Bu alanlar ile ilgili ayrı ayrı değerlendirme yapan birey, bu farklı alanlarda ne kadar yüksek doyuma sahipse genel yaşam doyumunu değerlendirmesi de o derecede yüksek olacaktır. Her bir alandaki yaşam doyumuna atfedilen değer bireyler açısından farklılık gösterebilir. Kimi insanlar için iş yaşamından elde edilecek doyum önemli iken, kimisi için aile alanındaki doyum önemli olabilir. Yani öznel iyi oluşun genel yapısına uygun olarak bu kısımdaki değerlendirmeler de kendine özgü bir nitelik taşımaktadır (Diener, 2009; Lent vd., 2005).

2.2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluş kavramına dair kuram ve yaklaşımlara ait birçok sınıflandırma yapılmıştır. Amaca odaklanan, sürece odaklanan, sabit faktörlere odaklanan, yaşam koşullarına odaklanan ve bilişsel yapılara odaklanan yaklaşımlar gibi birçok bakış açısı mevcuttur. (Diener, 1984; Diener vd., 2002a; Diener ve Ryan, 2009; Maddux, 2018). Bu bölümde ilgili yaklaşım ve kuramlara ait bazı örnekler sunulmuştur.

2.2.2.1. Erek/Amaç Kuramı

Erek kuramına göre bireyler ihtiyaçları doydurduklarında veya amaçlarına ulaştıklarında öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır. (Diener ve Ryan, 2009; Diener vd., 2002a). Bu anlamda

bu kuramın odaklandığı iki değişken olduğu söylenebilir. Bunlar bireyin öznel iyi oluşunu yükseltmenin ön koşulu amaçlar ve ihtiyaçlardır. Bireyler amaçları doğrultusunda ihtiyaçlarını doyurursa mutluluğa ulaşabilirler. (Diener, 1984).

İnsanlar doğuştan itibaren evrensel bazı ihtiyaçlara sahiptir. Bu ihtiyaçlar kültürden ve diğer faktörlerden bağımsız olarak vardır (Ryan ve Deci, 2000). İhtiyaçlar ortak bir nitelik taşıırken, doyurulma biçimleri farklılık gösterebilir. Doyurulan ihtiyaçlar bireylerin öznel iyi oluşunu artırıp kendilerini iyi hissetmelerini sağlamaktadır. Doyurulmamış ihtiyaçlar ise bireylerde hoşnutsuzluk yaratarak olumsuz duyguların artmasına ve yaşamdan alınan doyumdan uzaklaşmaya neden olmaktadır. Dolayısıyla insanların ancak temel ihtiyaçları karşılandığı takdirde öznel iyi oluş düzeyleri artacaktır. Bir başka deyişle temel ihtiyaçları karşılanmayan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olması kaçınılmazdır (Diener ve Lucas, 2000; Diener ve Ryan, 2009).

Bu yaklaşımın asıl odak noktalarından birisi de bireyin bir amaca sahip olmasıdır. Bireyler sahip oldukları amaçların farkına varıp, yaşamlarında bu amaçları doğru biçimde işleyebilirlerse öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaktadırlar. Bu noktada önemli olan sadece bir amaca sahip olmak değildir. Birey eğer amaca dönük eyleme geçmiyorsa mutlu olması mümkün değildir (Diener vd., 1997). Birey ilk olarak amaç belirlemeli, ardından bu amaç için eylemlerde bulunmalı ve sonucunda ise başarıya ulaşmalıdır. Bu döngü sonucunda kişinin öznel iyi oluşu artmaktadır (Diener vd., 1999).

Belirlediği amaçlar doğrultusunda başarıya ulaşmak bireyleri mutlu eder. Bu amaçlar, birey tarafından bilinçli bir şekilde yapılandırılmıştır. Anlık geçici istekler değil, biliş düzeyinde bir hedef yönelimi mevcuttur. (Diener vd., 2002a). Bireyler belirlemiş oldukları amaçlara ulaştıkça yeni olumlu duygular yaşar. Bu olumlu duyguların düzeyi değişse de her bir amaca ulaşmak bireyi mutlu etmektedir (Lucas ve Diener, 2008). Bireyin belirlemiş olduğu amaçlara ulaşırken öznel iyi oluşunun artmasında olduğu gibi, bu amaç için çaba göstermenin ardından yaşanılacak başarısızlık onu mutsuzluğa itecektir (Diener vd., 1999).

Bireyin net ve gerçekçi amaçlar belirleyememesi veya bu durumu engelleyen faktörlerin olması öznel iyi oluşu düşürmektedir. Buna ek olarak uzun dönemli hedeflere odaklanarak, kısa dönemde ulaşabileceği ve dolayısıyla mutlu olabileceği hedeflerden uzaklaşması bireyin öznel iyi oluş için engelleyici bir durumdur. Bu uzun dönemli hedeflere ulaşma yolunda bireyin kısa süreli istekleri, onu hedefinden uzaklaştırarak mutluluğunu engelleyebilir (Diener, 1984).

2.2.2.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, bireyin bir amaç doğrultusunda, yapmış olduğu etkinliğin kendisinden aldığı keyif ile birlikte öznel iyi oluşun artmasını ifade eden kuramdır (Diener vd., 2002a). Bu kurama göre tıpkı erek kuramında olduğu üzere hedeflerin varlığı önemlidir. Ancak buradaki temel fark, sonucun değil sürecin öznel iyi oluşu arttırmasıdır. Böylece öznel iyi oluş kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Tıpkı Aristo'nun belirttiği gibi mutluluk için yapılan ufak etkinlikler ve beceriler yeterlidir. Bu kurama göre dağın zirvesinde bulunmak değil, zirveye çıkarken yapılan etkinlikler öznel iyi oluşun asıl kaynağıdır (Diener, 1984).

Bu yaklaşıma göre öznel iyi oluşun kaynağı belirlenen amaca ulaşmak değil, tamamıyla yapılan etkinliğin kendisi haline dönüşür. Bu durumu en iyi ifade eden kuramlardan birisi de akış kuramıdır. Kurama göre bireyler net bir amaç belirlemenin ardından kendi benliklerini bütünüyle yaptıkları etkinliğe adanmış bir akış yaşarlar. Bu yaşantıda zaman kavramı değişir ve yoğun bir odaklanma yaşanır. Böylece birey, yapmış olduğu etkinlikten büyük bir haz duyar. Bu etkinlikler bazen çok büyük amaca götüren etkinlikler olabileceği gibi, bazen de sakız çiğneme gibi mikro akış deneyimleri şeklinde olabilir. Önemli olan, kişinin öznel iyi oluşunu arttıran, beceri gerektiren zorlayıcı etkinliklerin sayısını ve süresini arttırmaktır. Birey, becerilerinin çok altında bir etkinlikte sıkılırken, becerisinin çok üstünde bir etkinlikte kaygı yaşayıp uygulamadan vazgeçer. Önemli olan en uygun deneyimi ayarlayabilmektir. Yani bireyin öznel iyi oluşunu arttırmasının yolu, bu tip etkinlikler ile akış deneyimlerini yaşamaktan geçer (Csikszentmihayli, 2005).

2.2.2.3. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı / Yargı Kuramı

Bu kurama göre birey, yaşamı için oluşturmuş olduğu standartları yani beklentileri ile mevcut yaşam koşullarını karşılaştırır. Bu karşılaştırma sonucunda mevcut yaşam koşulları, bireysel olarak oluşturmuş olduğu standartların altındaysa öznel iyi oluşunda düşüş yaşamaktadır. Tam tersi durum olarak eğer yaşam koşulları belirlemiş olduğu beklentilerin üstündeyse öznel iyi oluşu yüksek şekilde hayatını sürdürmektedir (Diener vd., 1999; Diener, 1984).

Bu beklentilerin oluşmasında bireyin yapmış olduğu sosyal karşılaştırmalar son derece önemlidir. İnsanlar, sosyal olmanın bir gerekliliği olarak sürekli bir karşılaştırma yapar. Ancak bu karşılaştırmayı bireysel olarak hangi standartta algıladığı önemlidir. Eğer bu karşılaştırmalar

neticesinde birey kendisi için ulaşılmayacak, gerçekçi olmayan standartlar belirlerse sonucunda öznel iyi oluşu düşük bir birey haline gelecektir (Carr, 2016). Birey, sosyal ortamdan aldığı bilgiyi değerlendirmektedir. Bu değerlendirmeyi öznel bakış açısı ile sürdürüp diğerlerine göre ortalama durumunu tespit etmektedir (Diener vd., 1999)

Önemli bir yaklaşım olan sosyal karşılaştırma kuramına göre birey çevresindeki insanları birer ölçüt olarak kabul eder. Bu ölçütlerin her birisi için yaptığı değerlendirme sonucunda kendini onlara göre konumlandırır. Yapılan konumlandırma ile birlikte daha iyi veya kötü durumda olduğunu değerlendiren birinin öznel iyi oluşu bu durumdan etkilenir. Eğer birey kendisini, karşılaştırdığı diğer insanlardan daha iyi bir noktada görüyor ise öznel iyi oluşu artacaktır. Ancak kendini diğerlerinden daha aşağı bir yerde konumlandırırsa öznel iyi oluşu düşecektir (Diener,1984; Lyubomirsky ve Ross, 1997). Bireyler kendi başarılarını değerlendirirken sadece amaçlarına odaklanmayabilirler. Bir amaca ulaşmak birey için tek başına mutluluk kaynağı olabileceken, kendi başarısını başkalarıyla kıyasladığında bu durum onda öznel iyi oluşu destekleyici bir yapı sergilemesini engelleyebilir (Lucas ve Diener, 2008). Örneğin bir öğrenci gireceği sınavdan hedef olarak belirlediği 70 notunu almış olsun. Bu sonuç onu hedefe ulaşma açısından mutlu etmesi gerekirken, arkadaşlarının birçoğunun 90 ve üzeri not aldığı görmesi onun öznel iyi oluşunu düşürebilir. Yani sosyal karşılaştırmalar, bazen amaçlı etkinliklerde ulaşılan sonuçtan daha fazla öznel iyi oluşu etkileyebilir.

2.2.2.4. Uyum Kuramı

Yaşam koşulları içerisinde birey birçok farklı olay ile karşılaşır. Bu olaylar bazen çok olumlu bir durum arz ederken bazen birey için çok sorunlu bir sürecin başlangıcı olabilir. Bu olaylar neticesinde birey bazı duyguları yoğun olarak yaşar. Ancak bu olayın etkisi zamanla azalmaya başlar. Bu azalmanın temel nedeni insanların olaylar karşısında zaman içerisinde verdikleri uyum tepkisidir (Diener, 1984). Aslında insanlar yeni koşullara çok hızlı bir biçimde uyum sağlama becerisi gösterirler (Buss, 2000). Böylece zaman içerisinde olayın birey üzerindeki etkisi azalmaya başlar (Diener, vd., 1999).

Öznel iyi oluş kavramı her ne kadar dinamik ve değişken bir yapıda olsa da her birey ortalama düzeyde bir öznel iyi oluşa sahiptir. Birey, yaşamında meydana gelen bir olay neticesinde bazı duygular yaşar. Birey çok büyük olumsuzluklar yaşasa da zamanla bu duruma uyum göstereceğinden ilk verdiği tepkiler ortadan kalkar ve normalleşme başlar. Aynı şekilde olumlu bir durum karşısında artan öznel iyi oluş da zamanla kendi ortalamasına geri dönecektir

(Diener, 1994; Lucas vd., 2003). Bireyin çok büyük zorluklar ile karşılaşması veya çok büyük bir hoşnutluk yaşayacağı olayın varlığı, öznel iyi oluş düzeyini çok uzun süreli etkileyemez. Çünkü kendisi için çok olumlu da olsa olumsuz da olsa nihayetinde o duruma alışarak uyum sağlar. Böylece kendi ortalama öznel iyi oluş düzeyine tekrar döner. Örneğin şans oyunlarından para kazanan kişilerin ilk dönemde öznel iyi oluşlarının çok artmasına rağmen zamanla kendi ortalama öznel iyi oluşlarına döndükleri görülmektedir. Yine aynı şekilde sağlık açısından en olumsuz durumlardan birisi olan felç geçirme durumunda dahi ilk dönemde çok düşük olan öznel iyi oluş düzeyi zamanla ortalama seviyeye gelmektedir. Yani olumlu veya olumsuz olayların birey üzerindeki bıraktığı etki kısa süreli olmakta ve zamanla onun duruma uyum sağlaması ile birlikte öznel iyi oluş düzeyi olay öncesi ortalamaya dönmektedir (Akt. Diener, 1984; Brickman vd., 1978; Wortman ve Silver, 1982).

2.2.2.5. Yukarıdan Aşağıya ve Aşağıdan Yukarıya Kuramları

Birbirine zıt bu iki yaklaşıma göre bireyler ya doğuştan getirdikleri özellikler ile olayları değerlendirirler ya da bireylerin yaşadıkları olaylar zamanla o kişinin öznel iyi oluş düzeyini belirler. Yukarıdan aşağıya kuramına göre öznel iyi oluş; genetik, bilişsel ve kişilik özelliğinin bir parçası olarak olayların değerlendirilmesinde rol oynar. Aşağıdan yukarıya kuramında ise, esas olan yaşanan olaylardır. Ne kadar olumlu yaşantı birikirse bireyin öznel iyi oluş düzeyi o kadar artar (Diener, 1984; Diener ve Ryan, 2009).

Yukarıdan aşağıya yaklaşımına göre bazıları doğuştan mutlu olmaya daha yatkınken, bazıları tam tersine mutsuz olmaya daha yatkındırlar. Kalıtsal olarak getirdiğimiz özelliklerin öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etkisi göz ardı edilemez (Wessels vd., 2016). Bu yaklaşıma göre bireyler doğuştan getirdikleri hazırbulunuşçuluk ile beraber olayları yorumlarlar. Yani yaşanan deneyim ne olursa olsun önemli olan, kişinin olayları değerlendirme biçimidir (Feist vd., 1995; Diener ve Seligman, 2002). Yukarıdan aşağıya yaklaşımına göre kişiye ait özellikler sürekli olarak değişmeyeceğinden dolayı aslında farklı zamanlarda, farklı olaylarla ilgili benzer tepkiler verilmesi olasıdır. Böylece kişinin öznel iyi oluş düzeyine ait tutarlı bir yapı sergilenmiş olur. Dış etkilerden bağımsız olarak bireyin, kişinin içsel süreçleri, o olayı değerlendirmesini sağlamakta ve kendi öznel iyi oluşuna uygun bir seçim yapmasına neden olmaktadır (Diener, vd., 2009; Mpofo, 1999). Yukarıdan aşağıya kuramında temel odak, genetik veya kişilik özelliklerinin kişinin öznel iyi oluşu üzerindeki etkisidir. Birey, sahip olduğu bu özellikler ile birlikte yaşam olaylarını değerlendirir ve bir öznel iyi oluş düzeyine

sahip olur. Yani bir olayın kendisi, tek başına öznel iyi oluşu arttırmaz veya azaltmaz. Önemli olan bu olay karşısında genetik, bilişsel ve kişilik özellikleri çerçevesinde yüklenen anlamlardır. Bu anlamlandırma süreci ile birlikte birey, kendine ait öznel iyi oluşunu yüksek veya düşük olarak değerlendirmektedir (Brief vd., 1993; Lykken ve Tellegen, 1996; Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

Aşağıdan yukarı yaklaşımına göre ise mutlu bir yaşam için parça parça mutlu olayların birleşmesi gerekir. Bireyin demografik özelliklerine ek olarak yaşadığı her bir olumlu deneyim, olumlu duyguların birikmesini sağlayarak onun öznel iyi oluşunu arttırmaktadır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010). Yani aslında öznel iyi oluş yolculuğunda birey, yaşam koşullarını toplayarak ilerler ve nihayetinde bunların sonucu olarak bir öznel iyi oluş düzeyi oluşturur (Diener, 1984). Aşağıdan yukarı yaklaşımına göre farklı yaşam alanlarında yaşanan mutluluklar, bireyi nihayetinde öznel iyi oluşu yüksek biri haline getirecektir. İş yaşamında, ailede ve arkadaşlarının yanında ayrı ayrı kendini mutlu hisseden birey, genel değerlendirmelerini yaparken de kendini daha mutlu birisi olarak ifade edecektir (Schimmack, 2008). Bu kurama göre daha olumlu bir çevrede doğanlar, eğitim ve sağlık gibi birçok alanda daha şanslıdır ve öznel iyi oluşları daha yüksektir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

2.2.2.6. Sürdürülebilir Mutluluk Kuramı

Bu kurama göre öznel iyi oluş; sabit genetik faktörler, yaşam koşulları ve bilinçli etkinlikler olmak üzere üç farklı faktör çerçevesinde şekillenmektedir. Bunlar kişilerin mutluluğuna ait belirleyicilerdir. Kurama göre bu bileşenlerin oranları da belirlenmiştir. Sabit genetik faktörler öznel iyi oluşta %50 etkili iken, yaşam koşulları %10, bilinçli yapılan etkinlikler ise %40 oranında bireyin öznel iyi oluşunu etkilemektedir. Genetik faktörler bireyin öznel iyi oluşunda en yoğun belirleyici konumundadır. Yani kişiler doğdukları andan itibaren büyük oranda öznel iyi oluşu daha yüksek veya düşük şekilde bir değerlendirme sistemi kurabilirler. Bazı kişiler mutlu olmaya daha yatkın bir biçimde doğarken, bazıları ise daha mutsuz olarak olayları değerlendirme eğilimindedir (Diener vd., 1999). İkinci sıradaki belirleyici ise yapılan bilinçli etkinliklerdir. Kişiler bir amaç doğrultusunda kendi seçtikleri etkinlikler ile birlikte harekete geçtiği takdirde bu kişinin öznel iyi oluşu artacaktır. Son olarak öznel iyi oluşu belirlemede en düşük orana sahip olan yaşam koşulları ise bireyin değiştiremediği çevresel durumları içerir. Yaşanılan ortam, kazalar vb. durumlar kişinin öznel iyi oluşunda etkilidir. Bu üç boyuta ait yapı değerlendirildiğinde, genetik faktörler ve yaşam

olayları üzerinde bireyin bir kontrolü olamayacağı görülmektedir. Burada asıl kontrol edilebilen ve yüksek orana sahip bilinçli aktiviteler seçildiği sürece kişilerin öznel iyi oluşu artacaktır (Lyubomirsky vd., 2005; Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

Öznel iyi oluş kuramlarından de görüleceği üzere kişinin olumlu duyguları daha fazla yaşaması, olumsuz duygulara daha az sahip olması ve yaşamıyla ilgili genel değerlendirmeleri yaparken bilişsel anlamda bir doyum yaşamasını ifade eden öznel iyi oluş, bazı yönleriyle ele alınabilir. Kişinin bir amaca sahip olması, bu amacı gerçekleştirirken olumlu duygular yaşaması, çevresine göre kendisini daha iyi bir yerde konumlandırması, uyum sağlama becerisi, genetik özellikleri açısından mutlu olmaya daha yatkın olması ve olumlu yaşam olayları geçirmesi bireyin öznel iyi oluşunu arttıran faktörler olarak ifade edilebilir.

2.2.3. Öznel İyi Oluş İle İlgili Faktörler

Araştırmalar ile birlikte öznel iyi oluş kavramının birçok demografik değişkenle ilgisi incelenmiştir. Bu incelemelerle öznel iyi oluş kavramının hangi değişkenlere göre değişebileceği araştırılmış ve tartışılmıştır. Böylece bazı değişkenlerle ilgili net araştırma bulguları bulunurken, bazı demografik bilgiler için ise araştırma ve tartışmalar devam etmektedir.

Bu araştırmaların temel odaklarından birisi öznel iyi oluşun *genetik faktörlerle* ne derece açıklanabileceği ile ilişkilidir. Öznel iyi oluşun doğasının ne kadar doğuştan geldiği ve bu doğrultuda ne derece değiştirilebilir olduğu araştırma konusu olmuştur. Genetik faktörlerin oranına ait en net araştırma bulgusu Lyubomirsky (2005) tarafından yapılmıştır. Buna göre insanlar öznel iyi oluşunun %50 oranı kadarını doğuştan taşımaktadır. Bu oran öznel iyi oluş kavramının yarısının genetik biçimde kodlanarak oluştuğunu göstermektedir. Bu araştırmaya ek olarak tek yumurta ikizleri ile yapılan araştırmalar da öznel iyi oluşun genetik yönüne vurgu yapmaktadır. Çevresel faktörlerden bağımsız olarak genetik durumlarından dolayı tek yumurta ikizlerinin benzer öznel iyi oluş düzeylerine sahip oldukları görülmüştür (Lykken, 1999).

Öznel iyi oluşun *cinsiyete* göre değişip değişmediği birçok araştırmanın konusu olmuştur. Bu araştırmalara rağmen öznel iyi oluşun cinsiyet açısından açıklanan varyansı %1'in bile altında olduğuna dair sonuçlar mevcuttur (Fujita, vd., 1991). Yani aslında cinsiyet ile ilgili değişkenler neredeyse hiçbir şekilde öznel iyi oluş düzeyine etki etmemektedir. Ek olarak yapılan bazı çalışmalarda da kadın ve erkekler arasında öznel iyi oluş açısından büyük

farklılıklara rastlanmamıştır (Shmotkin, 1990). Bu tip araştırma bulgularının aksine bazı araştırma bulguları ise cinsiyetler arasında farklar gözlemlenmiştir. Blanchflower'a (2009) göre kadınların öznel iyi oluşu erkeklere göre daha yüksek düzeydedir. Ayrıca cinsiyetler arası farklar olma dahi kadınların erkeklere göre olumlu ve olumsuz duyguları daha yoğun bir biçimde yaşadığı görülmüştür (Diener, vd., 1999). Ancak kadınlar lehine olan bu farkların yaş ilerledikçe değiştiği görülmektedir. Kadınların öznel iyi oluş düzeyleri yaşlılık döneminde erkeklere göre daha düşük bir biçimde raporlanmaktadır (Plagnol ve Easterlin, 2008).

Yaş ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye dair araştırmalar bu alandaki ilişkiyi belirlemeye odaklanmıştır. Literatürde yaş ile öznel iyi oluş arasında herhangi bir ilişki olmadığına dair araştırmalara rastlansa da (Stock, vd., 1983) gençlerin daha fazla olumlu duygu yaşadıkları, yaşlıların ise yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonuçlar da mevcuttur (Diener, 2009). Yaşlıların yaşam doyumu ve öznel iyi oluşları ile ilgili bu durum, yaşın ilerlemesiyle birlikte daha sabit seyreden hayat döngüsüne bağlanmaktadır. Belirli bir yaştan sonra birçok yaşam deneyimine sahip olan yaş almış bireyler bu yaş itibari ile ortalama bir öznel iyi oluş düzeyine sahip olmaktadır. Bu nedenle ileri yaşlarda çok farklı bir yaşantıya maruz kalınmadıkça ortalama bir öznel iyi oluş düzeyi görülmektedir (Anusic ve Schimmack, 2016). Yaş ve duyguların değişimlerini inceleyen bazı araştırmalarda ise sonuçlar farklılaşmaktadır. Yaş ilerledikçe öznel iyi oluş bileşenlerinden sadece olumlu duygunun azaldığını ifade eden araştırmalara (Diener ve Suh 1998) ek olarak, yaşlı grubunda hem olumlu hem de olumsuz duygunun birlikte azaldığını belirten araştırmalar da mevcuttur (Charles, vd., 2001; Stacey ve Gatz, 1991). Ancak bu araştırmalarda dahi ortak nokta yaş ilerledikçe yaşam doyumunun düşmediğidir.

Bu özelliklere ek olarak öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenen bir diğer değişken kişilik özelliklerdir. Kişilik araştırmaları çoğunlukla beş faktörlü kişilik teorisi ile incelenmiştir. Bu araştırma sonuçlarında dışadönük kişilik özelliklerine sahip insanların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek belirtildiği görülmüştür. Daha fazla sosyallikle birlikte öznel iyi oluş artan dışadönükler, diğer insanlara oranla kendilerini daha mutlu olarak ifade etmektedirler. Buna karşın nevroitik insanların öznel iyi oluşu düşük grupta yer aldıkları belirtilmektedir (Diener ve Seligman, 2002; Diener, vd., 2003). Baskın olarak dışadönüklük ile öznel iyi oluş arasında bulunan pozitif ilişkilere ek olarak sorumluluk kişilik boyutu ile öznel iyi oluş arasında da ilişki bulunan araştırmalar mevcuttur. Buna göre diğer insanlara ve durumlara uyum sağlayan kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri yüksektir (Hayes ve Joseph, 2003).

Öznel iyi oluş her ne kadar sübjektif bir yapı taşıya da bireylerin içinde bulunduğu *kültürden* etkilenmemesi olanaksızdır. Bu sebeple öznel değerlendirmeler yapılırken, kültüre özgü bazı farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Örneğin yapılan bir araştırmada Amerikalıların mutluluk ile ilgili en yoğun ifade ettikleri kavram gülümseme iken, Korelilerininki ailedir (Shin, vd., 2017). Yani kolektif ve bireyci kültürde yaşayan bireylerin öznel değerlendirmeleri de bu anlamda farklılık göstermektedir. Böylece bireylerin yaşamış oldukları kültüre göre kendi öznel iyi oluşlarını değerlendirme biçimlerinin değiştiği görülmektedir (Diener, 2012; Oishi, vd., 1999).

Maddi durum veya *gelirin* kişilerin öznel iyi oluşa etkisi de bir başka araştırma konusu olmuştur. Araştırmalar, paranın mutluluk getirip getirmediğini incelemiştir. Bu durum ile alakalı olarak yapılan ilk çalışmalarda bu ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğuna dair bulgular ortaya çıkmıştır. Yüksek gelire sahip kişilerin, öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu vurgulanmıştır (Campbell vd., 1976). Hatta ülkeler arası karşılaştırmalar yapıldığında dahi gelir düzeyi yüksek bireylerin, daha düşük gelire sahip insanlara göre daha yüksek öznel iyi oluşa sahip oldukları görülmektedir (Easterlin, 1974). Ancak buna rağmen bu dönemden sonra yapılan araştırmalarda, ülkelerdeki refahın çok artmasına karşın mutluluk oranlarında düşmeler meydana gelmiştir. Daha yüksek gelire sahip olmasına rağmen daha mutlu olmayan insanların durumu ile ilgili üç hipotez vardır: Birincisi, gelir durumu sadece aşırı yoksul kısım için geçerlidir. Bu seviyeden sonra elde edilen gelirlerin mutluluk üzerinde büyük etkileri olmamaktadır. İkincisi, statü ve güç gibi değişkinler gelir üzerinde karıştırıcı değişken rolü oynuyor olabilir. Bu faktörler de kültürel ve bireysel olarak değişkenlik göstereceğinden, sonuca etkisi bu şekilde ifade edilebilir. Üçüncü olarak ise, sosyal karşılaştırma sonucunda bireylerin kendi gelirlerine ait öznel değerlendirmeleri sonucunda öznel iyi oluşları artmıyor olabilir. Çünkü gelir düzeyi yüksek toplumlarda kişinin kendisinden daha iyi gelire sahip kişilerin varlığı da fazladır (Diener, 2009). Bu ihtimaller çerçevesinde gelirin öznel iyi oluş açısından çok net bir belirleyici olduğunu ifade etmek güçtür.

Bireylerin *meslek sahibi olmaları* yani bir işlerinin olması da öznel iyi oluş araştırmaları için bir diğer odak olmuştur. Araştırmalar, mesleği olan kişilerin, bir süredir işsiz olan kişilere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir (Diener vd., 2002b). Bu anlamda yaptığı işten doyum almak, kişinin öznel iyi oluş düzeyini arttırmak için çok önemli belirleyicilerden birisi konumundadır (Argyle 2001). Ek olarak, gelir durumları sabit tutulduğunda bir işe sahip olma ile öznel iyi oluş ilişkisi incelendiğinde dahi, bir işe sahip

olmanın öznel iyi oluşu desteklediği görülmektedir (Campbell ve diğerleri, 1976).

Eğitim durumu ile öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki de araştırmacılar tarafından incelenmiştir. Bu araştırmalara göre eğitim ile öznel iyi oluş düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur (Michalos, 2008). Özellikle yoksul ülkelerde eğitimin öznel iyi oluş için önemli bir belirleyici olduğu görülmektedir (Veenhoven, 1994). Bu durumun özellikle yoksul ülkelerdeki etkisinin büyük olmasının karıştırıcı rolündeki diğer değişkenlerden de kaynaklanabileceği öngörülmektedir. Özellikle bu tarz ülkelerde eğitim ile birlikte elde edilen bir işe sahip olma ve gelir düzeyinin artması, bu durumu etkileyen faktörler olarak gösterilebilir (Diener vd., 1999).

Kişilerin maneviyat ile ilgili yaşadıkları süreçler, öznel iyi oluş araştırmalarının bir kısmında ele alınmıştır. Bu araştırmaların bazılarının sonuçlarına göre dindar insanların daha mutlu olduğuna dair sonuçlar mevcuttur (Diener ve Seligman, 2004; Ferriss, 2002). Ayrıca dindar insanların daha çok dua ettiği varsayımı ile birlikte dua etmenin öznel iyi oluş ile ilişkisi de incelenmiştir. Sonuçlara göre dua etmek ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki mevcuttur. Yani kişilerin dua etme sıklığı arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır (Poloma ve Pendleton, 1991). Dini yönelimli insanların bir diğer aktivitesi olan dini merkezlere gitme eylemi de araştırmalar tarafından incelenen başka bir boyut olmuştur. Buna göre kiliseye düzenli olarak daha sık giden kişilerin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmüştür (Francis vd., 1998; Myers vd., 2008). Yani bireyler, hayata dair manevi bir amaç yükledikçe ve bu amaca dönük etkinlikler uyguladıkça öznel iyi oluşları artmaktadır.

Son olarak öznel iyi oluş araştırmaları kapsamında değinilecek olan değişken ise medeni durumdur. Medeni durum ve öznel iyi oluş ilişkisini inceleyen birçok araştırma evli olma lehine manidar ve pozitif bir ilişkiye işaret etmektedir. Bu araştırmalara göre evli olmak birey için öznel iyi oluşu arttıran bir faktördür (Efklides vd., 2003; Lee vd., 1991; Michalos, 1980). Mevcut durumda evli olan bireyler hiç evlenmemiş veya boşanmış bireylere göre kendilerini daha mutlu olarak ifade etmektedirler (Proulx vd., 2007). Bir araştırmada ise cinsiyete göre bir farklılık mevcuttur. Lucas vd. (2003)'a göre evli kadınlar kendilerine benzer yaştaki bekar akranlarına göre daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahiptirler. Evli kişilerin öznel iyi oluşlarına dair bu olumlu raporlara rağmen ailelerin çocuğa sahip olma sürecinin ardından öznel iyi oluş düzeylerinin olumlu yönde etkilenmediği görülmektedir (Glenn ve Weaver, 1979).

2.3. Seçim Teorisi

Seçim teorisi ile ilgili ilk bakış açısı 1960'lı yıllardan sonra W. Glasser'in hastane ve ıslah evinde yaptığı incelemeler neticesinde ortaya çıkmıştır. Bu incelemelerde, geleneksel psikoloji bakış açısının bazı durumları açıklamakta yetersiz kaldığı üzerine yoğunlaşmıştır. Seçim teorisinin oluşturulma sürecindeki mevcut psikoloji ekolünün dışsal kontrol odaklı bir psikoloji olduğunu savunulmuştur. Bu ekolde kişiler kendileri ile ilgili tüm sorumlulukları başka bireylere veya durumlara yükleyerek odaklanılması gereken yerden uzaklaşmaktadır. Dış kontrol psikolojisinde bireyler sürekli bir baskı altında olduklarını düşünürler. Onları kontrol eden bu baskıdan dolayı bireyler ya cezadan kaçarlar ya da dışsal bir ödüle ulaşmaya çalışırlar. İnsanların dışsal psikolojiyi bu kadar benimsemiş olmasının asıl sebebi çok kolay bir seçenek olmasıdır. Sürekli başka durumlara sorumluluk yüklemek insanlar için kolaydır ama mutsuzluk getiren sonuçlar doğurmaktadır (Glasser, 1999).

Dışsal kontrol psikoloji yerine seçim teorisi içsel kontrol odaklı bir yaklaşımı savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre, bireyler hayatlarına dair algıladıkları kontrolden daha fazlasına sahiptirler. Bu içsel kontrolün en önemli ögesi ise bireyin yaptığı seçimlerdir. Seçim teorisi, kişilerin yaptıkları seçimlerin nedenini ve nasıl bir yapı sergilediğini açıklamaya çalışmaktadır. Bu yaklaşıma göre bireyler, kendisi dışındaki durum ve kişilerden sadece bilgi alabilir. Bu alınan bilgi, kişiyi kontrol etme gücüne sahip değildir. Kişiler dış dünyadan aldığı bu bilgileri işleyen karar vericiler konumundadır. Yani aslında seçim teorisine göre bireyler hayatlarının öznesi konumuna gelmelidir. Bu bakış açısı sadece patolojik durumdaki vakalara odaklanmaz. Seçim teorisi her birey içindir. Bu sebeple anlaşılması kolay ve pratik olarak tasarlanmıştır. Çünkü seçim teorisinin en önemli özelliklerinden birisi öğrenilebilir ve öğretilebilir bir yapıya sahip olmasıdır (Glasser, 1999; Wubbolding, 2016).

Seçim teorisine göre bireyler dış etkilerle değil, içsel süreçlerle durumu değerlendirerek harekete geçmektedir. Bu sebeple dış etki ne olursa olsun kişiye bir şey "yaptırılmaz". Kişi, ilgili durum ne kadar zorlayıcı olursa olsun o davranışı yapmayı seçerek diğer alternatifleri kullanmamış olur. Bu dışsal baskı olarak değerlendirilebilecek durumlar, sadece o an için karar vermeye dönük baskılar olabileceği gibi, aynı zamanda geçmişteki yaşantılar, aile yaşantıları, veya bilinçaltındaki olaylar gibi durumları da nitelemektedir. Yani kişilerin, geçmişte yaşadığı olumsuz bir yaşantının şu anki hayatını ve seçimlerini etkilediğini ifade etmesi sadece bahaneler bulunduğu anlamına gelmektedir. Oysaki seçim teorisi bakış açısında bahanelere yer

yoktur. Çünkü o durumla ilgili değerlendirmeler ve seçimler de yine kişi tarafından yapılmaktadır (Glasser, 1996; Wubbolding, 2015).

Dış koşullar mutlak bir biçimde kişilerin hayatlarını etkilemektedir. Ancak bireyler bu dış koşullar ne getirirse getirsün son karar verici durumundadırlar. Dışardan aldıkları bilgileri işleyerek onlar ile ilgili bir seçim yapmaktadırlar. Bu sebeple dışardan gelen bilgilere dönük seçimi nihai olarak kişinin kendisi yapmaktadır. Birçok alternatif arasından bir seçim yapan birey, diğerlerini de seçmemiş olacaktır. Bu anlamda birey, dış dünyanın bir mahkumu değil, kendi dünyasını seçimleriyle inşa eden konumdadır (Wubbolding, 2013).

Seçim teorisine göre her eylem bir seçimi ifade etmektedir. Bu anlamda mutsuzluk ve patolojik olarak nitelendirilebilecek tüm rahatsızlıklar da birey tarafından yapılmış seçimlerdir. Eğer kişiler böyle bir yola girmeyi seçmişler ise, bu davranışın altında yatan bir ihtiyacı doyurma kaygısı yer almaktadır. Yani bu tür durumlar bireylerin bilinçli bir biçimde ihtiyaç doymak için yaptıkları seçimlerdir. Kuramın seçimlere yaptığı bu vurgu beraberinde sorumluluk kavramını ortaya çıkarmaktadır. Çünkü tüm eylemleri seçen birey, aynı zamanda bu eylemlerin sonucunda ortaya çıkacak sonuçları da kabullenmelidir. Bu kabullenme boyutu kişinin davranışlarının sorumluluğunu alması ile ilişkilidir. Kişi bir olayı geçmişte dahi yaşamış olsa sorumluluğunu şu alıp uygun eylemi seçmelidir. Eğer kişi, başarı ve başarısızlığın kendi sorumluluğunda olduğunu fark ederse, o zaman olayları doğru biçimde değerlendirip gelecekte daha doğru seçimler yapabilecektir (Wubbolding, 2017).

Seçim teorisi ile gerçeklik terapisi sürekli olarak birlikte kullanılmaktadır. Birbirini besleyen ve teori ile uygulamayı birleştiren bu iki kavram arasında temel bir fark vardır. Seçim teorisi davranışların neden ve nasıl ortaya çıktığı ile ilgilenir. İlgili davranışın ortaya çıkmasında sebep olan faktörler, bu davranış için hangi durumların destek veya engel olduğunu açıklama gibi süreçler seçim teorisinin konusudur. Gerçeklik terapisi ise davranış ile ilgili bu teoriye dayanarak yeni teknikler geliştirmeye odaklanmaktadır. Böylece bireyin gideceği yönü belirleyebilmesini sağlayacak alternatifler üretmeye çalışmaktadır. Bu temel farka rağmen çoğu durumda iki kavram “Seçim Teorisi ve Gerçeklik Terapisi” ifadesi aracılığıyla birlikte kullanılmaktadır (Wubbolding, 2015). Bu araştırma, seçim teorisi ve gerçeklik terapisinin kullandığı ortak temel kavramları birlikte ele alınmıştır. Araştırma kapsamında, kurama ait bazı önemli kavramların açıklamaları aşağıdaki bölümde belirtilmiştir.

2.3.1. Seçim Teorisi Kavramları

Seçim teorisi, bazıları diğer kuramlarda farklı biçimlerde ele alınan, bazıları ise kurama özgü bir bakış açısı sunan kavramlara sahiptir. Temel ihtiyaçlar, toplam davranış, kalite dünyası ve İYDP sistem döngüsü yukarıda açıklanan seçim ve kontrol boyutuna ek olarak açıklama getirilmiş diğer kavramlardır. Bu kavramlara ilişkin açıklamalar aşağıda belirtilmiştir.

2.3.1.1. Temel İhtiyaçlar

Seçim teorisine göre insanlar bilinç dışı bir şekilde değil, bilinçli bir biçimde eylemlerde bulunurlar. Bu eylemlerin temel amacı ise ihtiyaçlarını doyumak ve isteklerine ulaşmakla ilgilidir. Yani temel ihtiyaçlar insanların davranışlara karşı güdülenmesini etkilemektedir. (Glasser, 1999). Bireylerin ruh sağlığı açısından iyi bir noktaya gelmesinin en temel yolu onların ihtiyaçlarını doyumaktır. Kişilerin içsel olarak işlettikleri bu ihtiyaçlar doyumadığında olumlu bir ruh sağlığına sahip olmak mümkün değildir (Glasser, 2003; Skeen, 2002).

Seçim teorisi kapsamında ele alınan ihtiyaçların tamamı doğuştan getirilmiştir. Yani bireyler hangi davranışta bulunursa bulunsun, bu ihtiyaçlardan en az birini doyumaya çalışmaktadır. Bu doğuştan gelme durumu kültüre, coğrafyaya veya yaşa bağlı olarak değişmez ve evrensel bir nitelik taşır. Bütün insanlarda var olan bu ihtiyaçlar için farklılaşan nokta ise doyumalma biçimleridir. İhtiyaçların kendisi evrensel olmasına rağmen her birey farklı şekilde bu ihtiyaçlarını doyumabilir. Bazen bir durum bir kişi için özgürlük ihtiyacını doyumurken, diğer bir kişi için eğlence ihtiyacı ile ilişkili olabilir. Buna ek olarak zamanla kişiler için davranışların ihtiyaç doyumma durumları da değişebilir. Geçmişte güç ihtiyacı için seçilen bir davranış, şu anda özgürlük ihtiyacı ile ilişkili olabilmektedir (Wubbolding, 2017). Seçim teorisi kapsamında ele alınan biri fizyolojik, diğer dördü psikolojik olmak üzere beş temel ihtiyaç şu şekildedir:

Hayatta kalma: Hayatta kalma ihtiyacı, temel ihtiyaçlar içerisinde fizyolojik olan tek ihtiyaçtır. Bu ihtiyaç, açlık ve susuzluk gibi temel fizyolojik ihtiyaçların doyumulması ile ilgilidir. Aslında temel olarak bu ihtiyacın içerisinde, kişinin kendisini dış etkenlere karşı koruma olgusu yer almaktadır. Biyolojik veya fiziksel olarak kişinin karşısına çıkan risk durumlarına karşı hayatta kalma ihtiyacı devreye girerek, bu ihtiyaçlarımızın doyumulmasını sağlar. İnsanlardaki hayatta kalma davranışı hayvanlardakilerden bir yönü ile farklıdır. İnsanlar daha uzun bir hayatta kalma çabası içindedirler. Bu sebeple daha iyi beslenmeye ve sağlıklarını

korumaya yönelik gelecek yönelimli aktiviteler seçerler. Bu durum da anlık hayatta kalma dürtülerinden daha fazlasını içermektedir (Glasser, 1996; Wubbolding, 2015).

Güç: Güç ihtiyacı diğer insanlardan fiziksel veya psikolojik olarak daha güçlü olmayı ifade etmemektedir. Bunun yerine bu ihtiyaç için odak noktası, kişilerin hayatının kontrolünün kendisinde olduğunu fark etmeleri ile ilişkilidir. Bireyler, kendi kontrolleri altında olan olaylardan güç ihtiyacını karşılamaya dönük olarak bir tatmin sağlarlar. Bu kontrolün en yoğun hissedildiği durumlar, bir ürün ortaya çıktığında veya bir başarı elde edildiğinde görülmektedir. Bir görevi başarı ile tamamlamak bireylerde içsel bir doyum sağlamaktadır. Yani güç ihtiyacı, diğerlerine karşı veya diğerlerine rağmen elde edilen bir ihtiyaç değildir. Bireyin içsel dinamikleri ile birlikte bu ihtiyacın doyurulması sağlıklı bir biçimde güç ihtiyacının doyurulduğuna işaret etmektedir (Skeen, 2002). Seçim teorisinde ifade edildiği şekildeki güç ihtiyacı sadece insana özgü bir durumdur. Çünkü diğer varlıklar da hayatta kalmak için çaba gösterir, sevgi ve bağlılık arar, baskılardan kurtularak özgür kalmak ister ve eğlenmeyi sever. Ama güç ihtiyacının bu şekilde ele alınış biçimi sadece insanda vardır. Örneğin hayvanlar eğer aç değilse saldırganlaşıp güçlü olmak istemez. Ama insanlar diğer tüm ihtiyaçları karşılanmış bile olsa bir şeyler üreterek, başarıma ihtiyacını içsel bir biçimde deneyimler. Hatta insanlar kendilerinin hayattaki konumunu güç ihtiyaçlarına göre açıklama eğilimindedirler. Bu sebeple güç ihtiyacını karşılamak için diğer ihtiyaçlardan taviz verilme durumu sıkça karşımıza çıkmaktadır (Glasser, 1999).

Ait olma: Seçim teorisinde ihtiyaçlar arasında net bir hiyerarşi bulunmamasına rağmen ait olma ihtiyacının diğerler ihtiyaçların karşılanabilmesi için son derece önemli bir rolü bulunmaktadır. Öyle ki mevcut durum ne olursa olsun, o durumdan bağımsız olarak ait olma ihtiyacının ilk fırsatta doyurulması gerektiği belirtilmektedir. Çünkü seçim teorisine göre bir sorununun nedeni ne olursa olsun kaynağında ait olma ile ilgili bir eksiklik yer almaktadır (Wubbolding, 2005). Bireylerde sevgi ve bir başkasına bağlılık hissetme arayışı doğuştan itibaren mevcuttur. Bebeğin bağlanacağı ilk nesneyi araması gibi, yetişkinler de farklı biçimlerde bu ait olmayı içerecek davranışlar sergileme eğilimindedir. Bu eğilimlerin başında aşk ve cinsellik gelmektedir. Bireyler bu özel bağlılık durumunu bulabilecekleri kişileri ararlar. Sonunda aşk ve cinsellikten birini bulup diğerini bulamayabilirler veya ikisi de bulunabilir. Ancak bu arayış hiçbir zaman sonlanmamaktadır (Glasser, 1999). Ait olma ihtiyacı farklı alanlarda doyurulması gereken bir ihtiyaçtır. Bireyler aile içinde, işte ve sosyal ortamlarda ait olma ihtiyaçlarını doyuracakları alanlar ararlar. Çocuk henüz dünyayı yeni kavramaya

başladığında ihtiyaçlarının karşılanabildiği, kendini güvende hissettiği ortamda ait olma ihtiyacını doyuracaktır. Bireyler iş ortamında takdir edildiklerinde veya sosyal ortamlar içerisinde kurdukları arkadaşlık ilişkilerinde ait olma ihtiyacını doyumaya dönük eylemlerde bulunmaktadır (Wubbolding, 2007).

Özgürlük: Özgürlük ihtiyacı, bireylerin birçok alternatif arasından birisinin seçimini yapmasıyla ilgilidir. Burada belirtilen alternatif seçimler, sonsuz bir seçim havuzunu nitelendirmemektedir. Mutlaka dış dünyada olup bitenler, kültürel etkiler ve çevresel faktörler seçeneklerin sonsuz olmasını engellemektedir. Ancak bu duruma rağmen kişilerin birçok alternatif seçme imkânları vardır. Bu alternatif seçimler arasından bireylerin istediği seçimi yapabilmesi özgürlük ihtiyacının doyumunu sağlayacaktır (Skeen, 2002). Özgürlük ihtiyacını karşılayabilen insanlar, insanlığa ait en özel becerilerden birisi olan yaratıcılık becerilerini kullanabilirler. Bu ihtiyacı doyumarak bir baskı hissetmeden, diledikleri görüş ve eylemi hayata geçirebilecek bir ortam bulmak onları desteklemektedir (Glasser, 1996).

Eğlence: İnsanlar, hayatları boyunca keyif almaya dönük etikliklerde bulunmayı isterler. Bu keyif alma dürtüsü dışsal bir biçimde değil, bireyin içsel olarak yaşadığı bir olgudur. Bireylerin bu keyifli aktivitelere içsel olarak güdülenmesine neden olan eğlence ihtiyacıdır. Eğlence ihtiyacının karşılanmasına dönük olarak yapılabilecek birçok etkinlik olabilir. Bu etkinliklerin başında, kişinin yeni bir şeyler öğrendiği etkinlikler yer almaktadır. Bireyler daha önceden bilmedikleri bir şey öğrendiklerinde bundan çok büyük keyif alırlar ve eğlence ihtiyaçlarını karşılarlar. Bu duruma en net örneklerden birisi bebeklerin yeni bir oyunla birlikte keşfettikleri, yeni şeyler öğrendiklerinde attıkları kahkahadır. Bu anlamda öğrenmenin, eğlence ihtiyacını doyumada en temel süreçlerden birisi olduğu ve eğlence ihtiyacının doğuştan gelen bir ihtiyaç olduğu söylenebilir (Glasser, 1999). Bireylerin keyif almasını sağlayacak etkinlikler yapmaları onların mevcut sorunlardan kaçması anlamı taşımamaktadır. Aksine, eğlence ihtiyacını karşılayabilmek, diğer ihtiyaçların doyumunda olduğu üzere bir psikolojik sağlık kriteridir (Wubbolding, 2013).

Wubbolding (2015) bu temel ihtiyaçlara ait bazı nitelikler olduğunu belirtmiştir. 12 temel başlık altında topladığı ihtiyaçlara ait nitelikler kısaca şu şekildedir: 1. İhtiyaçlar etkinliklere özgü değildir daha genel bir yapıyı temsil eder, 2. Tüm insanlar için evrensel bir yapıdadır, 3. Tatmin olma odaklı diğerlerine karşı tarafsızdır, 4. İhtiyaçları doyum isteği ve yoğunluğu bireylere göre farklılık gösterir, 5. Baskın olan ihtiyaçlara rağmen ihtiyaçlar arası bir denge kurulmalıdır, 6. Bazen bir ihtiyacın doyumunu, diğerinin engellenmesini gerektirebilir,

7. Başkalarının ihtiyaçları ile çelişebilir, 8. Sürekli olarak bir ihtiyaç doyumu söz konusudur, 9. Bazı etkinlikler birden fazla ihtiyacın doyurulmasını sağlayabilir, 10. Günü kaynağı olduğundan inkar edilemez, 11. İhtiyaç doyumu şu anki zamana odaklıdır ve 12. Fizyolojik ihtiyacın genellikle öncül olduğu ve psikolojik ihtiyaçlardan ait olmanın diğerlerine göre önemli olduğu bir yapı içerisinde kısmen hiyerarşik bir yapı sergiler.

2.3.1.2. Toplam Davranış

Seçim teorisi, davranışı tek boyutlu bir yapı olarak görmemektedir. Her yapılan davranışın aslında dört temel bileşenden oluştuğu varsayılmaktadır: Eylem, düşünce, duygu ve fizyoloji. Böylece davranışı dört bileşenden oluşan bir toplam davranış olarak ele almaktadır. Aynı davranış içerisindeki bir konuyla ilgili fikirler düşünce boyutunu, yapılan hareketler eylem boyutunu, hissedilenler duygu boyutunu ve o sırada bedenimizin verdiği tepkiler davranışın fizyoloji boyutunu oluşturmaktadır. Aslında dışardan gözlemlenen tek bir davranış olmasına rağmen, bu davranışın bileşenleri ile birlikte toplam davranış sergilenmiş olmaktadır (Glasser, 1996; Wubbolding, 2017).

Toplam davranış içerisinde yer alan bu dört bileşen, kontrol edilebilme açısından birbirinden farklılaşmaktadır. Bu yapı içerisinde bireylerin en kolay kontrol edebildiği bileşen eylemlerdir. Eylemleri kontrol edilebilme sırasına göre düşünceler, duygular ve son olarak fizyoloji takip etmektedir. Seçim teorisi doğasında bireylerin kontrol edebildiği durumlara odaklanması yer almaktadır. Bu bakış açısıyla, bireyin toplam davranış içerisinde asıl odaklanması gereken nokta eylemleridir. Eylemler daha kolay kontrol edilebildiğinden, diğerlerine göre daha rahat değiştirilebilir. Bu değişiklik sayesinde diğer üç bileşen de eylemlerle uyumlu bir biçimde, dolaylı da olsa harekete geçmektedir (Wubbolding ve Robey, 2012).

2.3.1.3. Kalite Dünyası

Resim albümü veya istekler dünyası olarak da adlandırılan kalite dünyası kavramı bireyin yaşam olayları ile birlikte oluşturduğu bir olgudur. İnsanlar yaşadıkları olaylar neticesinde bazı durumların ihtiyaçları karşılamada veya doyumda daha etkili olduğunu fark etmektedir. Fark edilen bu ihtiyaçları karşılayabilen durumlar zamanla kalite dünyası içinde yer alır. Kültürel durumlardan etkilense de kalite dünyası tamamen bireysel özellikler taşır. İhtiyaçlar her ne kadar evrensel olsa da bu ihtiyaçları karşılamak için seçilecek olan yollar kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Aynı ihtiyaç, farklı kişiler tarafından başka şekillerde

karşılabilir. Örneğin güç ihtiyacını karşılamak için bir kişi şirket kurarken, bir başka kişi yürüyüş yaparak bile bu durumu karşılayabilir. Yani ihtiyaçlar evrensel nitelik taşımalarına rağmen, kalite dünyası tamamen özgün süreçler işletilerek oluşturulur. Her bireyin değer atfettiği durumlar birbirinden farklılaşmaktadır (Glasser, 2003).

Kalite dünyasının bir başka işlevi ise kişilerin bu ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak değer verdikleri durumları buraya konumlandırmalarıdır. Değer verilen kişiler, olaylar, nesnelere ve düşünceler gibi birçok durum kalite dünyasında yerini alır. Böylece bireyler ihtiyaçlarını karşılayabileceklerini düşündükleri istekleri burada saklarlar. Kalite dünyası, zamanla yeni deneyimler edindikçe değişmeye başlar. Böylece dinamik bir yapı sergilemektedir. Çünkü kalite dünyası ihtiyaçların karşılanmasına paralellik göstermektedir. Bir ihtiyaç zamanla eski önemini yitirir veya daha önemli hale gelirse, bu ihtiyaç ile ilgili isteklerin de kalite dünyası içindeki yeri değişecektir (Glasser, 2004; Glasser, 2016)

Kalite dünyasının ihtiyaç odaklı olarak isteklere yaptığı bu vurgu, amaçlılığı işaret etmektedir. Bu amaçlılık, bireye ileri dönük bir yapı sergilemesine olanak tanıyarak onu harekete geçmeye teşvik eder. Amaçlılık oluşturan bu yapısı ile bilişsel bir nitelik taşıyan kalite dünyası aynı zamanda harekete geçirici yapısı ile de bireyi motive edici bir rol üstlenir (Wubbolding, 2017).

2.3.1.4. İYDP Sistemi

Daha çok gerçeklik terapisi kapsamında danışan –danışman ilişkisi içerisinde kullanılan bu sistem, bütün insanlar için pratik bir bakış açısı sunmaktadır. Seçim teorisinin öğrenilen bir kuram olduğu varsayımı altında İYDP döngüsü önemli bir bilgi kaynağı oluşturmaya yaramaktadır. Çünkü bu sistem; okul, iş yeri ve ilişkiler gibi birçok alanda kullanılabilir. Bu sebeple bu döngünün herkes tarafından öğrenilmesi, seçim teorisi açısından önem taşımaktadır (Wubbolding ve Robey, 2012). İYDP döngüsü içindeki bu kısaltmada; “İ” İstekleri, “Y” yapılan eylemleri, “D” değerlendirmeyi, “P” ise planlamayı temsil etmektedir. İYDP sistemindeki kavramlara ilişkin açıklamalar şu şekildedir:

İstekler: Kişilerin hayata dair istek ve beklentilerini sorgulamak adına sistem bu aşama ile başlamaktadır. Buradaki istekler, seçim teorisi için önemli bir kavram olan kalite dünyasının içerisinde yer alan istekleri temsil etmektedir. Böylece bireyler, kalite dünyalarında onlar için değerli olan ihtiyaç ve istekleri fark eder. Bu kısımdaki istekler; pazarlık konusu bile

olmayanlar, ihtiyaçları doyrabilen, gelişim odaklı, ulaşılması zor, geçici, kendi içinde çelişen, zorunlu kabul gerektiren ve ulaşılması imkansız istekler şeklinde olabilir. nemli olan bireylerin bu istekleri doğru sınıflandırarak, isteklerin yoğunluğunu fark etmesidir. Çünkü sonraki aşamalar için bu farkındalık ve doğru sınıflandırma, bireyin bu isteklere ulaşabilmesi için önemli bir rol oynayacaktır (Wubbolding, 2015).

Yapma: Bu aşamadaki yapma eylemi, seçim teorisinin davranış tanımına uygun biçimde toplam davranışı ifade etmektedir. Bu kısımda bireyler duygularını, düşüncelerini ve fizyolojilerini fark etse de asıl odaklanılması gereken nokta eylemlerdir. Çünkü eylemler en çok kontrol edilebilen ve seçimin daha net biçimde yapıldığı alanı temsil etmektedir. Böylece eylemlere odaklanarak bireylerin şu anda ne yaptıklarını sorgulaması sağlanır. Bu vurgu; bireylerin şimdiye odaklanmasını, eylemlerini görmesini ve bu eylemlerden kendisinin sorumlu olduğunu fark etmesini sağlamaktadır (Glasser, 2004).

Değerlendirme: Bu aşama, ilk iki aşamanın tamamlayıcısı konumundadır. İsteklerini ve yaptıklarını fark eden birey için odaklanılacak yeni alan, bu ikisini birlikte değerlendirme olacaktır. Bu sebeple bu aşamada kişiler, yaptıkları eylemlerin isteklerine ne kadar hizmet ettiğini fark edecektir. Bu kısımdaki değerlendirme son derece önemlidir. Çünkü değerim için doğru bir değerlendirme yapılması şarttır. Böylece bireyler, isteklerinin kendisi için ne kadar uygun olduğunu ve uygun olan istekler için ise yaptığı davranışların ne kadar işlevsel olduğunu içsel bir değerlendirme yaparak kendi sorumluluk alanı içerisinde yorumlamaktadır. Bu sayede gelecekte yapılacak seçimler için doğru bir zemin kurulmuş olacaktır (Wubbolding, 2017).

Planlama: Sistemin son aşaması olan planlama, gelecekteki süreçlerle ilgilidir. İsteklerini doğru biçimde sınıflandıran ve önem derecesini bilen, yaptığı eylemlerin farkına varan ve bu ikisi için değerlendirme yaparak işlevsel davranışları ayırt edebilen birey için bu aşamadan sonra doğru bir planlama yapmak gerekmektedir. Bireyin içsel biçimde yönelip uygulamaya başlayacağı planlar; basit, ulaşılabilir, ölçülebilir, ertelenmeyen, içsel kontrol odaklı, kararlı ve sürekli olacak şekilde ayarlanmalıdır. Böylece bireyler kendi hayatlarına dair kontrol hissederek ihtiyaçlarına ve isteklerine uygun eylemleri seçebilecekleri planlamalar yapabileceklerdir (Wubbolding, 2016).

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmaya ait bağımlı ve bağımsız değerkenler ile ilgili yapılmış olan

araştırmalar ele alınmıştır. Bu kapsamda; akademik motivasyon, öznel iyi oluş, temel psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik danışmada eylem araştırması kullanımını ele alan çalışmalardan araştırma ile ilgili yapı sergileyenlere kısaca değinilmiştir. İlgili araştırmaların, mevcut araştırma kapsamındaki önemine dair bağlantılar ise tartışma bölümünde yorumlanmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile ilgili birçok araştırma mevcuttur. Özellikle araştırma kapsamında ortaya çıkmış olan üç temel psikolojik ihtiyaçın (güç, ait olma ve özgürlük) birlikte değerlendirildiği çalışmalar ile akademik motivasyon ve öznel iyi oluş açıklanmaya çalışılmıştır. Yurtiçi ve yurt dışı yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu üç temel psikolojik ihtiyaçının doyurulmasının akademik motivasyonu arttırdığı ve içsel süreçlere odaklanılmayı sağladığı görülmektedir (Demir Güdül, 2015; Faye ve Sharpe, 2008; Gnamb ve Hanfstingl, 2016; Özer, 2009). Bu temel psikolojik ihtiyaçlar doyurulmadığı zamanlarda ise öğrencilerin dışsal kaynaklı akademik motivasyon kaynaklarına yöneldikleri veya motivasyonsuzluk yaşadıkları görülmektedir (Ryan ve Deci, 2017; Van Petegem vd., 2015). Ayrıca bu ihtiyaçların karşılanmasının öğrenme performansları ile ilgisini arttırmısından dolayı akademik motivasyon açısından önemli olduğunu vurgulayan araştırmalar mevcuttur (Niemic ve Ryan, 2009).

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile öznel iyi oluş düzeyini birlikte ele alan çalışmalar incelendiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların üçünün birlikte karşılanmasının öznel iyi oluşu arttırdığı kanıtlanmıştır (Akbağ ve Ümmet, 2018; Kermen ve Sarı, 2014; La Guardia vd., 2018; Tay ve Diener 2011). Hatta öznel iyi oluşu en çok yordayan kavramlardan birisinin temel psikolojik ihtiyaçlar olduğu görülmektedir (İlhan ve Özbay, 2010). Bu temel ihtiyaçların karşılanmadığı durumlarda ise öznel iyi oluşun düştüğü gözlemlenmiştir (Ryan ve La Guardia 2000). Temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel iyi oluşun alt bileşenlerinden olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalarda da yaşam doyumunu ve olumlu duygular ile pozitif, olumsuz duygular ile negatif ilişkiler bulunduğu görülmektedir (Özaydın vd., 2014; Sheldon vd., 1996). Yurt içi ve yurt dışı yapılmış olan bu çalışmalara ek olarak, yapılmış olan kapsamlı bir kültürlerarası çalışmada Rusya, Çin ve Amerika gibi farklı kıtaların hepsinde temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasıyla öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Lynch vd., 2009).

Üç temel psikolojik ihtiyaçın birlikte ele alındığı bu çalışmalara ek olarak her bir ihtiyaç alanına dair akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkiyi inceleyen araştırmalar da mevcuttur. Güç ihtiyaçının karşılanmasının akademik motivasyon ile ilişkisini inceleyen

araştırmalar farklı alanlara odaklanmıştır. Güç ihtiyacının beraberinde getirdiği kontrol algısı ve içsel kontrole odaklanmanın akademik motivasyonu arttırdığı görölmektedir (Rajamohan, 1978). Bu kontrole ek olarak üniversite öğrencilerinde akademik yetkinlik hissetmenin akademik motivasyonu arttırdığı görölmektedir (Akbat ve Gizir, 2010; Kındap, 201; Malkoç ve Kesen Mutlu, 2018; Titrek vd., 2018). Akademik kaygıların azalması ile akademik motivasyon arasında ilişkiye odaklanan çalışmalardan birisi Covid-19 sürecine vurgu yapmaktadır. Buna göre Covid-19 döneminde akademik olarak kendini yetkin hisseden öğrencilerin kaygılarının daha düşük olduğu görölmüştür (Alemany-Arrebola vd., 2020). Buna paralel olarak diğer araştırmalar da akademik kaygılardaki azalma ile akademik motivasyon arasındaki negatif ilişkiye dikkat çekmişlerdir (Durmaz ve Akkuş 2016; Omidvar vd., 2013). Ayrıca güç ihtiyacıyla ilişkili olan özgüvenin de akademik motivasyon ile pozitif bir ilişkisinin olduğu görölmektedir (Tavani ve Losh, 2003).

Güç ihtiyacı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda ise bu ihtiyacın karşılanmasının öznel iyi oluşu arttırdığına vurgu yapılmaktadır. Bu anlamda bireylerin yaşadıkları içsel kontrol durumunun öznel iyi oluşu arttırdığı yurt içi ve yurt dışı çalışmalarda kanıtlanmıştır (Dave vd., 2011; Tuzgöl Dost, 2004;). Akademik yetkinlik ve öznel iyi oluş çalışmaları da incelendiğinde benzer biçimde bireylerin kendilerini akademik olarak yetkin hissetmeleri ile öznel iyi oluş arasında doğrudan ve pozitif bir ilişki olduğu görölmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Gutiérrez ve Tomás, 2019; İlhan, 2005; Schüler vd., 2013). Ayrıca akademik yetkinliğin psikolojik danışma öğrencilerinde öznel iyi oluşu desteklediğine dair çalışmalar da mevcuttur (Pamukçu, 2011). Bu durumun aksine güç ihtiyacının doyurulmadığı zamanlarda, akademik kararsızlık ve kaygı ile birlikte öznel iyi oluşun düştüğu görölmektedir (Kuzucu ve şimşek, 2013).

Bir diğer ihtiyaç alanı olan ait olma ihtiyacının karşılanması da farklı konular çerçevesinde akademik motivasyon ve öznel iyi oluş kavramları ile birlikte ele alınmıştır. Ait hissetmenin olumlu sosyal ilişkiler kurma bağlamında incelendiği araştırmalar akademik motivasyonu artırıcı vurgular sunmaktadır. Buna göre akran destekli, sosyal ilişkilerin göz önünde bulundurulduğu, ait olma ihtiyacının karşılandığı durumlarda akademik motivasyonun arttığı görölmektedir (Gottfried, 2008; Johnson ve Johnson, 2009; McCaslin ve Good, 1996). Ayrıca özellikle Covid-19 dönemi ile birlikte oluşan sosyal destek sistemlerinin akademik motivasyonu arttırdığı kanıtlanmıştır (Camacho vd., 2021). Arkadaş desteğinin yanında aileden alınan sosyal destek de akademik motivasyonu arttırmaktadır (Koyanagi vd., 2021). Ait

olmanın bu boyutuna ek olarak bir başka alan ise bölüme ve okula aidiyet ile ilişkilidir. Araştırmalar kapsamında okula ve bölüme ait olmanın akademik motivasyonu arttırdığı görülmektedir (Huebner vd, 2009; Oğuz Duran ve Yılmaz Sayar, 2016; Pittman ve Richmond, 2008; Roeser vd., 1996; Sánchez vd., 2005).

Ait olma ihtiyacının karşılandığı alanlar aynı zamanda öznel iyi oluşu da arttırmaktadır. Bu konuda özellikle topluma hizmet ile ilgili etkinliklerin üniversite öğrencilerinde ait olma ihtiyacını doyurduğu görülmektedir (Soria vd., 2003; Thoits ve Hewitt, 2001; Topuz, 2013). Bu durum ile sosyal ilişkilerin gelişmesi yoluyla öznel iyi oluşun artışına dair ise pek çok araştırma kanıt sunmuştur (Ateş, 2016; Hudson, 2015; Kahneman ve Krueger, 2006; Patrick vd., 2007; Türkmen, 2012). Bu etkinin aynı zamanda aileye aidiyet ile birlikte öznel iyi oluşu desteklediği de görülmektedir (Diener ve Diener, 2009; Ellison, 1990; Wilkinson, 2004;). Bölüm ve okulla ilişkili olarak ait olma ihtiyacının karşılanmasının ardından öznel iyi oluştaki artış da araştırmalar tarafından kanıtlanan bir başka durumdur (Gündoğar vd., 2007; Karaman ve Tarım, 2018; Tian vd., 2016; Yıldırım, 2020).

Özgürlük ihtiyacının karşılanmasının akademik ortamlarda motivasyonu artırması ile ilgili araştırmalarda, özgürlük ihtiyacının karşılanmasının akademik motivasyonu arttırdığı görülmektedir (Alkan ve Arslan, 2019; Chirkov ve Ryan, 2001; Mills ve Fullagar, 2008;). Bu ihtiyacının doyurulmasının öznel iyi oluşa katkısı da yine araştırmalar ile kanıtlanmıştır. Buna göre özgürlük ihtiyacı karşılanan öğrencilerin iyi oluşlarının arttığı gözlemlenmektedir (Çankaya, 2009; Diener ve Fujita, 1995; Reis vd., 2000; Türkoğlan, 2010).

Tüm bu araştırmaların yanı sıra, birçok araştırma psikolojik danışma alanında eylem araştırmasının kullanımına vurgu yapmaktadır. Bu araştırmaların ortak noktası, eylem araştırması ve okul içi psikolojik danışma sürecinin birçok yönüyle birbirine uyum sağlaması ile ilgilidir (Dahir ve Stone, 2009; Mason vd., 2016; Rowell, 2006; Young ve Kaffenberger, 2013;).

Böylece araştırmaya ait bağımlı, bağımsız değişkenler ve yöntem ile ilgili birçok araştırmanın incelenmesi sağlanmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlar, akademik motivasyon, öznel iyi oluş ve eylem araştırmasının psikolojik danışma alanında kullanımına değinen bu çalışmalar, kavramların birbiri ile ilişkilerini net biçimde göstererek mevcut araştırmanın doğru yönleri ile ele alınıp tartışılmasına imkan tanımıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, çalışma grubu, verilerin toplanması, verilerin analizi, verilerin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin işlemler ile araştırma sürecine değinilmiştir.

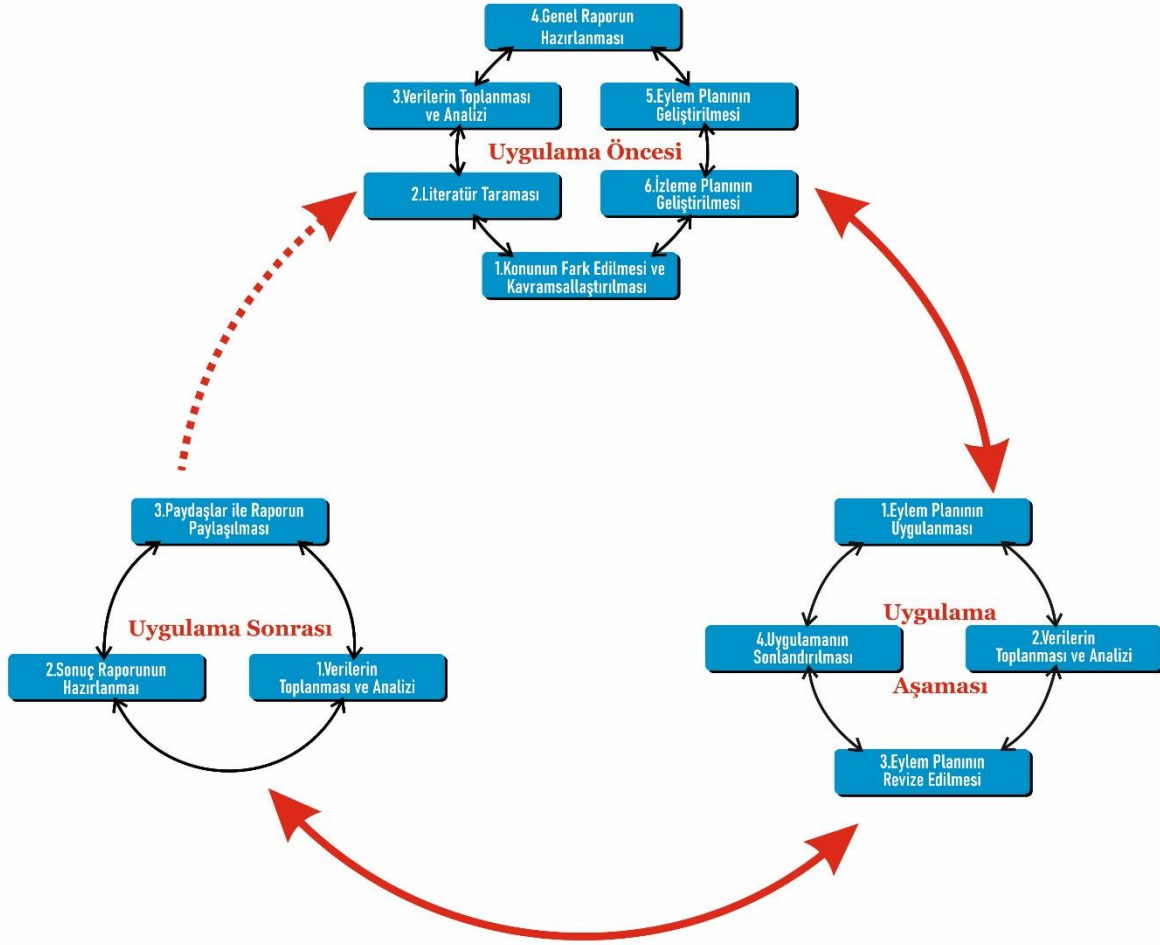
3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmanın amacı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisans programı öğrencilerinin, akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada seçim teorisi temelli uygulamaların etkililiğini incelemektir. Katılımcıların akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerine yapılacak olan müdahalelerin ihtiyaç temelinde olması ve özgün uygulama müdahalelerin gereksinimi sebebi ile araştırma deseni “eylem araştırması” olarak belirlenmiştir. Eylem araştırması, uygulamanın içinde yer alan kişilerin doğrudan kendilerinin gerçekleştirdiği veya başka bir araştırmacıdan destek aldığı, sorunları ihtiyaçlar temelinde sistemli bir biçimde ele alan ve bu sorunları çözüme kavuşturmayı amaçlayan bir araştırma türüdür. Eylem araştırmasının özellikle okul ile ilgili süreçlerde kullanımı pratik ve sistematik bir bakış açısı sunması açısından önemlidir (Hendricks, 2017; Mertler, 2017; Sagor, 2000). Eylem araştırması birçok farklı yol ile yapılabilmesine rağmen bu yolların ortak özelliklerinden birisi, araştırmacının aynı zamanda çalışma grubu ile birlikte uygulamanın içinde yer almasıdır (Büyüköztürk vd. 2016). Eylem araştırmasının; Sorunu tespit edip çözüme dönük özgün uygulamalar geliştirmesi, işbirliğine dayalı bir yapı kurması, teori ve pratiği birlikte ele alması, sistematik bir bakış açısı sunması (Johnson, 2019; Mills, 2014; Tomal, 2010) gibi özellikleri bu araştırmanın doğasına uygun bir yapı sergilemektedir.

Eylem araştırmasının aşamaları literatürde farklı biçimlerde gösterilmektedir. Büyüköztürk vd. (2016) bu aşamaları; sorunun bulunması, sorunun tanımlanması, çözümlerin geliştirilmesi, uygulama ve değerlendirme, sonuçların paylaşılması şeklinde sıralarken; Mertler (2017) bu aşamaları planlama, uygulama, geliştirme ve yansıtma olarak ele alıp detaylandırmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2018) ise eylem araştırması aşamalarını şu şekilde sınıflandırmıştır: Araştırma problemine karar verme, soruları belirleme, veri toplama, veri analizi, eylem planı geliştirme, izleme planı geliştirme, eylem planını uygulama/izleme, uygulamanın değerlendirilmesi ve gerekiyorsa yeni eylem planı hazırlama. Johnson (2019) eylem araştırması aşamalarını; alanyazının incelenmesi, problemin belirlenmesi, veri

toplamanın planlanması, verilerin toplanması ve analiz edilmesi, eylem planının uygulanması, bulguların paylaşılması şeklinde ifade etmiştir. Mills (2014) ise eylem araştırmasını; odak alanın belirlenmesi, verilerin toplanması, verilerin analiz edilmesi ve eylem planının geliştirilmesi olarak dört temel başlık altında aşamalandırmıştır.

Görüldüğü üzere eylem araştırması birçok farklı biçimde aşamalandırılmaktadır. Ancak belirtilmiş olan tüm eylem araştırması aşamalarında bazı ortak özellikler mevcuttur. Bunlardan en önemlisi, sürecin döngüsel bir şekilde ifade edilmesidir. Eylem araştırmasının her aşamasında bir değerlendirme sistemi mevcuttur ve ilgili değerlendirmeler sonucunda gerekli revizyonlar yapılmaktadır. Diğer ortak özellikler incelendiğinde ise ilk olarak bir problemin fark edilmesi ve kavramsallaştırılması ile birlikte başlayan bir süreç vardır. Bu süreci, eylem planının oluşturulması, uygulanması ve raporlaştırılması basamakları takip etmektedir. Her aşamadaki bir diğer ortak nokta ise sürekli olarak verilerin toplanması ve analiz edilmesi yolu ile yansıtma sistemi kurulmasıdır. Bu ortak noktalar göz önünde bulundurularak araştırma kapsamında Şekil 2’de görülen eylem araştırması aşamaları tasarlanmış ve uygulanmıştır. Bu özgün planlamanın şekli ve açıklanan içeriği için belirtilen kaynakların birleştirilmesinden yararlanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2016; Johnson, 2019; Mertler, 2017; Mills, 2014; Yıldırım ve Şimşek, 2018).



Şekil 2. Eylem Araştırması Tasarımı

Şekil 2’de görüleceği üzere eylem araştırmasının aşamaları temelde üçe ayrılmıştır. Bu ayırma işlemi yapılırken yapılan “uygulama” esas alınmıştır. Çünkü eylem araştırmasının en önemli hususlarından birisi, soruna çözüm bulucu uygulamalar geliştirmesidir. Bu kapsamda yapılan işlemler “Uygulama Öncesi”, “Uygulama Aşaması” ve “Uygulama Sonrası” olarak isimlendirilmiştir. Ayrıca bu aşamalar arası ve her bir aşamanın kendi içerisindeki döngüsü de net biçimde ifade edilmeye çalışılmıştır. Eylem araştırması, yapısı gereği bir önceki aşamalara geçiş yapabilmeyi mümkün kılan bir araştırma türüdür. Uygulama öncesi, uygulama aşaması ve uygulama sonrası genel aşamaları arası geçişler olabileceği gibi, her bir aşamanın kendi içerisinde de bir döngü oluşturduğu görülmektedir. Duruma ait raporun paydaşlara ulaştırılabilmesi sağlandığı taktirde sonlanacak olan araştırma, genel bir döngüyü tasvir

etmektedir. Böylece sürecin araştırmaya özgü ve daha sistematik bir biçimde ele alınması hedeflenmiştir.

Şekil 2’de görüldüğü üzere eylem araştırması bir konunun (sorun veya geliştirilmesi gereken bir husus) fark edilmesi ile başlamaktadır. Bu durumun fark edilmesi beraberinde kavramsallaştırmayı da getirmektedir. Konuyu kavramsallaştırdıktan sonra konu ile ilgili literatür detaylı bir biçimde incelenmeli ve o çalışma grubuna özgü kısımlar raporlanmalıdır. Konu ile ilgili detaylı bir inceleme sürecinin ardından çalışma grubu ile ilk etkileşim gerçekleştirilmeli ve gruptan veriler toplanmalıdır. Bu kısımdaki veri toplama süreci daha çok ihtiyaç analizi sürecine benzer bir yapıda olup, sürecin net bir fotoğrafını çekmeyi sağlamaktadır. Bu kısımda nicel ölçümler alınabileceği gibi bireysel görüşmeler, odak grup görüşmeleri, gözlemler, yapılandırılmış formlar gibi nitel veri toplama kaynaklarından da yararlanılabilir. Bu verilerin toplanmasının ardından verilerin tamamının araştırmacı tarafından analiz edilip, konu kapsamında ne ifade ettiği yorumlanmalıdır. Bu yorumlama kısmı nihayetinde süreç ile ilgili genel bir rapor hazırlanmasına zemin hazırlayacaktır. Hazırlanmış olan rapor, uygulama aşamasında hangi noktalara daha çok değinilmesi gerektiği ile ilgili bilgi vereceğinden son derece kritik bir role sahiptir. Bu aşamada geliştirilecek olan eylem planı, araştırmacı tarafından belirlenebileceği gibi, işbirliği yapılarak da şekillendirilebilir. Geliştirilen eylem planına ek olarak mutlaka araştırmacı tarafından bir izleme planı da geliştirilmelidir.

Uygulama aşaması, hazırlanmış olan eylem planının nihayetindeki aktif uygulamaları içerir. Zaman odaklı belirlenmiş olan etkinlikler uygulanırken eş zamanlı olarak sürekli veriler toplanmalıdır. Bu aşamadaki veri toplama süreçleri daha çok yansıtıcı rol üstlenip sürecin kendi içerisinde bir değerlendirme sistemi kurmasını sağlamaktadır. Bu kısımda alınacak olan katılımcı günlükleri, yansıtma raporları, araştırmacı günlükleri ve gözlemleri, teyit toplantıları gibi veriler eylem planındaki gerekli revizyonları sağlayacaktır. Böylece en uygun eylem planları doğru zaman ve uygulamalar ile yürütülebilecektir.

Son aşama ise uygulama sonrası yapılacak olan süreçleri içerir. Bu aşamada artık tamamlanmış olan uygulamaların genel bir değerlendirmesinin yapılması durumu vardır. Bu aşamadaki veri toplama süreçleri ise sonuç değerlendirmesinin yapılmasını sağlamaktadır. Uygulama sonrası alınacak olan nicel veriler (ölçekler, başarı puanları vb.) ile yapılacak olan bireysel görüşmeler, odak grup görüşmeleri, yapılandırılmış formlar, gözlemler gibi nitel veriler sürecin olumlu ve geliştirilmesi gereken yanlarını ortaya çıkaracaktır. Bu bölümde

veriler aracılığı ile hazırlanacak olan rapor bireysel veya genel bir nitelik taşıyabilir. Böylece ilgili paydaşlara bu raporun sunulması sağlanacak ve eylem araştırması döngüsü tamamlanacaktır. Şüphesiz her eylem araştırmasının sonucunda yeni bir eylem araştırması ortaya çıkabilir ve süreçler ilk aşamadan itibaren yeniden ele alınabilir.

Planlanmış olan eylem araştırması döngüsünün araştırma özelindeki karşılığı, 3.6. Araştırma Süreci bölümünde detaylı bir biçimde aktarılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Bu bölümde araştırmaya dahil olan kişilerle ilgili bilgiler sunulmuştur. Araştırmaya katılan uygulama grubu, araştırmacının kendisi, değerlendirme komitesi ve akran eleştirmeni bu doğrultuda tanıtılmıştır.

3.2.1. Uygulama Grubu

Eylem araştırması kapsamında belirlenen ihtiyaçlar ve çözümleri doğrudan bir grupla ilgili olduğundan çoğu zaman evren ve örneklem aynıdır ve bu kapsamda amaçlı örnekleme yöntemi kullanılır (Frankel ve Wallen, 2006). Bu kapsamda araştırmacının çalışma grubunu Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı 3. Sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmacının aynı zamanda uygulamanın içinde akademik danışman olarak yer aldığı bu sınıfın seçilmesi aslında eylem araştırması sürecinin doğal bir sonucudur.

Sınıf düzeyinde seçilen 10 öğrenci ise bağımlı değişkenlerin düzeyine göre seçilmiştir. Bu kapsamda bir sonraki araştırma bölümünde daha detaylı anlatılacağı üzere, sınıfa uygulanan nicel ölçme araçları neticesinde akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeyinin en düşük grupta yer aldığı 10 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Katılımcıların 7'si kadın, 3'ü erkektir. Araştırma kapsamında ilerleyen bölümlerde katılımcılara farklı “kod isim”ler verilerek süreç sunulmuştur. Bu kod isimler şu şekildedir: Çiçek, Doğa, Altay, Süleyman, Eylül, Gizem, Afra, Nalan, Fatih ve Berrak. Katılımcıların yaşları 21 ile 25 aralığındadır.

3.2.2. Araştırmacı

Eylem araştırması sürecinde, araştırmacı rolündeki kişi aynı zamanda uygulama sürecinin içindedir (Mills, 2014; Mertler, 2017). Bu kapsamda araştırmacı ve uygulayıcı

konumundaki kişi; sorunu fark eden, kavramsallaştıran, eylem planlarını hazırlayan/uygulayan/değerlendiren konumdadır. Araştırmacı bu doğrultuda aynı zamanda ilgili çalışma grubunun üniversite akademik danışmanı rolündedir. Araştırmacının geçmişinde almış olduğu doktora dersleri (Motivasyon, Seçim Teorisi ve Gerçeklik Terapisi) ve katılmış olduğu kongreler (Pozitif Psikoloji Kongreleri 1-2-3) ile araştırmacı olarak yer aldığı projeler (Öğretmen Gelişimi Kapsamında Eylem Araştırması) bu süreçteki durumu kavramsallaştırmasında etkili rol oynamıştır. Yani uygulama içerisinde görünen problemin tespiti ve çözümü teorik kaynaklardan aracılığıyla gözlemlenip, yorumlanabilmiştir.

3.2.3. Değerlendirme Komitesi

Araştırma süresince Tez İzleme Komitesi üyeleri, bu rollerine ek olarak eylem araştırmasının doğasına uygun biçimde değerlendirme komitesi üyeleri olarak araştırmada yer almışlardır. Bu kapsamda yapılan bütün değişiklikler değerlendirme komitesi üyelerinin onayı ile yapılmıştır. Değerlendirme komitesi üyelerine haftalık raporlar verilerek süreç tamamlanmıştır. Genel olarak değerlendirme komitesinin bu düzenleyici yapısı eylem araştırmasının işbirliği boyutu açısından (Sagor, 2000) önem arz etmektedir. Komite üyeleri genel süreçlerdeki rollerinin yanında, kendi uzmanlık alanlarındaki durumlara odaklanarak mentörlük yapmışlardır. Bu kapsamda Prof. Dr. Gürhan CAN, akademik motivasyon; Prof. Dr. Şerife IŞIK, öznel iyi oluş ve psikoeğitim oturumlarının geliştirilmesi; Prof. Dr. Özge HACİFAZLIOĞLU, eylem araştırması sürecinin detaylı bir şekilde planlanması; Doç. Dr. Ramin ALİYEV sürecin geçerli ve güvenilir biçimde yürütülmesi ile ilgili araştırmaya dahil olmuşlardır.

3.2.4. Akran Eleştirme

Akran eleştirme veya eleştirel arkadaş, eylem araştırması süreçlerinde işbirliğinin önemli bir parçasıdır. Akran eleştirmenin süreç içinde birçok rolü vardır. Bunlardan en önemlileri şu şekilde sıralanabilir: Dış gözlemci, düzenleyici, planlamalara yardım edici, kaynak bulucu ve değerlendiricidir (Kember vd., 1997; Sagor, 2000; Foulger, 2010). Böylece araştırmacıya ve araştırmaya sürekli bir ayna tutarak niteliği artırıcı rol üstlenir. Araştırma kapsamındaki akran eleştirme Ahmet Ayaz'dır. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programında doktora öğrencisi olan Ayaz'ın nicel ve nitel çalışmalarla ilgili yayınları ve proje görevleri mevcuttur. Bu kapsamda araştırmacının bütün aşamalarında, henüz değerlendirme

komitesine süreç ilerletilmeden önce düzenli olarak akran eleştirmeyle toplantılar düzenlenmiştir. Böylece veri toplama araçlarının düzenlenmesi, eylem planının revize edilmesi, verilerin analizi gibi birçok kritik süreçte akran eleştirme aktif rol almıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında ikisi nicel, 23 tanesi nitel olmak üzere 25 adet veri toplama aracından yararlanılmıştır. Bu veri toplama araçlarından bazıları doğrudan analiz edilirken, bazıları ise eylem araştırması kapsamında yansıtıcı veri olarak kullanıldığından bu bölümde birlikte ifade edilmişlerdir. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Akademik Motivasyon Ölçeği

Vallerand, Blais, Brière ve Pelletier, tarafından 1989 yılında ilk olarak Fransızca geliştirilen Akademik Motivasyon Ölçeği, sonrasında birçok farklı dile uyarlanarak kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan bu ölçek, Can (2015) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 28 maddeden oluşmaktadır. Ölçek puanlaması; içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk ile ilgili yedi, beş, üç ve iki faktörlü şekilde yapılabılırken, tek bir formülle genel motivasyon düzeyi de hesaplanabilmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin uyum değerleri; CFI=.92, NNFI=.90, GFI=.89, RMSEA=.064 şeklinde iken Cronbach alfa güvenirlik sonuçları yedi alt boyut için test-tekrar test katsayılarında .74 ile .84 arasındadır. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-1’de verilmiştir.

3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği

Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Hills ve Argyle (2002)’den uyarlanan ölçek, toplamda 29 maddeden oluşan altılı likert tipinde bir ölçme aracıdır. Tek faktörlü bir yapıya sahip olan ölçeğin toplam varyansı açıklama oranı %29,84’ dür ve faktör yükleri .32 ile .77 arasındadır. Ölçekte 11 adet ters kodlanan madde mevcuttur. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .91 iken test yarılama ile alınan güvenirlik sonucu ise .86’dır. Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Öznel Mutluluk Ölçeği ile yapılan korelasyon analizleri sonucunda .64 ile .72 arsında değerler bulunmuştur. Ölçeğe ait doğrulayıcı faktör analizi sonuçları; CFI= .94, RFI= .91, NNFI= .98, NFI= .92, RMSEA= .08, RMR= .06 şeklinde olmakla birlikte uyum indeksleri yeterli düzeydedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler EK-2’de verilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan, mutluluğun yüksek olduğuna

işaret etmektedir.

3.3.3. Katılımcı Onay Formu

Araştırmaya katılacak olan gönüllülerin sürece henüz başlamadan yazılı olarak teslim ettikleri formdur. Sürecin başında alınan bu formdaki temel amaç etik kuralları yerine getirmek ve uygulamaya katılan kişilerin genel onayını almaktır. Bu form aracılığı ile sözlü olarak alınan teyitler yazılı olarak da muhafaza edilmiştir. Form, EK-3'te verilmiştir.

3.3.4. İhtiyaç Analizi Bireysel Görüşme Formu

Araştırma kapsamında uygulamalar öncesinde yapılan ve ihtiyaç analizi sürecinde kullanılan formlardan birisidir. Toplamda 12 maddeden oluşan bu formdaki sorular akademik motivasyon düzeyi ve kalitesi, öznel iyi oluş düzeyi, ihtiyaçların karşılanma durumu, kalite dünyası özellikleri gibi ögeleri içermektedir. Literatüre ve katılımcı grubun özelliklerine uygun olarak geliştirilen bu form, akran eleştirmeni ve uzman görüşleri neticesinde toplamda üç revizyon geçirerek nihai halini almıştır ve EK-4'de sunulmuştur.

3.3.5. Benim Hikâyem - Otobiyografi Formu

Araştırmacı tarafından ihtiyaç analizi aşamasında geliştirilen bir diğer form "Benim Hikayem-Otobiyografi" formudur. Bu form aracılığıyla görüşmeler sonrasında eksik kalan hususlar ele alınmış ve görüşmeleri destekleyecek veriler elde edilmiştir. Bir yönerge aracılığı ile katılımcıların kendi hayat öykülerindeki noktalara değinilmesi istenmiştir. Yönergede özellikle aile yapısı (roller, ilişkiler, ritüeller, kardeş sayısı, ailedeki karakterler vb.), akademik süreçler (bütün eğitim süreçlerindeki başarı ve başarısızlıklar vb.), kritik olay ve güçlü görülen alanlar ile eksik görülüp geliştirilebilecek alanlar istenmiş ve bunun nasıl verileceğine dair biçimsel yapı katılımcılara bırakılmıştır. Otobiyografi formu EK-5'de sunulmuştur.

3.3.6. Görüşme İlk İzlenim Formu

İhtiyaç analizi bölümünde yapılan bireysel görüşmelerin hemen ardından araştırmacı tarafından doldurulan formdur. Bu form aracılığı ile her katılımcı ile ilgili ilk gözlemler kayıt altına alınmıştır. Ayrıca bu form; ihtiyaç analizinde yapılacak olan genel kod ve tema belirlenmesine yardımcı olmasına, dikkat çekici özel durumların raporlanmasına ve sonraki görüşmelerde gerekli düzenlemelerin yapılabilmesine olanak tanımıştır. Görüşme İlk İzlenim

Formu EK-6'da belirtilmiştir.

3.3.7. Teyit Toplantıları

Araştırma kapsamında elde edilen bilgi ve bulguların katılımcılar tarafından onaylandığı grup oturumlarıdır. Bu sayede elde edilmiş bulguların doğruluğu teyit edilmiş olup, sonraki aşamalara daha güvenilir bir biçimde geçilmesi sağlanmıştır. Teyit toplantıları; ihtiyaç analizi sonrası ortaya çıkan bulguların raporlanması aşamasında, eylem planının uygulamaya başlanmasından önce ve uygulama sonrasında elde edilen bulguların raporlanması aşamasında olmak üzere üç kere yapılmıştır.

3.3.8. Eylem Planı Toplantıları

Teyit toplantılarına ek olarak uygulama aşaması için özel düzenlenen toplantılardır. Bu toplantılarda katılımcılar ile birlikte eylem planı tartışılarak uygulama aşaması şekillendirilmiştir. İlk eylem planı toplantısı, uygulamalar başlamadan öncesinde süreci planlama amacıyla yapılırken; sonrasında yapılan eylem planı toplantıları ise sürecin değerlendirilmesi ve gerekli revizyonları içermektedir. Bu amaçlarla toplamda beş kere katılımcılar ile eylem planı toplantıları yapılmıştır.

3.3.9. Araştırmacı Gözlem Formu

Araştırmacı tarafından sürecin başladığı ilk günden, son güne kadar tutulan genel gözlem notları içeren formdur. Bu formda; uygulamalarda dikkat çeken durumlar, oluşturulan WhatsApp grubundaki dikkat çekici tutumlar, yüz yüze yapılan uygulamalardaki süreçler gibi uygulamalar ile ilgili her durum raporlanmıştır. Formun genel yapısında tarih ve gün belirtilerek ilgili katılımcının koyu punto halinde isminin yazılıp raporlanması söz konusudur. Böylece her bir katılımcı için gözlem notları aktif bir şekilde kayıt altına alınmıştır. Toplamda 15 sayfa Word dokümanı olarak raporlanmış olan gözlem notlarına dair örnekler EK-7'de sunulmuştur.

3.3.10. Araştırmacı Günlük/Yansıtma Formları

Araştırmacı tarafından uygulamalar süresinde doldurulan günlük formatındaki yansıtma metinleridir. Bu yansıtma raporları sayesinde araştırmacı süreç içindeki duygu ve düşüncelerini not edeceği bir alan bularak sürecin araştırmacı boyutu da değerlendirmeye dahil edilmiştir.

Araştırmacı, uygulamalar sonrasında veya gün içindeki kritik bir durumda yansıtıma yazılarını raporlaştırmıştır. Toplamda 7 sayfa Word dokümanı olarak raporlanmış bu yansıtımalara dair rnek EK-8’de sunulmuştur.

3.3.11. Katılımcı Günlük/Yansıtma Formları

Araştırma boyunca katılımcılardan düzenli olarak yansıtma yazısı istenmiştir. Bu yansıtma yazıları yapılan uygulamaların ardından alınıp araştırmacı tarafından tasniflenmiştir. Bu işlem yapılırken iki türlü tasnifleme yolu izlenmiştir. Birincisi ilgili tarihlerde gelen bütün yansıtma yazıları şeklinde dir. Tarih bazlı bu sınıflandırmaya ek olarak katılımcı bazlı olarak da yansıtma yazıları dosyalanmıştır. Böylece hem uygulama odaklı hem de katılımcı odaklı sürecin takibi kolaylaştırılmıştır. Bu kapsamda toplam 210 adet toplanan yansıtma yazılarından bazı rnekler EK-9’da sunulmuştur.

3.3.12. Psikoeğitim Oturumları Değerlendirme Formu

Beş hafta süren psikoeğitim oturumlarının ardından araştırmacı tarafından geliştirilen değerlendirme formudur. Yapılandırılmış biçimdeki bu form, katılımcılar tarafından beş haftanın sonunda genel değerlendirmeyi almak amacıyla doldurulmuştur. Böylece sürece özgü bir ara değerlendirme fırsatı ortaya çıkmıştır. Beş adet açık uçlu ve boşluk doldurma şeklinde hazırlanmış olan bu form, diğer formlarda olduğu üzere akran eleştirmenin desteği ve değerlendirme komitesinin onayı ile son halini almıştır. Psikoeğitim oturumları değerlendirme formu EK-15’de sunulmuştur.

3.3.13. Uygulama Takvimi

Araştırmacı tarafından bütün sürecin takip edilmesinde kullanılan genel formdur. Bu form aracılığı ile gün içinde yapılan uygulamalar, toplanan veriler, görüşülen kişiler ve yapılacak olan revizyonlar bu forma günlük olarak kaydedilmıştir. Form, Google Drive üzerinden oluşturulup tüm takip bu noktadan sağlanmıştır. Araştırmacı için genel fotoğrafın görülmesini sağlayan bu form, aynı zamanda değerlendirme komitesi için de sürecin takibini kolaylaştırmıştır. Uygulama takviminin yapısı ve birkaç örnek satır EK-16’da verilmiştir.

3.3.14. Uygulama Kanıt Formu

Araştırma boyunca yapılan bütün uygulamalara dair kanıtlar bu form aracılığı ile

değerlendirme komitesi üyesi Doç. Dr. Ramin Aliyev'e sunulmuştur. Yapılan uygulamaları takiben uygulama kanıtını izleyen komite üyesi, bu forma uygulamaların yapıldığına dair onayını vermiştir. Böylece her bir uygulamanın gerçekleşmesine dair kanıtlar süreç boyunca sunulmuş olup sistematik olarak gözlemlenmiştir. Uygulama kanıt formu taslağı EK-17'e sunulmuştur.

3.3.15. Uygulama Videoları (Danışma Seansı ve Dizi Bölümleri)

Araştırma kapsamında kullanılan bir diğer veri toplama aracı ise farklı eylem planlarının içerisinde yer alan videolardır. Bu videolardan birincisi, araştırmacı tarafından yapılmış olan gerçek bir danışma videosunun kayıdır. Bu kayıt; danışanın rızası alınarak, kimliği gizli tutularak ve uygulama videosunda görünmeyecek şekilde hazırlanmıştır. Bu videodaki toplam süre 45 dakika 16 saniyedir. Bu video aracılığı ile eylem planlarından birisi tamamlanmıştır. Diğer bir eylem planında yer alan video ise "Bir Başkadır" dizisine ait danışma oturumu sahneleridir. Araştırmacı tarafından dizinin 8 bölümü içerisinde ayıklanan danışma oturumları seansları için toplam video süresi 126 dakikadır. Böylece 3.6. Araştırma sürecinde daha detaylı belirtileceği üzere bu videolar veri toplama aracı olarak kullanılmış ve ilgili eylem planları tamamlanmıştır.

3.3.16. Uygulama Güvenirliği Formu

Hazırlanan uygulamaların süreç içerisinde ne kadar doğru uygulandığını gözlemleyebilmek adına bazı oturumlar için uygulama güvenirligi formu geliştirilmiştir. Böylece hazırlanmış metinde belirtilen hususlar ile pratikteki uygulamaların arasındaki varsa farklılıkların görülmesi hedeflenmektedir. Uygulama güvenirliginin takibi, kayıt altına alınmış psikoeğitim oturumu videoları aracılığı ile ekran eleştirme tarafından yapılmıştır. Rastgele seçilen üç psikoeğitim oturum için uygulanan uygulama güvenirligi formuna ait bir örnek EK-18'de sunulmuştur.

3.3.17. "PDR Sohbetleri" Soruları

Eylem planlarından birisi olan 9 haftalık PDR Sohbetleri için her hafta katılımcılar tarafından ilgili psikolojik danışmana sorular yöneltilmiştir. Bu sorular, her oturum sonrasında araştırmacı tarafından kayıt altına alınıp raporlanmıştır. Böylece 9 oturum için 9 ayrı formda sorular tasniflenmiştir. Her oturumda ilgili katılımcılar tarafından, uzmanlara sorulan sorular

EK-19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27’de sunulmuştur.

3.3.18. “PDR Sohbetleri” Değerlendirme Formu

9 hafta süren “PDR Sohbetleri”nin sonunda araştırmacı tarafından geliştirilen değerlendirme formu ile bu eylem planına özgü bir yansıtma raporu alınmıştır. Form, akran eleştirmeni ile birlikte oluşturulmuş ve yine diğer bütün formlarda olduğu üzere değerlendirme komitesinden onay alınmıştır. Yapılandırılmış form yapısına sahip değerlendirme formu, açık uçlu ve boşluk doldurmalı biçimde toplamda beş temel sorudan oluşmaktadır. PDR Sohbetleri değerlendirme formu EK-28’de sunulmuştur.

3.3.19. Fotoğraf-Video-Ses Kaydı

Araştırma sırasında yapılmış olan bütün uygulamalar kayıt altına alınmıştır. Bu kapsamda yapılan görüşmeler, eylem planına ait uygulamalar ve kritik durumların raporlanmasında fotoğraflar, videolar ve ses kayıtları kullanılmıştır. Bu kayıtlardaki bazı görüşmeler deşifre edilirken (ihtiyaç analizi bireysel görüşmeleri, uygulama sonrası bireysel görüşmeler ve odak grup görüşmeleri) bazıları ise ham kayıt haliyle incelenmiştir. Araştırma süresi boyunca; 113 fotoğraf, 3162 dakika (52 saat 42 dakika) video ve 3156 dakika (52 saat 36 dakika) ses kayıt altına alınıp depolanmıştır.

3.3.20. Uygulama Sonu Bireysel Görüşme Formu

Araştırma kapsamındaki eylemlerin bitiminde katılımcılar için bireysel görüşme formu hazırlanmıştır. Bu formlar, uygulama sonunda katılımcının gözünden yaşanan değişimlere odaklanmaktadır. Katılımcıların psikolojik ihtiyaçlar, akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerini inceleyen bu yarı yapılandırılmış görüşme formunda 8 adet soru bulunmaktadır. Bu soruları sondaj sorular desteklemektedir. Akran eleştirmenin desteği ve değerlendirme komitesinin revizyonları ile birlikte bireysel görüşme formunun nihai hali katılımcılara uygulanmıştır. Uygulama sonunda yapılan bireysel görüşmelere ait form EK-29’da sunulmuştur.

3.3.21. Uygulama Sonu Odak Grup Görüşme Formu

Araştırma kapsamında yapılan uygulamaların bitiminde bireysel görüşmelere ek olarak yapılan odak grup görüşmesi için hazırlanmış olan formdur. Formda, katılımcılara ait

değişimlerin gözlemlenmesini grup dinamiği ile sağlayacak bir yapı mevcuttur. Yarı yapılandırılmış şekilde hazırlanmış olan form toplamda beş sorudan oluşmaktadır. Akran eleştirmeninin desteği ve değerlendirme komitesinin onayı ile oluşturulmuş olan odak grup görüşme formu EK-30'da sunulmuştur.

3.3.22. Değerlendirme Merdiveni – Testdışı Teknik Formu

Uygulamaların sonunda yapılan değerlendirmeleri desteklemek için araştırmacı tarafından testdışı teknik formatında geliştirilen formdur. Formda bir merdiven metaforu ile katılımcıların uygulamaları değerlendirmesi amaçlanmıştır. İki temel başlıktan oluşan formun ilk başlığında akademik motivasyon puanına ait bir değerlendirme yapılırken, ikincisinde ise öznel iyi oluşa ait bir puanlama yapılmaktadır. Bu iki başlık da benzer yapıda doldurulmaktadır. Katılımcılar, uygulamalara başlamadan önce kendine, ilgili alan için 100 üzerinden bir puan belirler. Bu puanın ardından her bir merdivende yer alan etkinlik isimlerinin altına kendi puanına katkısını ekleyerek merdivenin diğer basamaklarına geçer. Böylelikle 100 üzerinden bir nihai puan elde edilir ve başlangıç puanı ile arasındaki fark, katılımcı tarafından değerlendirilir. Bu form aracılığı ile bireysel ve odak grup görüşmelerinde ortaya çıkan etkinin eylem bazında değerlendirmesinin daha net bir şekilde görülmesi sağlanmıştır. Akran eleştirmeni ve değerlendirme komitesinin onayı ile oluşturulmuş olan Değerlendirme Merdiveni formu EK-31'de verilmiştir.

3.3.23. Akran Eleştirmeni Genel Gözlem Raporu

Eylem sürecinin tamamında akran eleştirmeni ekibin aktif bir üyesi olarak çalışmaktadır. Düzenli olarak araştırmacı ile birlikte sürece destek veren akran eleştirmeninin gözlemleri araştırma için önemli bir yer tutmaktadır. Bu kapsamda uygulamalar devam ederken ve sonunda, akran eleştirmenden gözlem notları alınmıştır. Bu sayede araştırmacıya ve araştırmaya ait bir başka değerlendirme yapısı sisteme dâhil edilmiştir.

3.3.24. Kontrol Listesi

Araştırma süresince yapılacak olan her uygulamadan önce araştırmacı tarafından hazırlanan listedir. Bu listeler, uygulamalara dair hazırlık sürecinde bir eksiklik yaşanmamasını sağlamakta ve uygulama sırasında sürecin takibini kolaylaştırmaktadır. Araştırmacı hazırlık sürecindeki her bir önemli görevi bu forma yazarak, görevin tamamlanması ile birlikte ilgili

işaretlemeyi yapmaktadır. Böylece hazırlıktaki mevcut eksiklikler net bir şekilde izlenebilmektedir. Uygulamalardan önce hazırlanan kontrol listesine ait bir örnek EK-32’de verilmiştir.

3.3.25. Katılımcı Akran Yansıtma Raporları

Uygulamaların tamamında araştırmacının gözlem formuna gözlemlerini işleminin yanı sıra bir diğer gözlem olarak katılımcıların birbirleri ile ilgili gözlemleri raporlanmıştır. Bu raporlar uygulamaların bitiminde, odak grup görüşmesinin sonrasında katılımcılardan talep edilmiştir. İlgili yönerge; *“Bütün uygulama sürecini düşündüğünüzde, en baştan şu anda gelinen noktaya kadar, 9 arkadaşınız ile ilgili yapmış olduğunuz gözlemlerinizi bana iletmenizi istiyorum. Bu süreçte onda ne gibi değişimler gözlemlediniz ve sizce bu ekibe ne gibi olumlu katkıları oldu? Hazırlamış olduğunuz dosyayı bana özel olarak bildiriniz.”* Şeklinde. Bu yönergenin ardından katılımcılardan alınan dosyalar birleştirilmiş ve ilgili yorumu yazan kişi belli olmayacak şekilde her bir öğrenciye ait tek bir dosya elde edilmiştir. Böylelikle 10 katılımcıya ait uygulama ekibinin gözlem notları nihai halini almıştır. 10 dosyadan alınan bazı gözlem ifadeleri EK-33’de sunulmuştur.

3.4. Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma kapsamında nicel ve nitel veriler birlikte toplanmıştır. Nicel veriler online formlar aracılığı ile toplanırken, nitel verilerin bir kısmı online, bir kısmı ise yüz yüze olarak toplanmıştır. Toplanan nicel ve nitel verilerin analizi yapılmış ve birbirlerini destekleyici bir şekilde sunulmuştur.

Araştırma kapsamında toplanan nicel veriler, Akademik Motivasyon Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği’nden elde edilmiştir. Bu nicel veriler Google Form aracılığı ile hazırlanmış ve veriler online olarak toplanmıştır. Online ölçek düzenindeki maddelerin tamamı zorunlu olarak işaretlendiğinden herhangi bir veri kaybı yaşanmamıştır. Toplanan bu veriler Excel Office programından “SPSS 22” nicel veri analiz paket programına aktarılmıştır. Veriler ile ilgili gerekli düzenlemelerin yapılmasının ardından alt boyutlara sahip Akademik Motivasyon Ölçeği puanları düzenlenmiş ve Oxford Mutluluk Ölçeği ters maddeleri kodlanmıştır. Verilerin analize hazır hale gelmesinin ardından Akademik Motivasyon Ölçeği’ne ait tek faktörlü yapının formülü kullanılarak $[2X(IMTK+IMTA+IMTS)/3] + (EMID) - ((EMIN+EMER)/2) - 2 X AMOT$ (Guay, vd., 2003) katılımcılara ait tek bir motivasyon puanı elde edilmiştir. Böylelikle

katılımcılara ait akademik motivasyon toplam puanı ve öznel iyi oluş toplam puanı oluşmuştur. Araştırma kapsamındaki tüm nicel veriler bu toplam puanlar üzerinden yürütülmüştür. İhtiyaç analizi aşamasındaki katılımcı grubun sıralanması ve katılımcıların süreç sonundaki puanlarına ait değişimler bu iki toplam puan aracılığı ile takip edilmiştir. Eylem uygulamalarının sonunda katılımcılara ait nicel değişimleri gözlemleyebilmek adına her puan türü için ilişkili ölçümlerde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi yapılmıştır. Bu analiz yöntemi ilişkili iki ölçüm arasındaki puanların arasındaki farkı test etmek için kullanılır. Verilerin normal dağılmamasından dolayı seçilen bu parametrik olmayan testin analiz aşamalarında Büyüköztürk (2019) dikkate alınmıştır.

Araştırma kapsamında toplanan nitel veriler; bireysel görüşmeler, odak grup görüşmeleri, dokümanlar, yapılandırılmış formlar, otobiyografiler, video/ses kayıtları, gözlemler, günlükler ve yansıtma raporlarından elde edilmiştir. Bu araçlar ile toplanan verilerin bir kısmı doğrudan analiz edilirken, bir kısmı ise diğer verileri desteklemek amacıyla kullanılmıştır. Nitel veriler, uygulamalar ile eş zamanlı veya hemen sonrasında analiz edilmelidir (Coffey ve Atkinson, 1996). Bu kapsamda veriler, araştırma boyunca sürekli olarak analiz edilmiştir. Ayrıca eylem süreçlerindeki revizyonlar bu analizlerin düzenli ve sürekli bir biçimde yapılmasını zorunlu kılmıştır. Yapılan bütün analizler öncesinde, nitel veriler genel olarak incelenmiş ve gerekli görüldüğünde küçük notlar alınmıştır. Böylece henüz analize başlamadan önce genel veriler ile ilgili bir izlenim oluşturulmuştur (Miles ve Huberman, 2015). Nitel verilerin analizi farklı biçimlerde aşamalandırılmış olsa da verinin türüne göre analiz sürecine karar vermek gerekmektedir. Seçilecek analiz yöntemlerinden ikisi sınıflandırma stratejisi ve bağlantılandırma stratejisidir. Bu iki strateji arasındaki temel fark benzerlik veya binişikliğe göre ayrılmasıdır. Sınıflandırma analizinde zamandan bağımsız bir biçimde kategoriler belirlenir ve kodlar bu kısımda sınıflandırılır. Bağlantılandırmada ise zamansal değişimler, kesişimler ve bağlantılar asıl odak noktasıdır. Araştırmaların biçimine göre bu iki strateji de kullanılabilir (Maxwell, 2018). Bu kapsamda analizler yapılırken araştırmanın farklı zamanlarında farklı stratejiler kullanılmıştır. Araştırmada yapılacak olan uygulamalardan önceki ihtiyaç analizinde sınıflandırma ile analiz yapılırken, süreç içindeki katılımcılara ait değişimlerin birçok farklı veri ile ele alınmasında bağlantılandırma stratejisi kullanılmıştır. Şüphesiz bu iki analiz yönteminin de temelinde verilerin kodlanması vardır. Kodlamalar analizler sürecinde verilerin etiketlenerek doğru biçimde sınıflandırılmasını sağlar ve veri toplama sürecini kolaylaştırarak analizi güçlendirir (Miles ve Huberman, 2015). Bu doğrultuda

araştırma kapsamında Yıldırım ve Şimşek (2018) ile Büyüköztürk vd. (2016)'nin belirttiği içerik analizine ait sıralama izlenerek; verilerin kodlaması yapılmış, elde edilen kodlardan mantıksal ve teorik bir yapı çerçevesinde temalar belirlenmiş ve elde edilen bulgular tanımlanarak yorumlanmıştır. Kodların birleşmesi ile elde edilen üst yapıdaki temalar bu araştırma kapsamında “teorik kategori” olarak ortaya çıkmıştır. Teorik kategoriler, araştırma kapsamındaki kodlarda ortaya çıkan kategorilerin sınıflandırılmasında daha soyut ve kuramsal dayanağı olan, araştırmacı tarafından belirlenmiş kategorilerdir (Patton, 2002; Maxwell, 2018). Araştırmada elde edilen teorik kategoriler, akademik motivasyon, öznel iyi oluş ve seçim teorisi literatürlerinden yararlanılarak oluşturulmuştur. Araştırma süresince; nitel verilerin sınıflandırılması, küçük notların alınması, analizlerin yapılması ve bulguların görselleştirilmesinde “Maxqda 20” nitel veri analizi paket programından yararlanılmıştır.

3.5. Verilerin Geçerliliği ve Güvenirliği / Kanıtlanabilirlik ve Uygulanabilirlik

Eylem araştırmasının doğasında ilgili sınıf veya ortama özgü anlam ve çözüm üretme bakış açısı vardır. Bu durum diğer gruplara bir genelleme kaygısı güdülmediğinin bir göstergesi (Sagor, 2000) olsa dahi eylem araştırmasının niteliğini etkileyebilecek bazı hususlar vardır. Bu noktaları göz önünde bulundurmamak araştırmayı daha iyi bir noktaya taşıyacaktır. Araştırma kapsamında toplanan veriler, araştırmacının yanlılığı ile ilişkili olarak seçilerek toplanabilir (Miles ve Huberman, 2015). Bu nedenle araştırmacı tarafından toplanan verilere ek olarak toplanan diğer veri kaynakları bir bütün sağlayarak çalışmanın elde edilen bulgularını destekleyecektir. Bu kapsamda araştırma süresince verilerin; geçerli, güvenilir, doğrulanabilir, nitelikli, inanılır, aktarılabilir, tutarlı ve anlaşılabilir (Erlandson vd., 1993; Miles ve Huberman, 2015; Creswell, 2016; Maxwell, 2018; Mills ve Gay, 2019) olmasını sağlayacak bazı teknikler kullanılmıştır. Aşağıda araştırma süresince kullanılan bu teknikler belirtilmiştir:

Çeşitleme: Çeşitleme ile birlikte farklı yöntemlerin güçlü ve zayıf yanları birleşerek aynı sonuç etrafında toplanır ve daha geçerli kanıtlar oluşturulması sağlanır. Böylece elde edilen veriler birbirlerini tamamlar niteliğe bürünür. Bu sayede aynı konu, farklı bakış açıları ile tekrar ele alınmış olur (LeCompte ve Goetz, 1982; Maxwell, 2018). Yapılan çeşitlemeler sadece nitel veri toplama yöntemlerin arttırılması şeklinde olabilir. Ancak buna ek olarak; farklı mekanlar, farklı zamanlar ve farklı bir yöntem olarak nicel veriler de çeşitlemenin başka boyutlarını (Miles ve Huberman, 2015) oluşturarak araştırmada yer yer alabilir. Bu anlamda araştırmadaki en önemli geçerlik ve güvenirlilik sağlayıcı faktör çeşitleme yöntemidir. Çünkü

farklı nitel veri toplama yöntemleri kullanılmış, nicel veriler ile süreç desteklenmiş, farklı zamanlarda ve farklı mekanlarda veri toplama çalışması yürütülmüştür. Böylece çeşitlenmenin birçok türünün araştırma sürecinde kullanıldığı görülebilmektedir.

Araştırma kapsamında toplanan veriler nicel ve nitel yapıdadır. Bu durum, eylem araştırmasının doğasına uygun bir biçimde ortaya çıkmıştır (Johnson, 2019). Böylece genelde iki tür veri kaynağı ile araştırmadaki veriler birbirini desteklemiş ve verilerin daha ayrıntılı biçimde sunulmasına (Rossman ve Wilson, 1994) katkı sağlamıştır. Nicel verilerin geçerlik ve güvenilirliği için en önemli faktörlerden biri, kullanılan ölçeklerin belirtilmiş olan geçerlik ve güvenilirlik sonuçlarıdır. Ölçeklere ait bu sonuçlar, araştırma dahilinde yapılacak olan nicel karşılaştırmaların daha doğru tespitine imkan tanımıştır. Ayrıca bir diğer nicel kanıt ise psikoeğitim oturumları için hazırlanmış olan uygulama güvenilirliği hesaplamalarıdır. Uygulama güvenilirliği hesaplamaları toplam oturumların en az %20'sinden yapılmalıdır. Yapılan bu analizleri değerlendirebilmek için bir katsayı belirlenmektedir. Bu katsayı hesaplanırken kurulan işlem, (Gözlemlenen Uygulamacı Davranışı / Planlanan Uygulamacı Davranışı) X 100 şeklindedir (Bilmez ve Tekin-İftar, 2014). Bu hesaplamanın yapılabilmesi adına uygun yollardan birisi, bir kontrol listesinin hazırlanarak kaydedilmiş oturumun bağımsız bir gözlemci tarafından puanlanmasıdır (Büyüköztürk, 2014). Bu doğrultuda eylem planlarından birisi olan ve beş hafta süren psikoeğitim oturumları için uygulama güvenilirliği hesaplamaları, rastgele seçilen üç oturum üzerinden yapılmıştır. Bağımsız bir gözlemci (akran eleştirmeni) tarafından, kaydedilmiş videolar izlenerek yapılan bu analizler sonucunda %99 oranında bir uygulama güvenilirliği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda yapılması planlanan uygulamaların gerçekten yapıldığına dair bir kanıt sağlanarak araştırmacının güvenilirliği artırılmıştır.

Araştırma kapsamında toplanan nitel veriler birçok veri toplama yönteminin bir arada kullanılmasıyla elde edilmiştir. Bu doğrultuda; bireysel görüşmeler, odak grup görüşmeleri, gözlemler, dokümanlar ve çeşitli görsel/işitsel materyaller aracılığı ile nitel veriler toplanmıştır. Birçok nitel veri toplama yönteminin birlikte kullanıldığı bu araştırmada, her bir veri toplama yöntemi dahi kendi içerisinde bir çeşitleme ile toplanmıştır. Örneğin gözlem yöntemi kendi içerisinde üç farklı şekilde ayrılarak çeşitleme yapılmıştır. Araştırmacı gözlem raporlarına ek olarak alınan akran değerlendirme gözlemleri ve kişilerin kendileri ile ilgili gözlemlerine ait raporlar gözlemlerin çeşitlenmesini içermektedir. Bir diğer çeşitleme ise dokümanlar içerisindeki yapıdır. Araştırma kapsamında doküman incelemesi bir nitel veri toplama yöntemi olarak kullanılmış olsa da bu yapının içerisinde birçok doküman yer almaktadır. Otobiyografiler,

oturum değerlendirme formları, yansıtma formları, hazırlanmış olan test dışı teknik formu gibi dokümanlar bu yöntemin içindeki çeşitliliği göstermektedir. Bunlara ek olarak kendi içerisinde çeşitleme yapılmış bir diğer yöntem ise görsel/işitsel araçlardır. Araştırma kapsamında bu verilerin tamamından yararlanarak video, ses kaydı ve fotoğraflar ile bu kapsamda alınabilecek tüm veriler toplanıp araştırmaya dâhil edilmiştir.

Çeşitleme için bir diğer yol olan farklı zaman ve mekânlardaki veri toplanması, bu araştırmada kullanılan bir başka çeşitleme türüdür. Araştırma boyunca eylem araştırmasının doğasına uygun olarak toplanan veriler, zamansal bir veri toplama sürecini beraberinde getirmiştir. Bu sayede uygulamalar başlamadan önce, uygulamalar esnasında ve uygulama sonrasında veriler toplanarak farklı zamanlara ait veri çeşitlemesi sağlanmıştır. Bu duruma ek olarak, bu zaman çerçevesinde farklı ortamlarda bulunan katılımcıların sundukları veriler değerlendirmeye alınmıştır. Online olarak, okulda, köy ortamında ve sınıfta olmak üzere birçok farklı ortamda veri çeşitlemesi sağlanmıştır.

Böylece araştırma boyunca elde edilen verilerin çeşitlemesi; Nitel veri toplama yöntemlerinin birçoğunun kullanılması, nicel verilerin nitel veriyi desteklemesi, her bir kullanılan nitel veri toplama yönteminin kendi içerisinde çeşitleme yapılarak sunulması, farklı ortamlarda ve farklı zamanlarda verilerin toplanması yolu ile sağlanmıştır. Bu durum araştırmanın kalitesini arttıran bir faktör olarak görülmektedir.

Zengin veri elde etmek: Veri toplama yöntemlerinden hangisi kullanılırsa kullanılsın, o boyutta elde edilen verinin detaylı ve derin olması çok önemlidir. Bunu sağlamanın en doğru yolu, araştırma kapsamında yapılan görüşmelerin detaylı bir biçimde transkript edilmesi ve sürekli gözlem notlarının tutulmasıdır (Fretz ve Shaw, 1995). Bu kapsamda verinin zengin bir biçimde kullanılmasına olanak tanıyacak şekilde uygulamaların öncesinde ve sonrasında yapılan bütün bireysel-odak grup görüşmeleri deşifre edilmiştir. Ayrıca veriyi zenginleştirecek bir diğer yol olarak katılımcılar ile kurulan her temasta gözlemler not edilmiştir.

Araştırmaya yoğun ve uzun süreli dahil olma: Bir araştırmacının katılımcılar ile birlikte uzun zamanlar geçirerek, onlar hakkında detaylı bilgilere sahip olabileceği deneyimlerini arttırması, yapılan araştırmanın niteliğini arttırmaktadır (Creswell, 2016). Katılımcıların güven duyarak kendilerini zamanla daha rahat açması sayesinde ilk zamanlarda alınacak verilerden daha güvenilir ve inandırıcı veriler toplanabilecektir (Lincoln ve Guba, 1985). Araştırma kapsamında veri toplayan kişinin aynı zamanda katılımcıların “akademik danışmanı” olması bu

güven duygusuna zemin hazırlamıştır. Böylece daha güvenilir veriler için bir ortam oluşmuştur. Araştırma başlangıcından itibaren ise yaklaşık yedi aylık bir süreçteki birliktelik sayesinde verilerin daha güvenilir olması sağlanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan gözlemler, araştırmacının rolünün belli olduğu ve uygulamanın içerisinde aktif bir biçimde rol alarak gözlem yaptığı gözlem türü olarak nitelendirilmektedir (Bogdan ve Biklen, 2007). Araştırma boyunca gözlem notlarını tutan kişi pratikte eylem araştırmasının aktif bir üyesi iken, eş zamanlı olarak her uygulama sırasında/sonrasında aldığı notlar ile araştırmacı kimliğini kullanmıştır. Ayrıca uzun süreli yapılan gözlemler sadece veri toplamayı sağlamaz, aynı zamanda elde edilen verilerin kontrolüne de imkân tanır (Maxwell, 2018). Böylece elde edilen veriler sürekli olarak kontrol edilmiş ve her yeni veri bir öncekiyle birleştirilerek benzer veya farklı durumlara ilişkin bir yapı oluşturulmuştur. Bu durum da araştırmanın niteliğini daha üst noktaya taşımaya yardımcı olmuştur.

Rollerin net bir şekilde tanımlanması: Yapılan bir araştırmada araştırmacının rolü, ortamın rolü, katılımcıların rolü gibi faktörler net bir biçimde tanımlanmalıdır. Bu sayede araştırma süreci daha net bir biçimde anlaşılacak ve daha güvenilir hale gelecektir (LeCompte ve Goetz, 1982). Bu kapsamda katılımcılardan alınan ilk veriler ile birlikte araştırmanın planı ve katılımcı rolleri bildirilerek onlardan katılım formu onayı alınmıştır. Böylece her bir katılımcı kendi rollerinin farkında olarak araştırmaya dahil olmuş ve devam etmiştir. Araştırmacının rolü ise hem katılımcılara hem de değerlendirme komitesine net bir biçimde aktarılmıştır. Bu araştırma kapsamında yer alan araştırmacı aynı zamanda bir uygulayıcı olarak rol almıştır. Katılımcı grubun ve araştırmacının rollerinin yanı sıra bu araştırma kapsamındaki dış denetleyici mekanizması rolünde olan “değerlendirme komitesi” ve “akran eleştirmeni” rol tanımları da yapılmıştır. Değerlendirme komitesi bütün eylem aşamalarının kontrolü ve gerekli değişimlerin yapılmasına dair bir onay komitesi konumunda iken, aynı zamanda komite üyelerinin her birinin üstlendiği roller de (Bknz. 3.2.3) net bir biçimde tanımlanmıştır. Akran eleştirmenin araştırma boyunca alacağı roller de (Bknz. 3.2.4) net bir biçimde aktararak süreçteki sorumluluklarını yerine getirmesi sağlanmıştır. Bu roller sayesinde toplanan verilerin daha nitelikli veriler olması sağlanmıştır.

Akran değerlendirmesi: Yapılan araştırmaya farklı bir yorum katılabilmesi için araştırmacı dışında birine yetki verilerek sürece dâhil edilmesi araştırmanın geçerliğini arttırmak için kritik bir role sahiptir (Creswell, 2016). Bu anlamda akran eleştirmeni kavramı araştırmalardaki ortaya çıkabilecek geçerlik sorunları giderebilmek adına önemli bir önlem

oluşturur (Miles ve Huberman, 2015). Akran eleştirmeni süreç boyunca genel bir değerlendirici konumunda araştırmacıyı sorgulaması açısından araştırmanın daha güvenilir olmasını sağlamaktadır (Guba, 1981). Tüm bu bilgiler ışığında araştırmaya dâhil edilen akran eleştirmeni sürece ve araştırmacının kendisine ayna tutarak bir değerlendirme sisteminin kurulmasına yardımcı olmuştur. Böylece daha geçerli ve güvenilir verilerin elde edilmesine olanak tanımıştır.

Dış denetleyici kullanma: Akran eleştirmenine ek olarak araştırmanın içerisinde aktif rol almayan kişilerin bağımsız gözlemci olarak süreci gözlemlemesi ve değerlendirmesi nitel araştırmalarda kaliteyi ve dolayısıyla geçerliği arttırmaktadır (Lincoln ve Guba, 1985; Creswell, 2016). Yapılan araştırmada dış denetleyici görevinde dört kişi rol almıştır. Değerlendirme komitesi olarak adlandırılan komitenin, genel değerlendirmelerin yanı sıra her bir değerlendiricinin farklı alanlarda aldıkları roller araştırmayı daha güvenilir bir noktaya taşımıştır. Eylem aşamalarının takibi, gerekli düzenlemelerin yapılması için alınan onaylar, uygulamaların yapılıp yapılmadığına dair kontroller, uygulama öncesi hazırlanan formların incelenmesi gibi rollere sahip değerlendirme komitesi bu doğrultuda araştırmanın niteliğini arttırmıştır.

Katılımcı teyidi: Araştırma kapsamında elde edilen verilerin toparlandıktan sonra katılımcılardan teyit alınması nitel araştırma süreçlerinde çok önemlidir. Bu durum, yanlış anlaşılma veya araştırmacı yanlılığıyla ortaya çıkmış durumun kontrolünü sağlayarak elde edilen verinin doğruluğunu arttırmaktadır (Given, 2008). Teyit alma süreci katılımcıların ifade ettiklerinin bire bir tekrarı değildir. Toplanmış olan verilerin araştırmacı tarafından teorik bir çerçeve etrafında şekillendirilip katılımcılara tekrar sunulması önemlidir (Creswell, 2016). Bu araştırma kapsamındaki katılımcı teyitleri, “teyit toplantıları” (Erlandson vd., 1993) aracılığı ile alınmıştır. Böylece eylem aşamasına geçmeden alınan veriler ışığında doğru bir uygulama planı hazırlanması sağlanmıştır. Uygulamalar sırasında yapılan teyit toplantıları sayesinde ise gerekli değişimlerin yapılmasına dair veriler toplanarak eylemlerin yenilenmesini sağlamıştır. Yani bu araştırma kapsamında yapılan teyit toplantıları elde edilen verilerin doğrulanmasını sağlarken, aynı zamanda araştırmanın bir sonraki aşamasının da doğru veriler ışığında seçilmesini sağlamıştır. Böylece daha inandırıcı ve doğru veriler ile süreç ilerlemiştir.

İlk fırsatta yazmak: Nitel biçimde toplanmış verilerin, mevcut durum çok yeni iken yazılmaya başlanması güvenilirlik açısından önemlidir. (Wolcott, 1994). Bu doğrultuda sürecin en başından sonuna kadar veriler henüz çok “sıcakken” notlar alınmaya başlanmıştır.

Uygulamalar başlamadan önce yapılan bireysel görüşmelerin ardından doldurulan “Görüşme İlk İzlenim Formu” bu duruma en net örneklerden birisidir (EK-6). Ayrıca bütün uygulamalar sonrasında araştırmacının her bir katılımcıya ait gözlemlerini ayrı ayrı not etmesi de araştırmanın güvenilirliğini arttırması açısından önemlidir.

Karşıt durumları not etme: Araştırma süresince olacaklar içerisinde mutlaka araştırmacının elde ettiği verilerin tersi durumlar da yaşanacaktır. Önemli olan bu verileri göz ardı etmeden, uygun biçimlerde not etmektir (Wolcott, 1990). Böylece elde edilen veriler daha gerçekçi bir nitelik kazanacaktır (Creswell, 2016). Bu doğrultuda araştırma boyunca gözlemlenen karşıt durumlar da gözlem notlarına eklenmiştir. “... *Günlüğünü artık zamanında yollamaya başlamışken bugün yine en geç yollayan kişi oldu.*” gibi tutulan notlar, sürecin daha net takip edilmesini sağlamıştır. Böylece araştırma her boyutu ile ele alınan, daha güvenilir bir nitelik kazanmıştır.

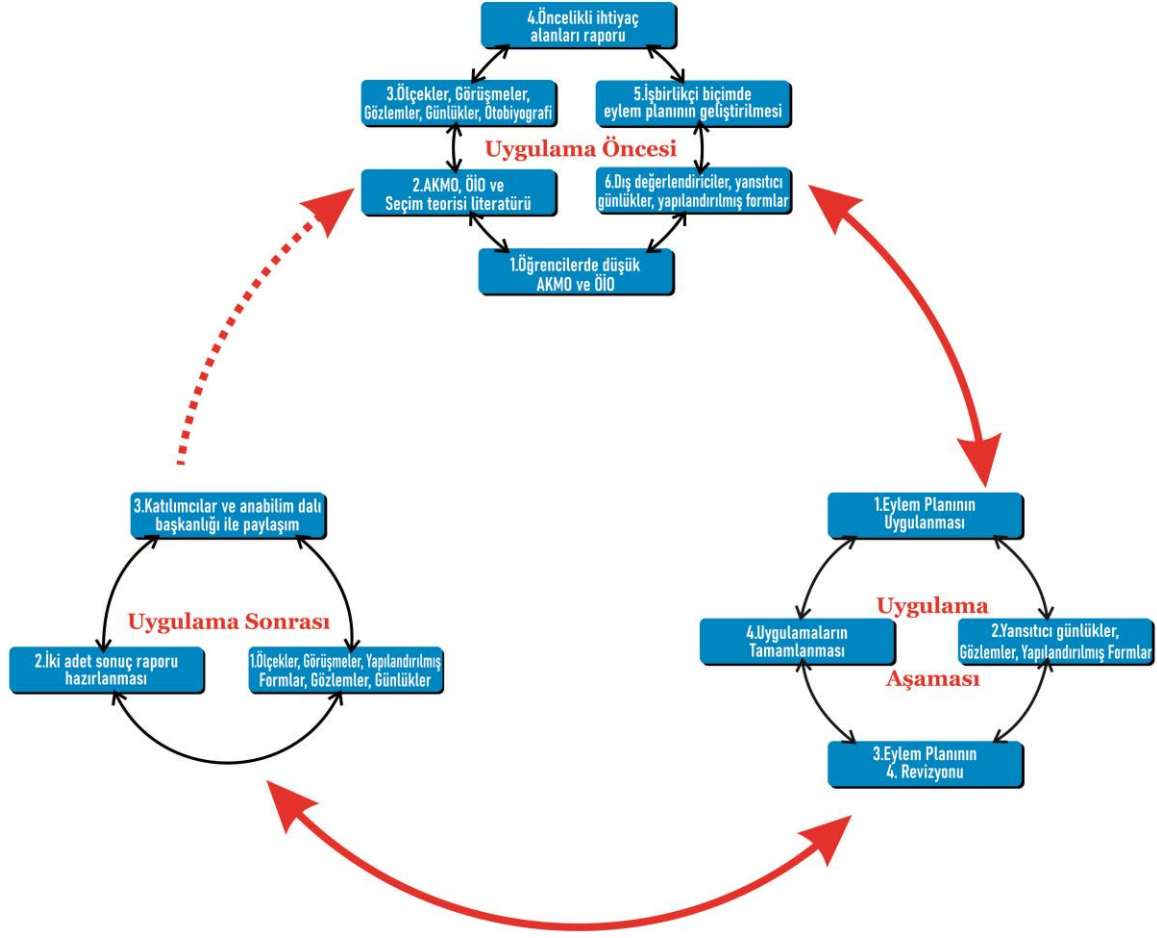
Kayıt altına almak: İzlenmiş olan bütün yollar araştırma kapsamında kayıt altına alınmalıdır. Bu kayıtlar; görsel ve/veya işitsel nitelik taşıyabilir (Wolcott, 1994). Böylece bütün süreçteki yaşamdan bir parça taşıyan her şey kayıt altına alınmalıdır (Guba, 1981). Bu doğrultuda katılımcılara ait her uygulama ve planlamaya ait kayıtlar alınarak toplamda 105 saat 15 dakikalık görsel/işitsel materyal ve fotoğraflar ile araştırmanın bütün süreçleri kaydedilmiştir. Bu kayıtlar araştırmanın güvenilirliğine katkı sunmuştur.

Teori temelli analiz yapılması: Araştırmalar kapsamında yapılan nitel analizlerin, önceden araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir teorik çerçeve içerisinde yapılması araştırmayı daha güvenilir kılacaktır (LeCompte ve Goetz, 1982). Ayrıca Lee (1991)’in de belirttiği üzere, araştırmacı ve katılımcı bakış açılarına ek olarak oluşturulmuş bir teorik çerçeve araştırmanın güvenilirliğini arttırmaktadır. Bu doğrultuda araştırma kapsamında yapılan analizlerin temelini seçim teorisi, akademik motivasyon ve öznel iyi oluş literatürü oluşturmaktadır. Böylece elde edilen veriler ham veri olmaktan çıkarak doğru bir zeminde müdahaleye imkân tanımış ve araştırmanın güvenilirliğine katkı sağlamıştır.

Belirtilmiş olan 11 adet geçerlik ve güvenilirlik tekniğine ek olarak Mills (2014)’in ifadesi eklenebilir: “Eylem araştırmasına ait en büyük kanıtlardan bir tanesi, planlı müdahaleler neticesinde problemin çözüme kavuşmasıdır”. Bu doğrultuda bulgular kısmında da görülebileceği üzere katılımcılara ait elde edilen sonuçlar, araştırmaya ait en büyük geçerlik/güvenirlik kanıtı niteliği taşımaktadır.

3.6. Araştırma Süreci

Bu bölümde, araştırma süresince yapılan tüm işlem adımları detaylı bir biçimde aktarılmıştır. Sürecin daha net vurgulanabilmesi adına Şekil 2’de (Bölüm 3.1) belirtildiği üzere araştırma; “Uygulama Öncesi”, “Uygulama Aşaması” ve “Uygulama Sonrası” olmak üzere üç temel başlıkta toplanmıştır. Araştırma, 5 Ekim 2020’den itibaren ilk gözlemler ile başlamış ve 28 Mayıs 2021’de son raporların ilgili kişilerle paylaşılması ile birlikte yaklaşık yedi ay sürmüştür. Şekil 2’de belirtilen eylem araştırmasına ait modelin bu araştırmadaki karşılıkları ise Şekil 3’de belirtilmiştir. Şekil 2 ve Şekil 3’e ait basamakların daha net takip edilebilmesi adına Tablo 2, Tablo 3 ve Tablo 4’de her üç aşama için ayrı ayrı sürece dair tabloladıştırma yapılmıştır. Bu tablolarda eylem araştırması tasarımı ve araştırma sürecindeki karşılığı birlikte verilmiştir. Böylece sürecin detaylı anlatımına ait işlem adımları için bir yönerge oluşturulması hedeflenmektedir.



Şekil 3. Araştırma Süreci

*AKMO: Akademik Motivasyon; ÖİÖ: Öznel İyi Oluş

Tablo 2. Eylem Araştırması Tarasımı ve Araştırma Süreci / Uygulama Öncesi

Tasarlanan Eylem Araştırması Aşamaları (Şekil 2)	Araştırma Sürecindeki Yeri (Şekil 3)
1.Konunun fark edilmesi ve kavramsallaştırılması	1. Öğrencilerde düşük akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerinin fark edilmesi
2. Literatür taraması	2. Akademik motivasyon, öznel iyi oluş ve

	seçim teorisi literatürünün incelenmesi
3. Verilerin toplanması ve analizi	3 Akademik Motivasyon ve Oxford Mutluluk Ölçeği ile nicel verilerin toplanması. Ayrıca görüşmeler, gözlemler, yansıtıcı günlükler ve otobiyografiler ile nitel verilerin toplanması. Bu verilerin SPSS ve Maxqda programlarında analizlerinin yapılması
4.Genel raporun hazırlanması	4. Öncelikli ihtiyaç alanlarının belirlenmesi ve eylem planı için hazırlık
5. Eylem planının geliştirilmesi	5.Katılımcılar, akran eleştirmeni, değerlendirme komitesi ve alan uzmanları ile birlikte eylem planın geliştirilmesi
6. İzleme planının geliştirilmesi	6.Değerlendirme komitesi ve akran eleştirmeni rollerinin netleştirilmesi, yansıtıcı günlüklerin, yapılandırılmış formların hazırlıklarının yapılması

Tablo 3. Eylem Araştırması Tarasımı ve Araştırma Süreci / Uygulama Aşaması

Tasarlanan Eylem Araştırması Aşamaları (Şekil 2)	Araştırma Sürecindeki Yeri (Şekil 3)
1. Eylem planının uygulanması	1. 11 Ocak 2021 tarihinde uygulamalara başlanması
2. Verilerin toplanması ve analizi	2.Yansıtıcı günlükler, araştırmacı günlükleri, gözlemler, yapılandırılmış formlar aracılığı ile verilerin toplanması

3. Eylem planının revize edilmesi	3. Eylem planındaki dördüncü revizyonun yapılması
4. Uygulamanın sonlandırılması	4. 12 Mart 2021 tarihinde uygulamaların sonlandırılması

Tablo 4. Eylem Araştırması Tarasımı ve Araştırma Süreci / Uygulama Sonrası

Tasarlanan Eylem Araştırması Aşamaları (Şekil 2)	Araştırma Sürecindeki Yeri (Şekil 3)
1. Verilerin toplanması ve analizi	1. Akademik Motivasyon Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, odak grup görüşmesi, bireysel görüşmeler, akran yansıtma raporları, değerlendirme merdiveni formu, katılımcı günlükleri, araştırmacı gözlem ve günlükleri ile verilerin toplanması ve analizi
2. Sonuç raporunun hazırlanması	2. Katılımcılara ve anabilim dalı başkanlığı için iki adet sonuç raporunun hazırlanması
3. Paydaşlar ile raporun paylaşılması	3. Katılımcılar ve anabilim dalı başkanlığı ile raporların paylaşılması

3.6.1. Uygulama Öncesi Araştırma Süreci

Eylem araştırmasının ilk başlangıç günü tarihini belirtmek zor olsa da akademik danışman olarak sınıfın dönem başlangıcından itibaren gözlemlenmesi ile başlayan bir yapıdan söz edilebilir. Hasan Kalyoncu Üniversitesi'nde eğitim-öğretim faaliyetlerinin başladığı 5 Ekim 2020 tarihi bu anlamda sorunun gözlemlenmeye başladığı tarih olarak nitelendirilebilir. Öğrencilerin bir önceki dönemi Covid-19 nedeni ile uzaktan eğitim ile tamamlamışlardır.

Sonrasında ise uzun bir yaz tatilinin ardından dönem başlangıcı da yine Covid-19 gölgesinde gerçekleşmiştir. Bu sebeple öğrenciler, eğitim-öğretim faaliyetlerinde uzun bir süre yüz yüze eğitimden mahrum kalarak döneme başlamıştır. Eğitim faaliyetleri sırasında üniversite yönetimi, öğrencilere uzaktan eğitim veya yüz yüze eğitim alma tercihlerini sunmuştur. Bu kapsamda bazı öğrenciler yüz yüze eğitimlere devam ederken, bazıları ise çevrimiçi ortamda eğitimlerine devam etmişlerdir. Tüm bu yapı içerisinde öğrenciler, belirsizliklerle baş etme zorunda kalmıştır. Bu şekilde başlayan eğitim öğretim faaliyetleri içerisinde öğrencilerin yeni eğitim-öğretim sistemine ayak uydurmaları da zor olmuştur. Böylece ilk gözlemler öğrencilerden ve akademisyenlerden edinilmeye başlanmıştır. Öğrenciler, derslerin tam olarak verimli geçmediğini ve kaygılarının çok arttığını dile getirmeye başlarken, öğretim üyeleri dönem başından itibaren öğrencilerin derse katılım düzeyinin düşük olmasından şikayet etmeye başlamıştır. Araştırmacının akademik danışmanlığını yaptığı sınıf ile ilgili bu durumun yaklaşık bir ay boyunca düzeyinin artarak devam etmesi sonucunda durum daha detaylı bir şekilde ele alınmıştır. Öğretim üyelerinin gözlemleri, öğrencilerin dile getirdikleri problemler ve araştırmacının sınıfa dair ilk gözlemleri sonucunda ilgili sınıfta öğrencilerin düşük akademik motivasyona sahip oldukları ve her geçen gün daha çok mutsuz oldukları noktasında konu kavramsallaştırılmıştır. Böylece araştırmacı sorunu çözebilmek adına ikinci aşama olan literatür incelemesine geçmiştir.

Akademik motivasyon ve öznel iyi oluş literatürleri incelendikten sonra araştırmaların iki kavramı da “ihtiyaçlar” temelinde ele aldığı görülmüştür. Bu iki kavrama ait ortak noktanın belirlenmesinin ardından ihtiyaçların hangi boyutu ile ele alınacağına karar vermek için yapılan incelemeler ve araştırmacının aldığı eğitimler neticesinde bu ihtiyaçlar için Seçim Teorisi'nin kullanımına karar verilmiştir. Böylece akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düşüklüğüne neden olan ihtiyaçların sınıflandırılması Seçim Teorisi aracılığı ile konumlandırılmıştır. Ayrıca eylem araştırmasının doğası gereği ihtiyaç temelli uygulamaların yapılması gerekliliği de bu yapıyı desteklemiştir.

İncelenen literatür ile birlikte konu her boyutu ile kavramsallaştırılmış ve artık ilgili sınıftan veri toplama aşamasına geçilmiştir. Bu bölümde toplanan ilk veriler daha çok ihtiyaç analizi rolü üstlenerek durumun genel bir fotoğrafının çekilmesine imkan tanımıştır. Bu kısımdan itibaren veri toplanacağından dolayı araştırma için “Etik Kurul Başvurusu” da yapılmıştır. Veri toplama süreci için ilk olarak hangi veri toplama yöntemlerinin kullanılması gerektiğine karar verilmiştir. Nicel veri toplama araçları daha önce incelenen literatür

neticesinde belirlenmiştir. Nitel verilerin ise araştırmacı tarafından hazırlanmasına karar verilmiştir. Bu aşamada ilk olarak nicel verilerin toplanması kararlaştırılmıştır. Bunun iki nedeni vardır: Birincisi geçen zaman içerisindeki nitel gözlemlerin doğruluğunun test edilmesi, ikincisi ise bu tespit eğer doğru ise düzeyinin incelenmesidir. Bu doğrultuda araştırma için seçilmiş olan iki ölçme aracı (Akademik Motivasyon Ölçeği-Üniversite Formu ve Oxford Mutluluk Ölçeği) Google Form aracılığı ile hazırlanmıştır. Ölçek sahiplerinden alınan izinlerin ardından akademik danışmanlığın yapıldığı sınıfta araştırmacı tarafından uygulama yapılmıştır. İlk toplanan veri olma özelliği taşıyan bu nicel veriler 10 Kasım 2020’de toplanmıştır. Sınıfta yüz yüze olan ve eş zamanlı çevrimiçi olarak takip edilen bir dersin sonrasında derse girilip araştırmacı tarafından ilgili açıklamalar yapılarak ve araştırmaya katılım metni onaylatılarak herkesin çevrimiçi ortamda verileri doldurması sağlanmıştır. Toplanan bu veriler için uygulama bitiminde analiz süreci başlatılıp sınıfın genel durumu incelenmiştir. Bu incelemeler doğrultusunda sınıfta bazı öğrencilerin çok düşük akademik motivasyon ve öznel iyi oluş puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Ölçeklerin belirtilen puanlanma anahtarı dikkate alınarak yapılan hesaplamalar Ölçme ve Değerlendirme alanındaki bir doçent, bir profesör ile birlikte incelenmiştir. Bu hesaplamalar neticesinde sınıfın tamamının bir motivasyon ve öznel iyi oluş düşüklüğü yaşamadığı, asıl problem yaşayan öğrencilerin hesaplamada son diliminde yer alan öğrenciler olduğuna karar verilmiştir. Böylece 58 kişilik PDR 3.sınıf öğrencileri arasından en düşük akademik motivasyon ve öznel iyi oluşa sahip 10 öğrenci belirlenmiştir. Bu aşama ile birlikte, öncesinde yapılan gözlemleri nicel olarak en uçta yaşayan grup belirlenmiş ve bu grup ile ilgili detaylı nitel veriler alınmasına karar verilmiştir. Nitel verilerin toplanmasından önce bu 10 öğrenci ile 23 Kasım 2020 tarihinde ayrı ayrı telefonla iletişime geçilip araştırmaya dahil olmaya dair son kez onayları alınmıştır. Herkesin onayının alınmasının ardından bu tarihte bir WhatsApp grubu kurulmuş ve öğrenciler buraya dâhil edilmiştir. Araştırma ile ilgili ilerleyen zamanlardaki çoğu sürecin takip edilmesinde kurulmuş olan bu WhatsApp grubunun önemli bir katkısı olmuştur. Bütün ayarlamaların ardından değerlendirme komitesine süreç ile ilgili detaylı bir mail atılmış ve araştırmanın geldiği nokta ifade edilmiştir. 27 Kasım 2020 tarihinde öğrenciler ile yapılacak olan bireysel görüşmeler için randevular her bir öğrenci birlikte belirlenmiştir. Her gün iki öğrenci ile yapılacak olan görüşmelerin ilki için tarih 2 Aralık 2020 olarak kararlaştırılmıştır. Bu güne kadar ise öğrenciler ile yapılacak olan görüşmelerde kullanılacak “Bireysel Görüşme Formu” ve “Görüşme İlk İzlenim Formu” araştırmacı tarafından literatür kapsamında geliştirilmiştir. Bu formlar önce akran eleştirmeni tarafından incelenmesinin ardından güncellenmiş, daha sonrasında

değerlendirme komisyonunun önerileri ile son halini almıştır. Böylece 2 Aralık 2020 tarihinde başlayan ilk bireysel görüşmeler, art arda ve her gün iki adet olacak şekilde 6 Aralık 2020 tarihinde tamamlanmıştır. Yapılan her görüşmenin ardından öğrencilerin o ana dair yansıtıcı günlükler yazmaları istenmiştir. Görüşmelerin ardından 7,8 ve 9 Aralık 2020 günleri değerlendirme komitesi üyeleri ile bireysel bilgilendirme toplantıları yapılmıştır. Bu süre zarfında 8 Aralık 2020 günü araştırmacıya üniversite tarafından “Etik Kurul Onayı” tebliğ edilmiştir. Değerlendirme komitesi ile yapılan toplantılar neticesinde daha detaylı veri toplamanın faydalı olacağına kararı verilmiştir. Öğrencileri bu anlamda kapsamlı bir şekilde tanıyabilmek adına bir otobiyografi istenmesine karar verilmiştir. Böylece araştırmacı tarafından “Benim Hikayem” adlı yarı yapılandırılmış otobiyografi formu geliştirilmiştir. Form, akran eleştirmeni katkısı ve komitenin onayının ardından 19 Aralık 2020 tarihinde öğrencilere yollanmıştır. Yollanan otobiyografi formları 20 Aralık 2020 günü öğrenciler tarafından doldurularak araştırmacıya iletilmiştir. Böylece problemin kavramsallaştırılmasının ardından iki ölçek aracılığı ile nicel veriler toplanmış; görüşmeler, gözlemler, yansıtıcı günlükler ve otobiyografiler ile nitel veriler toplanarak bu bölümdeki veri toplama süreci tamamlanmıştır.

Toplanan bu nicel ve nitel veriler bir sonraki aşamada analiz edilmiştir. Belirtildiği üzere bu aşamadaki nicel veriler, genel gruptan ihtiyaç duyan asıl grubun çekilmesi için kullanılmış ve buna ek olarak katılımcı grubun öntest puanları olmuştur. Bu aşamada toplanmış olan dört tür nitel veri ise birlikte değerlendirilmek üzere Maxqda Nitel Veri Analizi programına aktarılmıştır. Bu aşamadaki nitel verilerin içerik analizleri, genel ihtiyaç analizinin yapılması için kullanılmıştır. Farklı veri toplama araçları ile elde edilen bu veriler, genel ve her bir öğrenci için ayrı ayrı olmak üzere iki farklı şekilde analiz edilip raporlanmıştır.

Analizlerin tamamlanmasının ardından bu aşama ile ilgili detaylı bir rapor çıkarılmıştır. 27 Aralık 2020 tarihinde hazırlanan bu raporun içeriğinde analiz sonuçları göz önünde bulundurularak ortaya çıkan öncelikli alanlar yer almaktadır. Ayrıca raporda, bu öncelikli alanların durumuna özgü olarak geliştirilecek olan eylem planı için hangi yolun takip edilmesi gerektiğine dair notlar da yer almaktadır. Bulgular bölümünde de görüleceği üzere analizler çerçevesinde ortaya çıkan sırasıyla; güç, ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının ele alınması gerekliliği bu raporda belirtilmiştir. Ortaya çıkan yapının doğruluğunu test edebilmek adına bu aşamada 29 Aralık 2020 günü tüm katılımcılar ile online olarak bir teyit toplantısı yapılmıştır. Bu teyit toplantısında, hazırlanan sunum aracılığı ile şekiller katılımcılara aktarılmış ve onayları

alınmıştır. Ayrıca bu toplantı sayesinde bazı durumların katılımcılar tarafından daha net bir biçimde ifade edilmesi de sağlanmıştır. Teyit toplantısının ardından doğruluğu onaylanan rapor, değerlendirme komitesine yazılı olarak iletilmiştir.

Hazırlanmış olan raporun ardından eylem planının geliştirilmesi aşamasına geçilmiştir. Eylem planının birinci taslağı ilk olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Geliştirilen plan bu aşamada akran eleştirmeni ile tartışılmıştır. Sonrasında eylem planı için işbirlikleri kurulmaya başlanmıştır. İlk olarak eylem planının oluşturulmasında katılımcıların katkısı alınmıştır. Bu kapsamda katılımcılar ile online olarak 2 Ocak 2021 tarihinde geliştirilecek olan eylemler üzerine konuşulmuş ve fikirleri alınmıştır. Şüphesiz, uygulamaya alınacak kişilerin onayladıkları ihtiyaçlar doğrultusunda eylemler ile ilgili fikirlerini sunmaları araştırma için önemli bir rol oynamıştır. Katılımcıların onayının alınmasının ardından eylem planının ilk hali şekillenmiştir. Hazırlanmış olan birinci eylem planının henüz uygulama aşamasına geçilmeden önce değerlendirme komitesi üyeleri ve alan uzmanlarıyla birlikte değerlendirilmesi kararlaştırılmıştır. Bu doğrultuda 5 Ocak 2021 günü, bu toplantıların yapılacağı ve uygulama öncesinde eylem planının son haline karar verilecek gün olarak belirlenmiştir. Bireysel olarak 4 ayrı görüşme saat 9.15'da başlamış ve 14.45'de son bulmuştur. Bu toplantılarda değerlendirme komitesi üyelerine ek olarak Prof. Dr. Yaşar Özbay ile de görüşülmüştür. Seçim teorisi alanında birçok makale, bildiri ve projeye sahip PDR alanındaki öğretim üyesinin eylem aşamalarındaki katkısı ile eylem planının ikinci revizyonuna ait nihai biçime erişilmiştir. Böylece henüz uygulama yapılmadan eylem planı ikinci revizyonuna uğramış ve uygulamalar sırasında ortaya çıkabilecek sorunlar en aza indirilmeye çalışılmıştır.

Eylem planına ek olarak bu aşamada geliştirilen izleme planı sayesinde tüm uygulamaların sürekli olarak gözetimden geçmesi ve doğru bir biçimde uygulanması sağlanmıştır. Bu amaçla yapılan izleme planında ana hedef değerlendirme komitesi ve akran eleştirmenine ait rollerin netleştirilmesi olmuştur. Böylece daha önceki bölümlerde belirtilen roller çerçevesinde bu iki unsur yapılan eylemleri sürekli olarak takip etmişlerdir. Böylece uygulamalar en uygun şekilde planlanmış ve planlanan uygulamalar en doğru şekilde hayata geçirilmiştir. Bu rollere ek olarak izleme planının bir diğer ögesi de her oturum sonunda katılımcılardan alınacak olan ve araştırmacının kendisi için tuttuğu yansıtıcı günlüklerdir. Bu günlükler aracılığı her aşama henüz çok güncel iken izlenebilmektedir. Ayrıca her temel eylem planı etkinliğinin genel bir değerlendirmesi için hazırlanacak olan yapılandırılmış formlar da izleme planının bir parçasını oluşturmuştur.

3.6.2. Uygulama Aşaması Araştırma Süreci

İkinci revizyonun ardından eylem planı süreç içinde eylem araştırmasının doğasına uygun biçimde iki değişime daha uğrayarak toplamda dört değişiklik sonucu uygulamalar devam ederken nihai halini almıştır. Eylem planındaki değişimler; katılımcılardan alınan yansıtıcı günlükler, araştırmacı tarafından düzenli olarak tutulan günlükler, etkinlik tarihlerinde gerekli görülen değişiklikler gibi sebeplerden dolayı değerlendirme komitesinin onayı alınarak yapılmıştır. Eylem planı çerçevesinde yapılan uygulamalar Tablo 5’de görülmektedir. Tabloda belirtilen eylem planı, bütün revizyonları tamamlanmış olan nihai eylem planıdır. Hazırlanan eylem planı Mills (2014) dikkate alınarak oluşturulmuştur.

Tablo 5. Eylem Planı

Eylem Gerekçesi	Planlanan Eylem	Zaman Aralığı	Gerekli Kaynaklar/Araç/Gereçler
➤ Seçim Teorisi kavramlarının öğrenilmesi	5 Hafta sürecek olan Seçim Teorisi kavramları ile ilgili psikoeğitim oturumlarının uygulanması.	➤ 11 Ocak 2021 - 8 Şubat 2021 tarihleri arasındaki Pazartesi günleri.	➤ Oturumlar online olacağından her öğrencinin kendine ait telefon veya bilgisayarlarının olması yeterli olacaktır. Ayrıca psikoeğitim oturumlarının hazırlanması gerekmektedir.
➤ Özgürlük ihtiyacının doyurulması	➤ PDR Sohbetlerinin düzenlenmesi	➤ 15 Ocak 2021 – 12 Mart 2021 tarihleri arası her Cuma akşamı.	➤ İlgili haftada belirlenen alan uzmanı ile iletişim kurulmalıdır. Ayrıca katılımcılar her etkinlik öncesi kendi sorularını hazırlamalıdır.

Güç ihtiyacının doyurulması	➤ Psikolojik danışma oturumunun değerlendirilmesi	➤ 5 Mart 2021	➤ Daha önceden danışandan onay alınmış bir danışma oturumu bu uygulama için yeterlidir.
	➤ 2021 Teknofest başvurusu yapılması	➤ 10-27 Şubat 2021	➤ Başvuru koşullarının incelenmesi ve bu alanda uzman bir kişiden (mühendis) destek alınması gerekmektedir.
	➤ Danışma seansın içinde yer aldığı bir film/dizi analizi	➤ 12 Mart 2021	➤ Seçilen dizi içinden danışma seansları sahneleri ayrıştırılmalıdır. Ayrıca üniversite Cep Sineması için uygun tarih ayarlanmalıdır.
Ait olma ihtiyacının doyurulması	➤ Grup içinde ders dışı bir açık hava ve “Hayal Balonu” etkinliğinin düzenlenmesi	➤ 26 Şubat 2021	➤ Katılımcıların getirecekleri malzemeler ve hayal balonu için helyum dolu balonlar ile kartlık ve ipler gerekmektedir.
	➤ Kadınlar günü kapsamında	➤ 10 Şubat - 8 Mart 2021	

seçilen bir köyde çiçek dağıtımı yapılması	➤ Köyün belirlenmesi ve çiçek alımının organize edilmesi gerekmektedir.
--	---

Tabloda görüldüğü üzere her bir eylem planı en az bir ihtiyacı gidermeye dönük olarak tasarlanmıştır. Şüphesiz, bir alanda yapılan uygulama diğer alanlardaki ihtiyaçları da doyumaktadır. Örneğin yapılan Teknofest başvurusu öğrencilerin mesleki alanda yetkinliklerini geliştirmek adına güç ihtiyaçlarını doyururken, bir yandan da ekiple birlikte hareket ettiklerinden ait olmalarını da desteklemektedir. Ancak asıl odak, her bir eylem uygulaması için temel ihtiyaç düşünülerek oluşturulmuştur. Uygulanan eylemlerin bazıları tek oturumdan oluşurken, bazıları ise beş veya daha fazla oturumdan oluşmaktadır. Yani ihtiyaç alanının yoğunluğuna ve yapılan uygulamaların doğasına göre eyleme ayrılan zaman değişmektedir.

Hazırlanmış eylem planı, uygulama öncesinde yapılan analizler çerçevesinde ortaya çıkan öncelikli ihtiyaçları doyumaya dönük olarak tasarlanmıştır. Bulgular bölümünde detaylı olarak açıklanacağı üzere, katılımcılarda en yoğun olarak belirtilen ihtiyaç, güç ihtiyacı olduğundan bu alandaki etkinliklerin süresi ve sayısı daha fazladır. Bunu takiben ait olma ihtiyacını doyumaya dönük uygulamalar gelmektedir. Doyurulması gereken bir başka ihtiyaç olan özgürlük ihtiyacı ise yoğunluk olarak daha az ifade edildiğinden ve bu durumun bilişsel düzeyde seçim teorisini bilmemek ile ilişkili olduğu görüldüğünden, psikoeğitim oturumlarının bu ihtiyacı doyumakta başarılı olabileceği öngörülmüştür. Ayrıca Seçim Teorisi içerisinde yer almasına rağmen katılımcılardan toplanan verilerde yeterince doyurulduğu görülen eğlence ihtiyacına dönük uygulamalar eylem planlarına doğrudan dahil edilmemiştir. Ortaya çıkmış olan öncelikli ihtiyaçların doyumulmasında, o ihtiyaçlara ait temel odaklar dikkate alınmıştır. Örneğin güç ihtiyacı, katılımcılar için daha çok mesleki alanlardaki yetersizlik ile ilişkilendirildiğinden bu alandaki etkinliklerde odak noktası bu doğrultuda şekillenmiştir. Ait olma ihtiyacında ise alınan uzman görüşleri doğrultusunda “verme” davranışına odaklanılmıştır. Toplumun bir kesimi için karşılıksız olarak verebilme ile şekillenen özgeci davranış, ait olmayı arttıracığından odak noktası burası olmuştur. Ayrıca grup içi aidiyet de bu ihtiyaç alanı için bir başka odak noktasıdır.

Uygulamalar sırasında bahsedilen revizyonlar tabloda karışıklık oluşturabileceğinden

ayrıca belirtilmemiştir. Eylem planında süreç içinde yapılan revizyonların nedenleri şu şekildedir:

- İlk eylem planında “Akademisyen sohbetleri” olarak başlayan “PDR Sohbetleri”, öğrencilerden gelen yansıtıcı günlükler doğrultusunda sahada çalışan kişiler ile paylaşım toplantıları gerekliliğini doğurmuştur. Bu sebeple ilk haftadan sonra gerekli düzenlemeler yapılarak bir hafta akademisyen, bir hafta sahada çalışan bir uzman psikolojik danışman ile görüşmeler yapılacak şekilde süreç tamamlanmıştır.
- İkinci eylem planında yer alan yıl sonunda psikolojik danışma alanı ile ilgili bir bildiri sunulması eylemi, grupla birlikte değiştirilerek Teknofest yarışmasına başvuru yapmaya dönüştürülmüştür.
- Topluma hizmet kapsamında yapılacak olan eylemin niteliği üçüncü revizyondan sonra netleşerek “Kadınlar Günü” etkinliğine karar verilmiştir.
- Süreç başında eylem planında yer almamasına rağmen, paylaşım toplantılarında bir katılımcı tarafından önerilen “Hayal Balonu” etkinliği, araştırmaya güç katacağı düşünülerek açık hava etkinliğine sonradan eklenmiştir.

Böylece eylem planında yer alan yedi temel uygulama, bu temel uygulamaların içinde yer alan toplamda 29 etkinlik ve toplantıyla iki aylık bir sürede tamamlanmıştır. Tablo 5’de belirtilen eylem planına ait uygulamalara dair detaylı açıklamalar aşağıda verilmiştir.

Seçim Teorisi Psikoeğitim Oturumlarının Düzenlenmesi: Bu psikoeğitim oturumlarının düzenlenmesinin temel amacı, yapılacak olan bütün uygulamalardan önce seçim teorisi kavramlarını katılımcılara öğretmektir. Seçim teorisi öğrenilen bir teoridir. Bu doğrultuda yapılacak olan ilk eylemin, teoriye ait kavramların öğretilmesi olmasına karar verilmiştir. Böylece katılımcılar kendilerini değerlendirerek, ihtiyaçlarını fark edecek ve hayatlarına ait kontrolün kendilerinde olduklarını fark edeceklerdir. Oturumların bu yönü ile katılımcılar tarafından üçüncü öncelik sırasında belirtilen özgürlük ihtiyacının doyurulmasına da katkı sağlaması planlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda 5 hafta süren psikoeğitim uygulamaları, her hafta aynı gün olacak şekilde planlanmış ve uygulanmıştır. Bu eylem planına ait bütün oturumlar online olarak düzenlenmiştir. Psikoeğitim oturumları kapsamında ele alınan konular sırasıyla şu şekildedir: 1. Kontrol- Seçim-Sorumluluk, 2. İhtiyaçlar, 3. Kalite Dünyası, 4. Toplam Davranış, 5. İYDP Döngüsü. Haftanın her Pazartesi günü yapılacak şekilde planlanan beş haftalık psikoeğitim oturumları 11 Ocak 2021 tarihinde başlayıp, 8 Şubat 2021 tarihinde

son bulmuştur. Eylem planına ait bu temel uygulama ile ilgili her oturum için benzer bir süreç işletilmiştir. Her hafta, ilgili oturum araştırmacı tarafından literatür göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır. Hazırlanan bu oturum, akran eleştirmeni ile birlikte incelenerek gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Bu düzenlemelerin ardından, değerlendirme komitesi üyesi Prof. Dr. Şerife Işık oturumları uygunlukları kapsamında inceleyip düzenleme yapılması gereken noktaları belirtmiştir. Böylece uzman görüşü aşaması da tamamlanan oturumlar değerlendirme komitesinin genel onayına sunulup uygulanmaya hazır hale gelmiştir. Son olarak, akran eleştirmeni ile uygulama provası gerçekleştiren oturumlar uygulanmıştır. Beş oturum için her hafta izlenen bu yol neticesinde bütün etkinlikler aynı biçimsel formatta tasarlanmıştır (EK 10, 11, 12, 13, 14). Bu etkinlikler tamamen özgün nitelik taşımakta olup katılımcıların ihtiyaçları göz önüne alınarak hazırlanmıştır. Her oturum sonunda katılımcılardan günlük yansıtma raporları alınmış, araştırmacı yansıtma raporu yazılmış, araştırmacı gözlem notları raporlanmıştır. Ayrıca beş hafta sonunda araştırmacı tarafından hazırlanmış olan “Psikoeğitim Oturumları Değerlendirme Formu” aracılığı ile katılımcılardan bu eylem uygulamasına ait genel değerlendirmeler alınmıştır (EK-16).

PDR Sohbetleri: PDR sohbetlerinin yapılmasına dair ilk fikirler, katılımcılar ile birlikte yapılan eylem planı toplantısında ortaya çıkmıştır. Bu sohbetlerin amacı, psikolojik danışma alanında iyi noktalara gelmiş kişilere tecrübelerine ait sorular sorarak, katılımcıların kendi mesleki kimliklerinin şekillenmesi sağlamaktır. Böylece alanda çok başarılı hocaları ile buluşma fırsatı bulan katılımcılar, şu anda yapmaları gerekenleri alan uzmanlarına bire bir danışarak fark etmişlerdir. Bu sohbetler genellikle her hafta Cuma akşamı online olarak planlanmış ve uygulanmıştır. PDR sohbetleri kapsamında toplamda 9 psikolojik danışman, katılımcılar ile buluşmuştur. Yani eylem planını bu aşaması sürecin başında başlayıp sonuna kadar aralıksız olarak devam etmiştir. PDR sohbetleri kapsamında katılımcıların istekleri doğrultusunda ilk olarak, araştırmacının kendi deneyimleri ile oturumlar başlamıştır. Bu sohbetlere bir hafta alandaki akademisyen katılırken, diğer hafta uygulama içerisinde yer alan bir psikolojik danışman ile süreç yürütülmüştür. Araştırmacıdan sonra katılım sağlayan psikolojik danışmanlar sırasıyla şu şekildedir: Uzm. Psk. Dan. Ümit GÖK (Çalışma deneyimleri: MEB’e bağlı okullarda psikolojik danışmanlık, özel kurumlarda psikolojik danışmanlık, özel kurumlarda yöneticilik, bireysel eğitim danışmanlığı), Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK (Akademisyen), Uzm. Psk. Dan. Züleyha ŞAKAR (Adalet Bakanlığı’nda psikolojik danışman), Prof. Dr. Gürhan CAN (Akademisyen), Uzm. Psk. Dan. Erdal KILINÇ

(MEM-Şahinbey İlçe Milli Eğitim Müdürü), Prof. Dr. Yaşar ÖZBAY (Akademisyen), Uzm. Psk. Dan. Ramazan AYDIN (Bilsem’de psikolojik danışman, TürkPDR-Der Diyarbakır şube başkanı) ve Prof. Dr. Şerife IŞIK (Akademisyen). 15 Ocak 2021 tarihinde başlayıp genellikle her Cuma günü olmak üzere 12 Mart 2021 tarihinde son bulan bu etkinlikler kapsamında her katılımcı, etkinlik öncesi soracağı soruyu hazırlamıştır (EK- 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27). Gelecek olan alan uzmanı ile ilgili detaylı bilgiler edinen ve sorusunu hazırlayan katılımcılar, etkinlik esnasında kendisi için önemli olan soruların cevaplarını bire bir uzmanından öğrenme fırsatı elde etmiştir. Eylem planında yer alan bu uzun etkinlik ile katılımcıların doğru meslek profillerini yakından tanınması sağlanarak, mesleki bakış açılarını geliştirme fırsatı yakalamaları hedeflenmiştir. Her hafta alan uzmanı ile görüşüldükten sonra yansıtıcı günlükler ve gözlem raporlarına ek olarak, bütün PDR sohbetleri bitiminde araştırmacı tarafından geliştirilen “PDR Sohbetleri Değerlendirme Formu” katılımcılara iletilmiştir (EK-28). Böylece süreç ile ilgili değerlendirmelerin tamamı göz önünde bulundurulmaya çalışılmıştır.

Bir Psikolojik Danışma Oturumunun İzlenmesi: Eylem planında yer alan bu etkinlik çerçevesinde gerçek bir psikolojik danışma oturumu izlenmiştir. Bu etkinliğini amacı, katılımcıların daha öncesinde görmedikleri bir şekilde gerçek bir oturumdan yararlanarak, psikolojik danışma alanındaki önemli durumları uygulamalı olarak incelemektir. Bu etkinlik için kullanılan danışma oturumu, daha öncesinde eğitimlerde kullanılmak üzere araştırmacı tarafından, danışandan onay alınan bir danışma oturumudur. Alınan onay çerçevesinde danışanın yüzü görünmeden, sadece danışmanın görüldüğünü 45 dakika 16 saniyelik bir danışma videosu oturum materyali olarak kullanılmıştır. 5 Mart 2021 tarihinde yüz yüze olarak toplanılan bu etkinlik yaklaşık üç buçuk saat sürmüştür. Oturumun izlendiği yer Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezi olarak seçilmiştir. Bu alanın seçilmesinde, katılımcılar için ulaşım kolaylığı ve fiziksel imkanların yeterli oluşu rol oynamıştır. Yaklaşık 30 kişi kapasiteli bir sınıfta sinevizyon eşliğinde video izlenmiştir. Danışmada önemli olan ilke tekniklerin kullanımı ile birlikte danışmanın oturum içindeki hatalarının da konuşulması katılımcıların süreci her açıdan görmesini sağlamıştır. Mesleki yetkinliğin bu anlamda güç ihtiyaçlarını doyuracağı planlanmıştır. Oturum sonunda her katılımcıdan yansıtıcı günlükler alınmış, araştırmacı günlüğü doldurulmuş ve gözlem notları raporlanmıştır.

Teknofest 2021 Başvurusu: Teknofest başvurusu, belirtildiği üzere ilk eylem planlarında yer almamasına rağmen katılımcılar ile yapılan paylaşım toplantılarından sonra eylem planına dahil edilen bir uygulamadır. Bu süreçteki temel amaç, katılımcıların alanları ile ilgili yenilikçi

fikirler geliştirerek başka insanların yararına bir etkinlik yapmaları ve böylece onların alana ait yetkinliklerini güçlendirmektir. Bu kapsamda katılımcılar, birçok çalışma alanından başvuru kabul edilen bu yarışmaya “Eğitim Teknolojileri” ve “İnsanlık Yararına Teknoloji” alanlarından başvurular yapmışlardır. 10 Şubat 2021 tarihinden itibaren toplamda 8 adet toplantı yapılarak 27 Şubat 2021 tarihinde sistem üzerinden başvuruları tamamlanan projeler, ön başvuru aşamasını geçme başarısı göstermiştir. İlk olarak genel fikirlerin birlikte tartışıldığı toplantılar neticesinde katılımcılar iki ayrı takıma ayrılmışlardır. Bu takımlar farklı kategorilerde yarışmış ve katılımcılar bu süreçte sürekli olarak birbirlerini desteklemiştir. Katılımcılar kendi takım isimlerini “İkaros” ve “Katarsis” olarak belirlemiş ve bu isimlerle başvurular tamamlanmıştır. Geliştirilen ve ön başvuruyu geçen proje konularından birisi göçmenlerin psikolojik danışmaya ulaşmalarını sağlayan yazılım uygulamasıdır. Diğer proje ise son sınıf psikolojik danışman öğrencilerinin, danışma sırasında yaşadıkları kaygıyı azaltmak için tasarlanmış bir sanal gözlük uygulamasıdır. Ortaya çıkan bu fikirlerin gelişim aşamasında 24 Şubat 2021 tarihinde yapılan toplantıya bir önceki Teknofest yarışmasında “İnsanlık Yararına Teknoloji” kategorisi Türkiye birincisi takım danışmanı Nihat Yılmaz Şimşek’ten destek alınmıştır. Bu toplantı ile başvurular öncesinde son dikkat edilmesi gereken hususlar gözden geçirilmiştir. Böylece katılımcılar ilk kez bir teknoloji yarışmasına başvuru imkanını bulmuşlardır. Bu sayede kendi alanlarıyla ilgili yenilikçi fikirlerini yansıtacakları bir yetkinlik zemini oluşturulmuştur.

Film/dizi Analizi: Eylem planında yer alan bu uygulama doğrultusundaki amaç, daha öncesinden gerçek bir danışma oturumunu değerlendiren katılımcıların becerilerini pekiştirmek üzere bir film/dizi analizi yapmalarını sağlamaktır. Bu etkinlik için seçilen diziyeye değerlendirme komitesi ile birlikte karar verilmiştir. İçeriğinde net ve uzun danışma sahneleri olması, danışan rolü, danışman rolü ile yaşantılarına değinilmesi ve bir süpervizör rolünün olmasından dolayı “Bir Başkadır” adlı dizi bu etkinlikler kapsamında seçilmiştir. Birçok rolü değerlendirme imkanı veren dizi sayesinde, katılımcılar olay örgüsünü mesleki yeterlilikleri ile birleştirerek farklı açılardan gözlemleyebilmişlerdir. Bu durum ile birlikte onların güç ihtiyacını doyurulması hedeflenmiştir. Seçilen dizi toplamda 8 bölümden oluşmaktadır. Bu 8 bölüm içerisinden psikolojik danışma ile ilişkisi olan yaklaşık 126 dakikalık kısım, araştırmacı tarafından uygulama öncesinde ayrılmış ve hazırlanmıştır. Hazırlanan bu kısımların izlenmesi için üniversite bünyesinde yer alan Cep Sineması için gerekli izinler alınmıştır. Bu sayede katılımcılar için daha keyifli olabilecek bir öğrenme ortamı oluşturulmuştur. Sinemaya ait tüm

özellikleri barındıran bu alan sayesinde dikkatli biçimde sahneler izlenmiş ve araştırmacı koordinatörlüğünde katılımcıların değerlendirme yapımları sağlanmıştır. 12 Mart 2021 tarihinde, tek oturum şeklinde yapılan bu uygulama yaklaşık dört saat sürmüştür. Uygulama sonunda katılımcılardan yansıtıcı günlükler alınmış, araştırmacı günlüğü ve gözlem notları raporlanmıştır.

Açık hava ve Hayal Balonu Etkinlikleri: 26 Şubat 2021 tarihinde yapılan bu uygulama eylem planı için kritik bir önem taşımaktadır. Çünkü bundan öncesinde, katılımcılar arasında yoğun paylaşımlar olan etkinlikler yapılmış olsa da bu tarihte ilk kez yüz yüze bir etkinlik yapılmıştır. Diğer yüz yüze etkinlikler henüz başlamadan yapılan bu aktivite ile katılımcıların sonraki yapılacak olan etkinliklerde daha uyumlu olmaları hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda her katılımcı hazır getirmemek koşulu ile kendi yaptığı birşeyi o gün getirerek grup ile paylaşmıştır. Bu anlamda herkesin diğeri için emek verdiği bir ait olma ortamı hedeflenmiştir. Bu oturum için üniversitede uygun bir alan seçilmiştir. Çünkü uygulamalar öncesinde toplanan veriler doğrultusunda okula ait hissetmeme ile ilgili durum göz önünde bulundurulmuştur. Bu etkinlikte birlikte zaman geçiren grup, şarkılar ve eğlenceli hikayeler ile birbirlerine daha çok yakınlaşmıştır. Ayrıca bu uygulamanın Cuma günü olmasından dolayı akşamları düzenli olarak yapılan “PDR Sohbetleri” oturumu bu haftaya özgü olmak üzere yüz yüze ve gündüz yapılmıştır. Prof. Dr. Yaşar Özbay’ın oturumu bu etkinlikler ile birleştirilmiştir. Ayrıca bugün için özel olarak hazırlanan ve eylem planına sonradan dahil edilmiş olan “Hayal Balonu” etkinliği de uygulanan bir başka faaliyettir. Bu etkinlik kapsamında, katılımcılar daha önceden psikoeğitim oturumlarında kalite dünyalarında yer alan durumları kartlara yazarak balonlara bağlamış ve gökyüzüne bırakmışlardır. Bu etkinlik ile birlikte hayalleri için kendilerine ve birbirlerine söz veren katılımcıların amaçları için hareket etmelerini sağlayacak bir yapı oluşturulmuştur.

Kadınlar Günü Etkinliği: Belirtildiği üzere, eylem planının oluşturulması aşamasında ait olma ihtiyacının doyurulması ile ilgili önemli nokta olarak “verme davranışı geliştirme” vurgulanmıştır. Bu amaçla 10 Şubat 2021 tarihinde başlayan toplantılar neticesinde katılımcılar ile birlikte uygun bir etkinlik tasarlanmıştır. İkinci toplantıda ortaya çıkan bir fikir doğrultusunda 8 Mart Dünya Kadınlar günü için planlamalar başlamıştır. Toplamda 4 ayrı toplantı neticesinde uygulamalar tamamlanmıştır. Bu uygulamada ilk olarak hangi köydeki kadınların yanında olunacağı tartışılmıştır. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olması ve ulaşımın çok zor olmaması kriterleri ile birlikte bir köy seçimi yapılmıştır. Seçilen köy Gaziantep’e bağlı

Ufacık köyüdür. Günü birlik olarak yapılacak bu etkinlik için planlamalar, toplantılar aracılığı ile yapılmıştır. Bu toplantılarda seçilecek çiçeğin türü, kartlara yazılacak yazılar, toplanıp köye gitme alanı ve zamanı gibi detaylar netleştirilmiştir. Böylece “Bizim topraklarda önce kadınlar uyanır, sonra güneş doğar. Çünkü güneşi kadınlar doğurur” alıntı cümlesinin kartlara yazılması sağlanarak çiçeklerle birlikte Ufacık köyüne gidilmiştir. Köyde ortalama olarak iki saatlik bir zaman geçirilmiştir. 163 kişilik nüfusa sahip, geçimini tarım ve hayvancılık ile sağlayan bu köydeki bütün kadınlara katılımcılar tek tek hazırladıkları çiçekleri taktim edip, günlerini kutlamışlardır. Böylece katılımcılar hiçbir karşılık beklemeden toplumdaki diğer insanları mutlu etmenin nasıl bir süreç olduğunu fark etmişlerdir.

11 Ocak 2021’de başlayan eylem planına ait uygulamalar 12 Mart 2021 tarihinde sonlandırılmıştır. Bu bölümde de diğer bölümlerde olduğu üzere veri toplama süreci çok önemlidir. Bu kısımda yapılan veri toplamanın, uygulamalar öncesinde yapılan veri toplama sürecinden temel farkı; uygulamalar öncesinde toplanan veriler duruma ilişkin genel bir fotoğraf çekmeyi sağlarken, bu bölümde toplanan veriler uygulamalara ışık tutup bir değerlendirme sistemi kurmaktadır. Böylece eylem planında gerekli değişikliklerin uygun zamanda yapılması, yeni etkinlikler eklenmesi veya işlevsiz durumların plandan çıkarılması sağlanmıştır. Ayrıca bu bölümde yerine getirilmiş olan bütün eylem aşamaları, değerlendirme komitesi üyelerinden birisi tarafından düzenli olarak kontrol edilmektedir. Bu kontrol sistemi verilerin doğruluğuna işaret ettiği gibi, araştırmanın düzenli bir şekilde ilerletilmesini de sağlamıştır. Bu işlemler, araştırmacı tarafından geliştirilen ve komite üyesi tarafından onaylanan “Uygulama Kanıt Formu” (EK-17) aracılığı ile yapılmıştır.

3.6.3. Uygulama Sonrası Araştırma Süreci

Eylem planına ait tüm uygulamaların tamamlanmasının ardından, uygulamaların etkisinin görülebilmesi açısından veriler toplanmaya başlanmıştır. Bu süreçte katılımcılardan alınan ilk veri nicel veriler olmuştur. 13 Mart 2021 günü katılımcılara uygulamalar öncesinde olduğu üzere Google Form aracılığı ile Akademik Motivasyon Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği iletilmiştir. Aynı gün içerisinde bütün katılımcıların ölçekleri doldurmaları ile birlikte nicel verilerin toplanması sonlanmıştır. Araştırmacı tarafından alınan son ölçümler kapsamında nicel verilerden başlanmıştır. Böylece detaylı olan nitel görüşmelere geçmeden önce, bu durumundan etkilenilmeden verilerin daha güvenilir olacağı planlanmıştır. Nicel verilerin toplanmasının ardından nitel verilerin toplanılması aşamasına geçilmiştir. 14 Mart 2021 günü

bu kapsamda odak grup görüşmesi yapılmıştır. Yaklaşık 141 dakika süren bu görüşmede katılımcılara beş soru sorulmuştur ve odak grup görüşmelerinin doğasına uygun şekilde etkileşimli bir biçimde veriler toplanmıştır. Bu görüşmelerin sonunda katılımcılardan “Akran Yansıtma Raporları” istenmiştir (EK-33). Bu form aracılığı ile katılımcıların sürecin tamamında birbirleri ile ilgili yaptıkları gözlemlerin göz önünde bulundurulması sağlanmıştır. Her katılımcıdan alınan raporlar araştırmacı tarafından bireysel karnelere dönüştürülerek, her bir katılımcı için yorumlar ayrı ayrı formlarda dosyalanmıştır. Ayrıca araştırmacı kendi günlüğünü ve gözlemlerini raporlamaya devam etmiştir. Bu oturum sonunda bu şekilde nitel veriler iki farklı biçimde toplanmaya başlamıştır. Bu aşamadan sonra planlanmış bir şekilde bireysel görüşmeler başlamıştır. Bireysel görüşmeler, araştırmacı tarafından literatüre göre hazırlanmış ve değerlendirme komitesi üyelerinin onayı alınmış form aracılığı ile yapılmıştır. (EK-29). 15-19 Mart 2021 tarihleri arasında katılımcılar ile yapılan bireysel görüşmeler tamamlanmıştır. Toplamda sekiz temel sorudan oluşan bireysel görüşmelerin, katılımcılar ile ayrı ayrı yapılmasının ardından her bir katılımcıya bu süreçte geliştirilmiş olan test dışı teknik formu yollanmıştır. “Değerlendirme Merdiveni” (EK-31) adlı form aracılığı ile öğrenciler bütün uygulamaların genel etkisinin yanında, hangi etkinliklerden daha fazla faydalandıklarını da net bir biçimde ifade edebilmişlerdir. Bu şekilde 19 Mart 2021 tarihinde son veriler de araştırmacı tarafından toplanmıştır. İki nicel ölçek, odak grup görüşmesi, on adet akran yansıtma raporu, on adet bireysel görüşme, değerlendirme merdiveni test dışı formu, katılımcı günlükler, araştırmacı gözlemleri ve günlükleri ile bu aşamadaki verilerin toplanması sekiz farklı kaynaktan sağlanmıştır. Eylem araştırmamasının doğası gereği her aşamada veriler toplanmaktadır. Ancak her aşamada toplanan verinin amacı farklı bir boyut kazanmaktadır. Uygulama sonrasında toplanan verilerin, diğer aşamalarda toplanan verilerden temel farkı genel bir değerlendirmeyi işaret etmesidir. Bu aşamada artık yapılan uygulamalarda revizyon yapılması yerine, uygulamaların genel ve bireysel etkileri göz önünde bulundurulmuştur.

Verilerin toplanmasının ardından uygun raporlamanın yapılabilmesi için analiz süreçleri başlamıştır. Nicel veriler Google form aracılığı ile toplanmıştır. Online ortamdaki veriler SPSS ortamına aktarılıp analiz edilmişlerdir. Nitel verilerin analizi ise öncelikli olarak bütün görüntü kayıtlarının Word Office ortamına aktarılmak üzere deşifre edilmesi ile başlamıştır. Odak grup görüşmesi ve bireysel görüşmelerin tamamı deşifre edildikten sonra bu metinler Maxqda nitel veri analizi programına aktarılmıştır. Böylece diğer yapılandırılmış formlar ile birlikte genel bir içerik analizi yapılmak üzere nitel veriler hazır hale getirilmiştir.

Bu aşamalar neticesinde içerik analizlerinin yapılması ile birlikte veri analizi tamamlanmıştır. Elde edilen bulgular, paydaşlara ileilmek üzere iki ayrı biçimde raporlanmıştır.

Hazırlanmış olan raporlar paydaşlar ile paylaşılmıştır. Böylece eylem araştırmasının son aşaması da tamamlanmıştır. Detaylı bir şekilde genel sonuçları içeren ilk rapor katılımcılar ile paylaşılmıştır. Yapılan paylaşım toplantısı sonunda katılımcıların genel duygu ve düşünceleri alınmıştır. 24 Mayıs 2021 tarihinde yapılan bu paylaşım toplantısının ardından diğer paydaş ile yürütülen süreç yazılı biçimde olmuştur. Anabilim dalı başkanlığına sunulan yazılı rapor neticesinde eylem araştırması döngüsü tamamlanmıştır. Şüphesiz ki eylem araştırması bitmeyen bir döngü şeklinde devam etmesi muhtemel bir araştırma türüdür. Ancak araştırmanın doğası, amaçlara ulaşılması, problemin çözülmesi gibi durumlar araştırmanın bir noktada sonlandırılmasını gerektirmektedir.



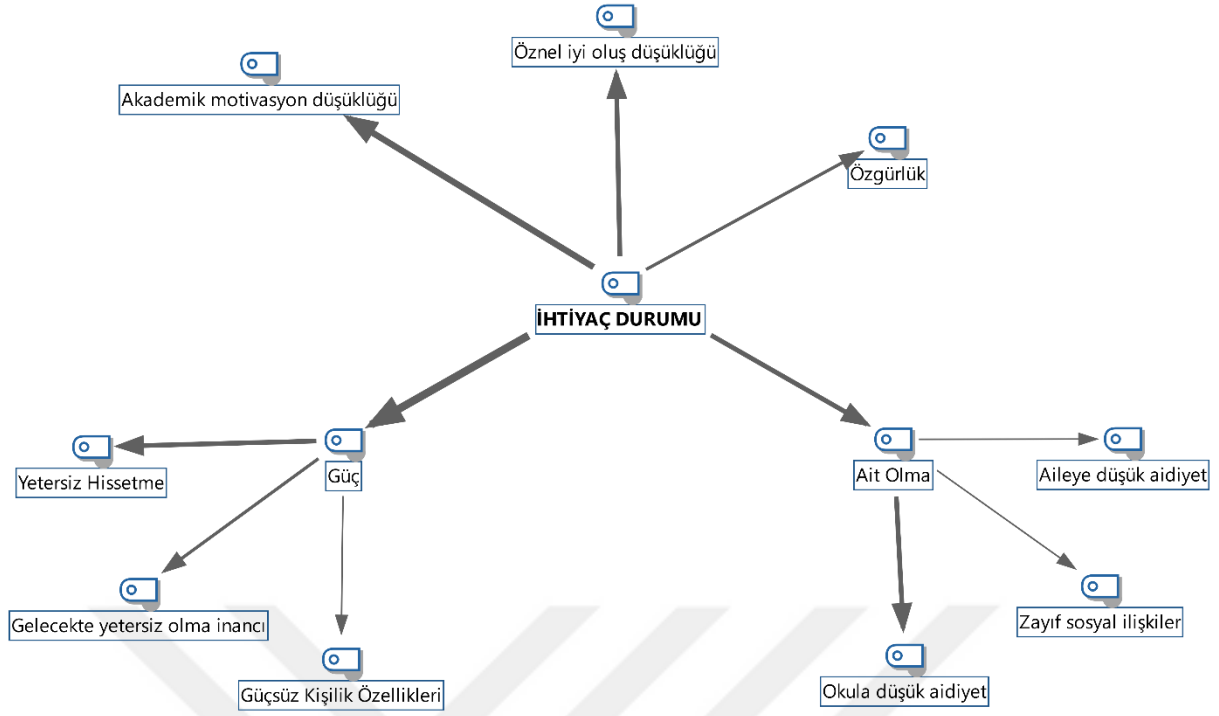
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya ait bulgulara yer verilmiştir. Araştırma sonuçlarına ait bulgular; uygulamalar öncesinde, sırasında ve sonrasında toplanmış olan verilere ilişkin olarak üç bölümde sınıflandırılmıştır. Bu şekilde uygulamalar başlamadan önce yapılan ihtiyaç analizleri, eylem planına ait her bir uygulamanın ayrı ayrı değerlendirilerek raporlanması ve uygulamalar sonucundaki sürecin genel değerlendirilmesinin nicel/nitel bulgular aracılığı ile verilmesi sağlanmıştır.

4.1. Uygulama Öncesi İhtiyaç Analizi Bulguları

Uygulamalar başlamadan önce toplanmış olan verilerin temel amacı, araştırmacı tarafından fark edilen problemi detaylı bir biçimde incelemektir. Bu veriler ihtiyaç analizi görevi de sergileyerek durum ile ilgili genel bir fotoğrafın çekilmesini sağlamaktadır. Bu aşamada durumu detaylı bir biçimde inceleyebilmek için nicel ölçeklerden, bireysel görüşmelerden, ilk izlenim formu aracılığı ile araştırmacı gözlemlerinden, katılımcı günlük yansıtma formlarından, araştırmacı günlük yansıtma formundan ve katılımcı otobiyografilerinden yararlanılmıştır. Nicel ölçümler ile ilgili ortalamalar bölüm sonunda verildiğinden bu kısımda ilk olarak nitel veri toplama araçları sonuçları sunulacaktır. Aşağıda belirtilen Şekil 4'de görüşme, gözlem, yansıtıcı formlar ve otobiyografi verilerinin birleşiminden ortaya çıkan, uygulama öncesi genel sonuçlar belirtilmiştir:



Şekil 4. Katılımcıların Uygulamalar Öncesi İhtiyaç Analizi

Şekil 4’de uygulamalar öncesinde katılımcılardan toplanan veriler neticesinde problem durumuna ait genel sonuç belirtilmiştir (Ok kalınlıkları, yoğunlukları ifade etmektedir). Uygulamalar öncesinde yapılan analizler hem problem durumunun doğru tespitini teyit etmiş, hem de problem alanına dönük olarak detaylı bir ihtiyaç haritası çıkarılmasını sağlamıştır. Problem durumunun doğru tespiti ile ilgili sonuçlar akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düşüklüğü olarak raporlanmıştır. İhtiyaç haritasının çıkarılmasında ise teorik olarak Seçim Teorisi literatüründeki temel psikolojik ihtiyaçlardan yararlanılmıştır.

Uygulamalar öncesinde toplanan veriler, gözlemlenen problemin teyit edilmesi için ilk verilerdir. Katılımcılar, çok yoğun bir şekilde akademik motivasyonlarının düştüğüne dair ifadeler kullanmışlardır. Bu anlamda en yoğun ortaya çıkan sonuçlardan birisi **akademik motivasyonunun kalitesindeki düşüklüktür**. Katılımcılardan bazıları, bu durumu aşağıdaki şekilde ifade etmişlerdir:

Eylül: “Sınav haftasına kadar ben hiçbir şekilde motive olamadım. Bu dönemin başlangıcında içimden hiçbir şey yapmak gelmedi. Derslere çalışmak gelmedi. Kitaplarımı

aldım, ben onlara bakıyorum onlar bana bakıyorlar. Yani mesela ödevler veriliyordu arkadaşımı arıyordum, işte ne verildi ne yapıldı o kadar ki kopuk hissediyordum kendimi”

Nalan: “Bilgisayarı koyup dersi açıp bir yandan yemek yapıyorum. Nasıl ders dinleyeceğim ki? O yüzden çok büyük kopukluk yaşadım. Ve hala yaşıyorum.”

Süleyman: “Online ortamda oluyorsun bir de ders ortamını düşününce gerçekten etkileşim bir ders için bir insanın bir konuyu anlaması çok önemliymiş. Bunun eksikliğini biraz hissettim. Odaklanma sorunu yaşadım. Motivasyonum düştü bu yüzden.”

Berrak: “Yani böyle bir şey yapasım, okulla alakalı bir etkinliğe katılmak içimden gelmiyor yani.”

Fatih: “Mesela köyde farklı bir ortamda olduğum zaman bazen ders olduğunu bile unuttuğum bile oluyor.”

Altay: “Derse giriyoruz, online dersi açıyoruz. İşte beş dakika falan dinliyoruz düzgünce dinliyorsun. Beş dakika sonra bir şey oluyor kalkmak istiyorsun, kalkıyorsun gidiyorsun yani birden geldiğinde ders bitmiş oluyor yani. Bu oluyor mesela.”

Katılımcı ifadelerine ek olarak, bazı gözlem notları bu ifadeleri desteklemektedir. Bu gözlemlerden bir örnek şu şekildedir: *“Akademik süreçlerden çok büyük bir kopma yaşamış. Vücudunun her haliyle bu kopmayı ifade ediyor. Beden duruşu, umursamaz tavrı... Şu olduğu durumda birinci sınıfta olsaydı, üniversiteyi bırakabilirdi izlenimi verdi.”*

Araştırma problemi ile ilgili olan bir diğer kavram ise öznel iyi oluştür. Uygulama öncesinde toplanan veriler neticesinde katılımcıların **öznel iyi oluş düzeylerinin düşük oluşu** teyit edilmiş ve raporlanmıştır. Bu duruma ile ilgili katılımcılara ait bazı ifadeler şu şekildedir:

Berrak: “Aslında çok güzel bir hayatım var yani özel okulda okuyorum, burada bir evde kalıyorum, bir arabam var. Yani çok şükür her şeyim var. Ama yine bu kadar şeyin içerisinde bir memnuniyetsizliğim var benim. Mutsuzum, bilmiyorum niye ama bir mutsuzluk var.”

Çiçek: “Bazen olmam gerekenden fazla depresif olabiliyorum. Ama çok fazla depresyonda olabiliyorum.”

Afra: “Çok duygusalım. Üzüntüyü çok yaşıyorum. Kırgınlıklarım çok oluyor.”

Gizem: “Benim için duruyor her şey ve çok iğrenç bir şekilde ağlamakta buluyorum

kendimi. Sanırım o atılmışlığın şeyi o... Ben mutluluğumu kesip atabiliyorum hemen bir olayla. Ama üzüntümü hemen mutluluğa çeviremiyorum.”

Katılımcılara ait bu ifadelere ek olarak, akademik motivasyon düşüklüğünde olduğu gibi araştırmacı gözlemlerine ait bazı notlar da bu durumu destekler niteliktedir. Bu gözlem notlarından bir örnek şu şekildedir: *“Görüşme sırasında ağladı. Sadece bir görüşme ile kendi içindeki mutsuzlukları çokça ifade etti. Kendini bu anlamda ifade edeceği bir alan eksikliği var.”*

Araştırma problemine ait durumun verilerle desteklenmesiyle birlikte aynı zamanda bu durumun, hangi ihtiyaçların eksikliğinden kaynaklandığına odaklanmak bu bölümdeki diğer bir amaçtır. Eylem planı oluşturulmadan önce ihtiyaç analizinin doğru bir biçimde yapılması, yapılacak olan eylemlerin etkililiği için kritik bir rol oynamaktadır. Bu amaçla uygulamalar öncesinde araştırmacı tarafından, hangi ihtiyaçların öncelikli ve/veya yoğun biçimde doyurulması gerektiği belirlenmiştir. Şekil 4’de görüldüğü üzere Seçim Teorisi’ne ait “güç”, “ait olma” ve “özgürlük” ihtiyaçları doyurulması gereken ihtiyaçlar olarak ortaya çıkmıştır. Teoride yer almasına rağmen “eğlence” ihtiyacına dair hiçbir bulgunun olmamasından dolayı bu ihtiyaç raporlanmamıştır. Eylem araştırmasının doğasına uygun olarak, katılımcı gurubun ihtiyaçlarına dönük olarak bir tablo ortaya çıkmıştır. Böylece yoğunluk sırasına göre katılımcıların doyurulması gereken ihtiyaç alanları; Güç, ait olma ve özgürlük olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların **güç ihtiyacı** ile ilgili yoğun olarak ifade ettikleri durumlar; yetersiz hissetme, gelecekte yetersiz olma inancı ve güçsüz kişilik özellikleri olarak sınıflandırılmıştır. İfade edilen yetersizliklerin temelinde daha yoğun olarak mesleki yetersizlik yer almaktadır. Güç ihtiyacının doyurulması gerekliliği, katılımcıların hem ihtiyaç sıralamalarında en yoğun olarak ifade edilen hem de kalite dünyalarında en yoğun biçimde yer alan ihtiyaç olmuştur. Güç ihtiyacının doyurulmamasına dönük olarak alt boyutlara ve kalite dünyasına ait ifadeler aşağıda verilmiştir. Bu ifadelere ek olarak yapılan “teyit toplantılarında” katılımcıların öncelikli olarak güç ihtiyacının doyurulmasının önemli olduğunu, diğer ihtiyaçların bununla birlikte daha iyi noktaya geleceğini de ifade etmişlerdir.

Çiçek: *“... o yüzden kendimi yetkin hissetmiyorum hiçbir konuda çok yetkin hissetmiyorum. Hatta bence vasat bile olabilirim.”*

Fatih: *“...ama böyle okul ortamında yaptığımız işte pek başarı kısmında kendimi güçlü*

hissetmiyorum. Güçlülüğümü de kendim çabalamadığımdan dolayı düşünürüm, o potansiyel var yani biliyorum. İstedığimi yapabilirim yani ama bilmiyorum içimden gelmiyor yani güçlü hissetmiyorum.”

Berrak: “... ya da herhangi bir sesten çok çabuk irkilip korkabiliyorum. Bir şeyden çok kolay kaçabiliyorum... Zora gelen bir insan değilim aslında. Bir yerden baskı hissettiğimde oradan da kaçırım mesela.”

Altay: “Okuduğum alan mesela PDR alanında kendimi o kadar yetkin hissedemiyorum. Mesela sizin gibi yalamış yutmuş bir hocayla konuşurken mesela sen hep şey diyorsun hani benim öğrenmem gereken daha çok şey varmış diyorsun. Yani böyle hissediyorum, çok alan var yani hocam kendimi yetersiz hissettiğim çok fazla alan var.”

Doğa: “Sadece artık şey kaygısı geldi üçüncü sınıfta şunu yapmalıydım ellerimde mesela şu sertifikalar olmalıydı diye kaygılar gelince yetkinliğimin biraz düştüğünü hissediyorum.”

Süleyman: “Gerçekten idol olarak gördüğüm hocalarım gibi olmak, alanında yetkin olmak... gerçekten bu alana hani bir tuğla bile kendim tarafından koymak gerçekten. Süleyman bunu yaptı, şu alanda şunu yaptı... Bunu her zaman başarmak istemişimdir.”

Gizem: “Madde 1... Güç yani evet kendimi işim anlamında tatmin edebileceğim güce sahip olduğum bir anı yaşamak isterdim.”

Katılımcıların güç ihtiyacının ardından en yoğun olarak ifade ettikleri ve doyurulması gereken ihtiyaç “**ait olma**” ihtiyacıdır. Ait olma ile ilgili en yoğun ifade edilen alt boyut okula düşük aidiyet hissetmektir ve bunu aileye düşük aidiyet ile sosyal ilişkilerdeki zayıflık takip etmektedir. Katılımcıların kalite dünyasına ait ifade ettikleri ve teyit toplantılarında da belirttikleri üzere güç ihtiyacı ardından ait olma ihtiyacının doyurulması gerekliliği fark edilmiştir. Bu ihtiyaca ait bazı ifadeler aşağıda belirtilmiştir.

Süleyman: “Okula son zamanlarda tabi ki kopma olduğu için hani okulda bazı dersler yüz yüze ama okula gittiğim o eski aidiyeti hissedemiyorum. Mesela ne bilim ortam mı değişmiş diyorsun, ortam mi okul mu değişmiş etrafına bakıyorsun ama çözemiyorsun. O yüzden biraz aidiyetim azaldı.”

Eylül: “Okulda aslında istediğim üniversite ve kampüs yaşamını bulamadım. Aslında bu şey gibi, istediğim değil ama hayal ettiğim yapıyı bulamadım.”

Berrak: *“Ben kendimi hiç Almanya’ya ait hissetmedim. Orada doğdum, orada büyüdüm yirmi yıl orda kalmışım, yaşamışım, okula gitmişim ama kendimi oraya ait hissetmedim. Şimdi kendini Antep’e ait hissediyor musun diye sorarsanız kendimi buraya da ait hissetmiyorum. Çünkü aklımda “bu üniversite bittikten sonra ben buradan gideceğim”. Yani o yüzden şuan kendimi şurada ait hissediyorum diyemiyorum. Çünkü herhangi bir yerim yok. Yani ben kendimi burada rahat hissediyorum ya da kendimi burada buluyorum diyemiyorum.”*

Çiçek: *“Yok galiba ya aidiyet duygum yok. Evet, ailemle beraber yaşıyorum, çok seviyorum fakat kendimi ait hissediyor muyum ondan emin değilim.”*

“Çok fazla arkadaş ortamım yok sanırım biraz kendi tercihim. Okulda zaten hiç arkadaşım yok diyebilirim.”

Altay: *“... güzel bir aile kurmak, ailenin yanında olması, hem güzel bir ailenin olması hem de kendi ailenin yanında olmasını istiyorsun.”*

Ait olma ihtiyacının ardından katılımcılar **“özgürlük”** ihtiyacının doyurulması gerektiğini de vurgulamışlardır. Özgürlük ihtiyacına yapılan vurguların temelinde kendi seçimlerini yapamamak ve başkalarının kendi hayatları üzerinde söz sahibi olma oranlarının yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca diğer ihtiyaç alanlarında olduğu gibi kalite dünyalarındaki ifadelere de üçüncü yoğunlukta özgürlük ihtiyacına yer vermişlerdir. Özgürlük ihtiyacına dönük olarak bazı katılımcı ifadeleri aşağıda belirtilmiştir.

Gizem: *“Yani çok böyle kardeşli bir ailede büyüdüm. 7 kardeşiz. İşte hep dedemlerle babaannelerle kocaman bir aile içindeydim her zaman. Annemin, babamın, dedemin ve babaannemin işte çok hâkimiyet kurması gereken çok çocuk vardı her zaman evde. Hep bir yerlerde dolaşan ama o hâkimiyeti çok güzel kuruyorlardı. Sanırım biz yani ben çok küçüklükten beri yapmam gerekenleri duyarak büyüdüm. Her zaman olması gerekenleri düşünerek büyüdüm. Şu anda hayatımda en büyük pişmanlığım da bu. Çünkü sürekli artık kendi hâkimiyetimi kurabileceğim düzeydeyim. Üniversite okuyorum işte kendi işimi çalışmaya başladığımda da kendi hâkimiyetimi kurabilirim ama hep bir yapmam gerekenleri duyduğumdan kaynaklı hâkimiyetimin çok üzerimde olduğunu düşünmüyorum. Hep bana birinin bir şey söylemesi gerektiğini hep benim o noktaya ilerlemem gerektiğini düşünüyorum. Bu yüzden çok hâkimiyetli değilim bence hayatıma.”*

Doğa: *“Hayatımın kontrolünün tamamen benim elimde olduğunu düşünmüyorum. Ama elimde olmamasının sebebi de elimde değil. Ben böyle ailedeki kişilerin görüşlerini çok*

önemsiyorum. Bir şey alırken yani 20 yaşındayım ben hala anneme gösteriyorum bu sence güzel mi, giyilir mi, bu fiyata alınır mı felan sürekli bir onay bekliyorum. Bir onay kaygısı var. Şey diyemiyorum hani ben bunu beğendim alıcam diyemiyorum. Dediğim çok nadir oluyor yani. O yüzden çok benim elimde olduğunu düşünmüyorum.”

Çiçek: “Yani ben gezmeyi çok istiyorum hocam şehir şehir hatta ülke ülke. Şehir şehir geziyordum da buraya gelince kaldı. Çok iyi gezerim yalnız yani cebimde beş kuruş olmasa da gezerim. Gezmeye devam etmek istiyorum. Başka ülkeler görmek istiyorum. Ne bilim fillerle, zürafalarla fotoğraflarım falan olsun istiyorum.”

Böylece katılımcılardan alınan bilgiler doğrultusunda eylem planında belirtildiği üzere öncelikli olarak güç ihtiyacının doyurulmasına önem verilmiştir. Güç ihtiyacını sırasıyla ait olma ve özgürlük ihtiyacı takip etmiştir.

4.2. Eylem Planı Uygulamalarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde eylem planının uygulama aşamasında yapılmış olan etkinlikler ile ilgili bulgular yer almaktadır. Eylem planına ait uygulamalar devam ederken toplanan veriler aracılığı ile her bir etkinlik kendi içerisinde değerlendirilip, bulguları raporlanmıştır.

4.2.1. Seçim Teorisi Psikoeğitim Oturumları Bulguları

Eylem planına ait ilk uygulamalardan birisi Seçim Teorisi temelli psikoeğitim oturumlarının düzenlenmesi olmuştur. Bu durumun iki sebebi vardır. İlki, bütün etkinlikler öncesinde Seçim teorisine ilişkin bilgiler vererek diğer uygulamalara bir altyapı oluşturmaktır. seçim teorisi öğretilen bir teori olduğundan dolayı bu oturumları yapmak teorik olarak da gerekli görülmüştür. İkinci neden ise ihtiyaç analizinde ortaya çıkan en az yoğunlukta yer alan özgürlük ihtiyacının doyurulmasıdır. Katılımcıların ifade ettiği özgürlük ifadelerinin temelinde kendi seçimlerini yapamama olduğundan bu psikoeğitim oturumları ile birlikte seçim teorisini öğrenerek aslında seçimin onların ellerinde olduğuna ilişkin farkındalık kazanmaları sağlanmıştır. Beş hafta süren psikoeğitim oturumları kapsamında toplanan veriler; katılımcı günlük yansıtma yazıları, araştırmacı yansıtma yazıları ve gözlemler ile her hafta uygulama sonunda toplanmıştır. Her hafta toplanan bu verilere ek olarak beş hafta sonunda bu eylem planına ilişkin genel değerlendirmeyi almak üzere “Psikoeğitim Oturumları Değerlendirme Formu” aracılığıyla veriler toplanmıştır. Toplanan verilerden elde edilen bazı önemli bulgular aşağıda belirtilmiştir.

“Bugüne kadar hiç düşünmediğim hiç kafa yormadığım şeylerle yüzleştirdim diyebilirim. Aslında benim de bilmediğim veya nasıl davranırım ne yaparım diye hiç düşünmediğim şeyleri düşündüm. Farklı bir bakış açısıyla düşünme fırsatını yakaladım ve bu benim için çok keyifliydi.” (Psikoeğitim Oturumu 1-Berrak günlük)

“Bugünkü toplantının etkinliğinde, Eylem Araştırmasına başlarken yapılan birebir görüşmelere dönüp kendimde olan farklılıkları düşündüm. Ve fark ettim ki güç, aidiyet, özgürlük ve eğlence kavramlarını artık kendimle daha iyi bağdaştırabilip ne kadar doyurabildiğimi de ölçebildiğimi hissettim. Yaptığımız tabloda doyurulması gereken ihtiyaçlarımı fark edip daha özgüvenli bir şekilde söyleyebiliyorum. Artık yaptığım ve yapacağım eylemlerde, kendi kontrolümü daha çok düşündüğümü hissediyorum.” (Psikoeğitim Oturumu 2- Doğa günlük)

“Her oturumda biraz daha bilinçlendiğimi fark ediyorum. Bu bile güçlü hissetmek için çok büyük bir sebep. Ayrıca sadece kendi paylaşımlarım değil ekip arkadaşlarımın tecrübelerinden de çok fazla şey öğreniyorum, özellikle bu hafta. Bu hafta diğerlerine nazaran benim için çok daha farklı bir yere sahip. Çünkü ihtiyaçlarımıza dair, seçimlerimize dair çok fazla şey öğrendiğimi hissedebiliyorum. Bir gün bir yerde, belki bir arkadaş ortamında bu konu hakkında sadece şu anki bilgilerimle bile çok güzel bir konuşma yapabileceğime ve bir nebze farkındalık oluşturabileceğime inanıyorum.” (Psikoeğitim Oturumu 3- Nalan günlük)

“Bugünkü oturuma yorgun katıldım. Fakat koca saat nasıl geçti anlamadım. Çok verimli ve beyin fırtınasının bol olduğu bir oturumdu. Bir kez daha anladım ki hayatımdaki bütün olumsuzlukları ben seçiyorum. Aslında hayat bana ikisini de sunuyor. Hem olumlu davranışı hem de olumsuz davranışı veya mutsuz ya da mutlu olmayı. Bundan sonra büyük çoğunlukla davranışlarıma, eylemlerime bu şekilde yaklaşım hayatımdaki olumlu alternatiflerin farkına varacağım. Belki de benim yaşam doyumumu düşüren, olumsuz bir duygudurum haline gelmemde bu alternatifleri görememek vardır. Doldu bir oturum oldu.” (Psikoeğitim Oturumu 4- Süleyman günlük)

“İlk olarak hayatımın benim ihtiyaçlarımdan ibaret bunun farkına vardım. Öte yandan ihtiyaçlarım doğrultusunda seçimler yaptığımı fark ettim. Ne kadar olumsuz olay yaşasam da aslında bunların da seçimini benim yaptığımı fark ettim. Aynı zamanda bu olumsuz seçimleri yapmamak için ilk önce düşüncelerimden çok eylemlerini değiştirmem gerektiğini öğrendim. Mesela bu kadar yıldır olumsuz yaşadığım hemen hemen her şeyi ben seçtim. Daha doğrusu bu

olayların olumsuz olaydır tanımı yapmayı bile ben seçtim. Genel olarak olarak bakarsak oturumlar bana çok şey kattı kendimi daha iyi hissediyorum. Bugünkü yaptığımız etkinlik biraz farkında olduğum bir etkinlikti. Hayatımda aslında isteklerim ve yaptıklarım çok tutarsızdı. Bunları düzeltmek için ilk olarak yeni plan yapmalı ve zaman kaybetmeden bir an önce başlamalıyım” (Psikoeğitim oturumu 5- Fatih günlük)

“Oturum yaklaşık iki saat sürmesine rağmen grup genel olarak paylaşım yapmaya çok istekliydi. Bu hafta yoğun biçimde birbirlerinden öğrendikleri şeyleri de ifade ettiler. Bu durum hem grup içi etkileşimi hem de birbirlerine aidiyeti artırıyor. Bugün oturumda herkes birbirini daha iyi dinledi. Bir önceki hafta grup kuralları üzerinden konuşmak iyi geldi gibi görünüyor. Ayrıca bu oturum sonunda günlükler çok daha hızlı bir biçimde toplandı. Genel anlamda alışkanlığa dönmeye başladı diyebiliriz. Ayrıca bugün oturumda yapılan bazı paylaşımlar yeni yapılacak etkinliklere de kapı araladı. Hayal balonları gibi.” (Psikoeğitim oturumu 3- Araştırmacı gözlem notları)

“Öğrencilerin genel olarak sürece daha net odaklandıklarını görüyorum. Planlanan zamandan yarım saat fazla geçmesine rağmen genel isteklilikleri yüksekti. Artık grubun dil olarak bahane bulucu değil, seçim dili olarak konuşması (aslında bunu da ben seçtim gibi) kayda değer bir gelişme.” (Psikoeğitim oturumu 5- Araştırmacı gözlem notları)

“Her ne kadar çevrimiçi bir platform üzerinden gerçekleştirilmiş olsa da ben bu 5 oturumun da bana olan katkısını her hafta tüm zerrelerimle hissettim. Eylemlerimi gözlemledim, ihtiyaçlarımı belirledim, kendime yöneldim. Grup 10 kişiden oluştuğu için her insanın kalite dünyasının farklı farklı olabileceğini daha iyi gördüm ve bu da aslında benim mesleğim açısından çokça katkıda bulundu. Tüm içtenliğim ile de söyleyebilirim ki bu oturumlara başladıktan sonraki süreç de dahil olmak üzere bittikten sonraki yaşantım ile başladığım zamandaki yaşantım aynı olmadı ve olmayacak da. Tüm bunlardan farklı olarak 10 kişilik grupta birkaç kişi ile samimiyetim daha fazla olmasına rağmen gün geçtikçe diğerleri ile de aynı samimiyeti hissetmeye başladım. Bu da bana arkadaş ilişkileri açısından katkı sağladı. Aynı zamanda arkadaşlarımdan bazı şeyleri çekinmeden açıp, bizlere anlatabilmesi bana da güvendiklerini düşünerekten kendimi iyi hissetmemi sağladı.” (Psikoeğitim Oturumu Değerlendirme Formu- Doğa)

“Kesinlikle yaşadığımız her şeyin bizim tercihimiz olduğunu o kadar net anladım ki. Bir şey yapabilmek veya bir yere gidebilmek için ailemden onay gelmese de onları ikna etmenin

eldeki imkânlar dâhilinde çözümlerini aramanın iki taraf içinde daha mantıklı olduğunu anladım. Aslında onaylanmayan şeyler için bahane üretmek bizim konfor alanımızdan çıkmak istemeyişimizin vitriniymiş.” (Psikoeğitim Oturumu Değerlendirme Formu- Eylül)

Yukarıda örnekleriyle belirtildiği üzere her bir oturumun ardından katılımcılarda görülen gelişmeler, etkenliklerin ilk kurgulanan amaca hizmet ettiğini göstermektedir. Seçim teorisi kavramlarının öğrenilmesi ve her katılımcının bu kavramları hayata geçirmesi ile birlikte kendilerini daha özgür hissetmeleri ve grup içi dinamiğin daha iyi biçimde oluşturulması sağlanmıştır. Bu uygulama sonucunda seçim, sorumluluk, kontrol, temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, toplam davranış ve isteklere ulaşma döngüsünü içselleştirilmiştir. Böylece bundan sonra yapılacak olan veya devam eden uygulamaların katılımcılar tarafından doğru şekilde değerlendirilmesi sağlanmıştır.

4.2.2. PDR Sohbetlerine İlişkin Bulgular

Eylem planı içerisinde yer alan bir diğer uygulama 9 hafta süren “PDR Sohbetleri” olmuştur. PDR Sohbetlerindeki temel amaç alandaki yetkin kişilerle haftalık olarak görüşerek katılımcıların güç ihtiyaçlarını beslemektir. Alandaki uzmanlara kendi hazırladıkları soruları en az bir saat süren oturumlarda sorarak, kendi alanlarıyla ilgili detaylı ve çeşitli bilgiler edinmişlerdir. Bu sohbetlerle birlikte PDR alanının ne kadar geniş bir yapıda olduğu, uzmanların mesleklerinde hatalar yapabildiği ve bu durumun işin bir parçası olduğu gibi durumlarla ilgili katılımcılarda farkındalıklar oluşmuştur. Bu oturumlara ilişkin veriler; katılımcı günlük yansıtma yazıları, araştırmacı günlükleri ve gözlemleri aracılığıyla haftalık olarak toplanmıştır. Bunlara ek olarak 9 oturum sonunda “PDR Sohbetleri Değerlendirme Formu” aracılığı ile sürece dair genel bir değerlendirme alınmıştır. Oturumlara ilişkin bulgulara ait örnekler aşağıda belirtilmiştir.

“Bugünkü görüşme aslında bilgilendirici bir harita gibi oldu benim için. Bizden biraz büyük bir eğitimcinin kariyerindeki hataları, bize yardımcı olabilecek bilgileri öğrenmek benim adıma iyi oldu diyebilirim. Bu bölüme fazla ısınamamış bir insan olarak bu bölümde yükselmekte olan bir insanın mutluluğunu kariyerini vs görmek beni sevindirdi ve bu bölüme ısındırdı diyebilirim. Oturumun sohbet tadında gerçekleşmesi başarılı bir insana sorular yöneltmek bence çok yararlı diye düşünüyorum.” (PDR Sohbetleri 1- Altay günlük)

“Benim ileride dersane, anaokulu, danışmanlık merkezi vb açmak gibi hedeflerim vardı. Fakat son 1 yılda aklımdan tamamen gitmişti. Şu an hocamızı dinleyince kendimce ben

ne istiyordum sorusunu hatırlamış oldum. Tabi ki parayı sevsem de insanlara yardım etmek ve hayatlarına dokunabilmek bana her şeyden daha iyi gelir. Mesela çevremde 5 yaşındaki bir çocuktan 60 yaşındaki dedelere kadar herkes beni sever ve herkese bir yardımım illa ki olmuştur. Bunun için kendimi PDR ye daha yakın hissediyorum. Tabi pandemi sürecinde bölümden biraz soğumuş olsam da şu an tekrar başa dönmeye başladım diyebilirim.” (PDR Sohbetleri 2- Fatih günlük)

“Benim için eşsiz ve çok kıymetli bir deneyim oldu bu görüşme. Süreç boyunca Binnur hocamızın eğitimi, hayatı, kariyeri alanlarında nelerle karşılaştığını, çaba gösterdiğini küçük küçük anekdotlar ile birlikte öğrenmiş buldum. Alanımın en üst seviyelerinde olan bir hoca, alana yavaş yavaş girdiğimiz bu süreçte onu dinlemek motive edici oldu. Mutluluğumu ve ne kadar şanslı hissettiğimi anlatacak kelimeler yok” (PDR Sohbetleri 3- Afra günlük)

“Bir hayal ve bir arzunun peşinden gitmek benim için kendime yaptığım en büyük yatırım. Kendimle ilgili en önemli fikrim bu alanda nerde olmak istediğime taa en başında karar vermek oldu. Bugün de kararını verdiğim ve yoluma oradan devam etmek istediğim alanda birinin tecrübeleri ile karşı karşıya kalmak ve avantajlarının yanında dezavantajlarını da kabul edebileceğimi bilmek yeni bir yol aramak yerine bu yolda devam edebileceğim kanısına varmamı sağladı. Bir destek ve bir bakış açısını objektif bir bakış açısını kullanarak bizimle paylaşan birisinin de bu noktada benim için güvenilirliği çok yüksek. Kendime bir şeyler katabilmenin vermiş olduğu güzel bir rahatlamanın üzerime yüklenmesi ile birlikte gelecek kaygısının bir nebze de azalmasına katkı sunan bu görüşmenin sonucunda rahat bir uyku çekebilirim.” (PDR Sohbetleri 4- Gizem günlük)

“Her hafta farklı statülere, sosyoekonomik düzeylerle yetişmiş, alanın başka başka yerlerinden tutan hocalarımızla bir araya gelme şansı yakalıyoruz. Bu sohbetlerde bariz öne çıkan durum disiplin ve tamamen ne istediğini bilerek hedefe odaklanmak olduğunu gördüm. Bugün ise Gürhan hocadan aklımda kalacak olan sözün yüreğinizin götürdüğü yere gidin diyerek aslında tercihlerimizin sorumluluğunu alarak mutluluğun doyumla ilişkisini kavradım.” (PDR Sohbetleri 5- Eylül günlük)

“Oturum başından itibaren alanına âşık bir insan gördüm. Kedinin işine adanmış, gittiği her yerde mevkisini değil psikolojik danışman unvanını sergilemiş. Çocuklara değer vermiş birini gördüm. İşini sevmenin konuyla ilgisi olmadığını tek öğrencili bir okulda bile psikolojik danışmanlık yapılabileceğini keşfettim. Oturum benim için yararlı oldu özellikle amaca yönelik

kitap okumanın önemi... Şimdi kendime çok güzel seçip hepsini okuyacağım.” (PDR Sohbetleri 6- Çiçek günlük).

“Yaşar hocanın benzetmeleriyle, metaforlarıyla olan konuşması çok ilgimi çekti. Gerçekten hayatını kafamda canlandırabildim. Ancak iki durum var ki daha fazla dikkatimi çekti. İlki; hala hata yaptığını düşünmesi, hatalarından gram pişmanlık duymaması. İkincisi ise Amerika gibi gelişmiş bir ülkeye gitmişken kendini bu devlete borçlu gibi görüp geri dönmesi. Her insanın bu kadar hassas olabileceğini asla düşünmüyorum. Yaşar hoca nadir kişilerden biri. Ki bu uygulamalar, etkinlikler olmasa ben ders aldığım insanların ne denli bir cevher olduğunu anlayamayacaktım. Bunu mezun olmadan anlayabildiğim için şanslıyım.” (PDR Sohbetleri 7- Doğa günlük).

“Bütün oturumlardan sorunda vay be harika şeyler öğreniyorum diyorum. Yetkinlik kısmını ele alırsak gerçekten tanıştığımız görüştüğümüz insanlar kariyer planlaması yaparken çok yardımcı oldular. Bugün diğer günlerden farklı olarak daha sohbet havasındaydı. Kendimi oturuma daha çok verdim işin aslı hiç dağılmam söz konusu olmadı. Oturumdan sonra travma konusunda araştırma yapacağıma dair ufak bir not bile aldım. Hatta Ramazan hocayı kendi yerinde bile ziyaret etmek isterim. Çok bilgi dolu bir oturum oldu.” (PDR Sohbetleri 8- Çiçek günlük).

“Bugün bambaşka bir gündü. Kitaplardan tanıdığım belki kitaplarda gördüğüm Şerife ışık hoca ile görüntülü konuşma şansını yakaladım. Şerife hocanın çalışma alanlarından biri olan okul rehberlik ve psikolojik danışma alanındaki eksiklikleri bu alanda çalışan Şerife Hoca'dan duymak bir psikolojik danışman adayı olarak inanılmaz büyük bir şans ve geribildirim oldu benim için. Aynı zamanda Şerife hocanın bu kadar üst kademedede olmasına rağmen bizlere birer arkadaş dost içtenliğiyle davranması gerçekten rol model alması bir durum. Şerife hocanın bir filmde geçen; “seni bulmak için 10 kişi hayatını kaybetti. Sen öyle bir hayat yaşa ki o 10 kişinin hayatına bedel olsun” sözü beni gerçekten silkeledi. İçinde bulunduğum Hasan Kalyoncu üniversitesi psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü konumuna birçok kişiyi eleyerek gelmem ya da benim şu anki konumunda olmak isteyip kazanamayan birçok öğrencinin olmak istediğim yerdeyim. Burada olmanın sorumluluğunu Bu sözle çok iyi anladım. Bu yüzden PDR alanında içinde bulunduğum Hasan Kalyoncu üniversitesi ne katkı sağlayıp üstündeki bu hakları en iyi şekilde yerine getirmeye çalışmam gerektiğini bugün düşündüm. Bugün benim için inanılmaz bir söyleşi oldu. Şerife ışık hocanın kariyer anlamında bana ışık tuttuğunu bugün görmüş oldum.” (PDR Sohbetleri 9- Süleyman

günlük).

“Bugün Ümit Gök ile cuma oturumlarına devam ettik. Grup için çok faydalı olduğunu gözlemledim. Sadece akademik sohbetlerden çıkarmak onların kaygısını düşürmek için çok önemliydi. Herkesin hata yaparak meslek hayatına başladığını Ümit hocada da gördüler. Böylece şu ana odaklanmak gerektiğini daha iyi kavradılar. Alanda uygulamacı biri, bütün öğrencilere ışık tuttuğuna inanıyorum.” (PDR Sohbetleri 2- Araştırmacı gözlem notları)

“Bugün yapılan oturumdan önce öğrencilere hoca ile ilgili detaylı bilgileri vermiştim. Özellikle İlçe Milli Eğitim müdürü olmasından dolayı çok ciddi birini bekliyorlardı bence. Hatta Fatih bugün sırf bu sebeple gömlek giymişti ilk kez. Daha ciddi bir oturum bekliyordu. Ayrıca bu durum onun oturumlara ne kadar önem verdiği dair de önemli bir gösterge gibi görünüyor. Tüm bu beklentilere rağmen Erdal hocanın kariyer öykülerinin arasına naif dokunuşlar yaparak tavsiyeler vermesi herkesi çok etkiledi ve notlar aldırdı. Genel anlamda amacına çok iyi ulaşan bir oturum olduğunu gözlemledim. Bugünün öne çıkan durumlarından birisi Altay’ın yine günlüğü ilk yollayan kişi olması. Herhalde alışkanlık kazanıp aidiyeti bu noktada artıyor. Ayrıca son günlerde gözlemlediğim bir durumu da yazmak istiyorum. WhatsApp grubunda eskiden bana hitap cümleleri daha çoğunlukta iken artık grup birbiriyle daha fazla iletişim halinde. Örneğin “herkese iyi geceler” gibi durumlar eskiden “hocam” diye başlardı. Ayrıca bugün oturum sonunda, cuma günü yapılacak olan etkinlik için Berrak hazırlamış olduğu taslak renkli şablonu gönderdi. Çok güzel olmuştu ve teşekkür ettim. Berrak artık başka bir noktaya geçti, bu her haliyle hissediliyor.” (PDR Sohbetleri 6- Araştırmacı gözlem notları)

“Belki farkında olmadan kurdukları bir cümle benim kocaman adımlar atmamda bana en büyük destek, dayanak olacak.” (PDR Sohbetleri Değerlendirme Formu- Nalan)

“Alanında başarılı ve adını duyurmuş kişiler ile konuşmak, iletişime geçebilmek bana onları bu noktaya getiren hissi, duyguyu ve güçlerini bilmeme sebep oldu. Kendimle yüzleşmeler yaşamama, bende de bu öteleyici güç var mı sorusunu kendime sormama ve başarılı olmak adına ne yapılmalı ile karşı karşıya kalmama sebep oldu. Böyle düşünmemin yaşamlarını aktarma tarzlarından tutun, bu noktaya gelmelerini sağlayan şeyleri bilmelerine ve bunları paylaşımları konusunda net olmalarından kaynaklı olduğunu düşünüyorum. Seçim teorisi ile yüzleşmeme ve hayatımızın mimarının biz olduğumuzu düşünmeme ve en önemlisi yaşamımın aklımda, fikrimde, dilimde, ellerimde, bende olduğunu bilmeme sebep oldu.” (PDR

Sohbetleri Değerlendirme Formu- Gizem)

“Bu kişilerle sohbet etmem her şeyden önce beni bölüme ait hissettirdi. Kafa yapım çok değişti. Bu oturumlardan önce sıradan düşünüyordum her şeyi atanır yata yata maaş alır ve hayatım geçer diye düşünüyordum. Fakat bu sohbetler bende bir farkındalık uyandırdı. Bu oturumlarda kendime zaman ayırmam gerektiğini öğrendim. Bu oturumlarda çalışmam gerektiğini öğrendim. Bu oturumlarda benim her insana karşı hatta sohbet ettiğim bize zaman ayıran hocalara karşı bile sorumluluklarım olduğunu öğrendim. Her şeyden önce bu sohbetlerde benim bir psikolojik danışman olduğumu öğrendim. Bu oturumlarda yaşam boyu gelişimi öğrendim. Bu oturumlarda benden başka onlarca dünyanın olduğunu öğrendim. Her hoca kendi hikâyesini anlattı. Benim de bir hikâyem olmalı ve bunu düşünerek değil eyleme geçerek yapmam gerektiğini öğrendim. Bu sohbetlerde gördüğüm her kurumda nasıl çalışılır vb. öğrenmem de ayrı bir fayda sağladı. Şu an kalıplaşmış ve MEB den başka iş alanımız yok düşüncesi tamamen gitmiş durumda. Bu sohbetlerden çok fazla şey öğrendim hepsini anlatmak için çok uzun uzun yazmam gerekiyor. Fakat hepsine değecek olan kısımlar:- İyi bir psikolojik danışman nasıl olunur? -Her şey para değil -Çalışma, azim, vicdan, motivasyon -Mesleki sorumluluk, Vicdani sorumluluk -Yaşam boyu gelişim -Kendini gerçekleştirme diye bir şey yok ölene kadar gelişim var. Kelimeleri ve cümleleri oldu.” (PDR Sohbetleri Değerlendirme Formu- Fatih)

Görüldüğü üzere katılımcılar PDR Sohbetleri aracılığı ile bir mesleki kimlik içine girmeye başlamışlardır. Sürecin başında okul ve akademik yapılardan uzaklaşan katılımcılar, aslında bu alanın neden kendileri için ideal olduğunu, neden seçtiklerini tekrar hatırladılar. Bu boyutlarıyla mesleki yetkinliğe yaptığı katkı göz önüne alındığında, güç ihtiyacının karşılanabilmesi için önemli eylem uygulamalarından birisi olduğu net biçimde ifade edilebilir.

4.2.3. Psikolojik Danışma Oturumunun İzlenmesine İlişkin Bulgular

Eylem planının içerisinde yer alan güç ihtiyacını doyumaya dönük uygulamalardan bir tanesi de gerçek bir psikolojik danışma oturumu izlenmesi ve katılımcılarla birlikte bu oturumun detaylı analizinin yapılmasıdır. Bu uygulama ile mesleki yetkinliklerini arttırarak katılımcıların güç ihtiyacını doyumak hedeflenmiştir. Bu uygulama kapsamında toplanan veriler, katılımcı yansıtıcı günlükleri ile araştırmacı gözlem ve yansıtıcı günlüklerden oluşmaktadır. Uygulamaya ait bulgulara ilişkin ifadelerden örnekler aşağıda sunulmuştur.

“İlk defa gerçek bir danışma oturumu izledik. Çok samimi ve sıcak bir oturum gördüm.

Mesleki gelişimim için izlediğimiz oturum benim için çok faydalı oldu. Hangi becerileri ne zaman hangi noktalarda ve nasıl doğru kullanmam gerektiğini gördüm. Bazı noktalarda doğru bildiğim yanlışlarımı ve hatalarımı buldum ve fark ettim. Benim için çok kıymetli bir gündü ve kendimi danışma oturumlarında nasıl geliştirebileceğimi fark ettim.” (Berrak-Yansıtıcı günlük)

“Daha önce arkadaşımınla ödev olarak yaptığım oturumda doğruları yanlışları, olması gerekenleri olmaması gerekenleri gördüm. Ve gelecek yıl bir danışanla yapacağım psikolojik danışmaya dair tedirginlik ve kaygı duyarken rahatlama hissi ve o danışmayı yapabilecek potansiyeli, yetkinliği hissettim. Çok güzel, mesaj verici, uyarıcı, farklı hissettiren bir oturum izledik. Metafor kısımları çok ilgimi çekti ve böyle konulara merak duyan biriyim. Metafor kullanabilmeyi de öğrendim. Somutlaştırmanın bireyi tanımayı daha da yardım sağlayıcı bir teknik olduğunu fark ettim. Neden sorusu sorulmadan nasıl neden sorulur güzel bir örnek geçti elime:) Ve en önemlisi sonlandırmanın aniden yapılmayacağını bunun risklerini öğrendim. Benim için rol model olan bir etkinlik yaptık. İyi ki böyle bir şans yakaladım. Git gide iyikilerimin çoğaldığı bir çalışmaya dönüşmekte.” (Afra-Yansıtıcı günlük)

“Bugün gerçek bir danışma oturumu izleme şansı bulduk. Gerçekten bölümün en şanslı öğrencileri olabiliriz. İlke ve teknikleri çok kolay ayırt edebildim, bu çok iyi hissettirdi. Ayrıca lüzumsuz kendini açma konusunun ne kadar mühim olduğunu da örneklerle görmüş olduk. Metafor olayı da beni çok etkileyen noktalardan biriydi. Tek bir metafor konuyu nerden nereye getirdi. Danışma yapma fikri beni çok heyecanlandırıyor ama artık yapabileceğime inanıyorum. Ayrıca öğrendim ki, yanlış yansıtma bile çok şey katabilirmiş surece :).” (Nalan-Yansıtıcı günlük)

“Bugün bir danışma oturumu seyrettik. Çok yararlı oldu çünkü son bir senedir sancısını çektiğim bir alanla ilgiliydi. Sancı derken gerçekten sancı. Gelecek kariyer planlarımı düşünürken içinde boğulduğum bir durumdu bu. Danışma oturumu izledikten hatta hep beraber yorumladıktan sonra anladım ki ben durumu gözümde çok büyütmişim. Eski korkularım kalmadı hatta korktuğum şeyin bu olmadığını anladım. Ben çok daha farklı yorumlamış ve ele almışım. Belki de bir senem boşu boşuna bu dersten korkmakla geçti. Bugün ekipten biri ‘bu 10 kişinin diğer 45 kişiye göre daha şanslı olduğunu düşünüyorum.’ dedi. Başta sona katılıyorum, bugün bu oturumu izlemiş olmak çok daha iyi hissettirdi. Biliyorum önümde daha çok zaman var bu alanda pişmem zaman alacak ama yanıp da kül olmayacağımı anladım. Bugün oturumda geçen her anı kaydettim beynime. Kendi hatalarımı anladım. (Çiçek-Yansıtıcı

günlük)

“Bugün okulumuzun sürekli eğitim merkezinde, hocamızın bir danışma oturumunu izledik. Öğrendiğimiz becerilerin aslında soyut bilgiler olarak zihnimizde asılı kaldığını çok net bir şekilde görmüş oldum. Bu etkinlik kendi açımdan oldukça öğreticiydi ve bu sürede bir sürü notlar aldım. Oturum sonunda da belirttiğim gibi en çok bana dokunan söz hocamızın söylediği ‘Biz psikolojik danışmanlar reçete yazmayız. Bizim reçetemiz danışanların anlattıklarıdır. Yani problemin özü asıl çözümdür.’ oldu. Dört senelik lisans eğitimi bir kilitse bu cümle de benim için anahtarı oldu. Bununla birlikte ek olarak yansıtmanın başlı başına tedavi gücü vardır ve yanlış da olsa yansıtma yapın demiştiniz. Gün sonunda aklımda kalan bir diğer cümle de bu oldu. Yine çok verimli bir gün.” (Eylül-Yansıtıcı günlük)

“Bir danışma süreci görmenin, teknik kullanmanın ve teoriden aldığım bilgilerin uygulama aşamasında nasıl olduğunu görmek beni aşırı tatmin etti. Ayh vallaha çok güzeldi. Kendime olan inancım arttı ve benimle birlikte diğer arkadaşlarımın da aynı hislere kapıldığını duymak hepimizin bu projedeki mutluluk oranını arttırdı” (Gizem-Yansıtıcı günlük)

“Psikolojik danışma becerilerinin teorik olarak alıp ortamda nasıl uygulanacağını, nelere dikkat edileceğini, bunun terapötik ortamda nasıl olabileceğini görme şansını pek fazla görmemiştik. Fakat bugünkü yaptığımız etkinlikle psikolojik danışma becerileri konusunda kafamda oturmamış taşların bugün oturduğunun farkına vardım. Özgür Hoca'nın danışana verdiği tepkileri psikolojik danışma becerilerini kullanmasını izleyerek kafamdaki bu taşlar bugün yerine oturdu. Uygulama yapmama aynı zamanda mesleki anlamda bana kaygı veriyordu. Çünkü bir uygulama yapmadığım için her an hata yapacakmışım gibi hissediyordum. Bugünkü oturum izleme etkinliğimiz ve ardından değerlendirmelerimiz bu kaygımın azalmasını sağladı. Aynı oturumlarda konuştuğumuz ihtiyaçlardan olan güç ihtiyacımı bugün mesleki olarak tam anlamıyla doyurduğum hissettim. Kendimi güçlü hissediyorum.” (Süleyman-Yansıtıcı günlük)

“... ben bugün “ya hep atanmayı düşündüm ama ben sadece danışma oturumları yaparak da kendi ayaklarım üzerinde durabilirim” diyebiliyorsam kendime aldığım bu ufak tüyolar sayesinde. Daima kaygılandığım danışma oturumlarından bugün sayesinde kaygım azaldı ve başta da dediğim gibi bu konuya dair özgüven kazandım. Güç ihtiyacını doyurmak için yapılan bu uygulama gerçekten işe yaradı. Bu uygulamadan birkaç kere daha yapmayı çok çok isterim. Her danışmadan farklı tüyolar alabileceğimi düşündüğüm için her danışma

sonrasında kendimi daha da güçlü hissedeceğimden eminim. Uygulama sonunda belki bunu pek belli edemedim fakat; bugün benim için kendimi en iyi hissettiğim ve unutamayacağım kadar güzel günlerden biri oldu buna da eminim. Ben bu bölümün her alanını yapabilecek potansiyelde olabileceğimi anladım. Sadece anlayabilmek için doğru uygulamalar yapmam gerekiyormuş. Tıpkı bugünkü danışma oturumunu izleyip sorular sorarak, becerilerin isimlerini söyleyerek, üzerinde konuşmalar yaparak izlediğim gibi. Bölümümü ve bunun beraberinde gelen mesleğimi zaten çok seviyordum. Ama bugünden sonra benim için her şey daha başka. Mesleğimle aramdaki bağ daha da sıkılaştı bunu hissediyorum. Garip mi olacak, bilemiyorum fakat mesleğimle aramdaki bağın sıkılaştığını görünce, güç ihtiyacımı doyurup özgüven kazanınca sanki kendimi bugün daha birçok sevdim. Her zaman giydiğim kıyafet bile gözüme daha güzel gözüktü. Sanıyorum ki çoğu zaman güç ihtiyacımı doyurdum zannederken doyuramamışım.” (Doğa-Yansıtıcı günlük)

Katılımcıların ifadelerinden de anlaşılacağı üzere oturum sayesinde mesleki beceriler artmış ve daha önemlisi danışma yapmaya dönük kaygılar azalmıştır. Bu sayede uygulamalar öncesinde ortaya çıkan yetkin hissetmeme ve geleceğe dönük yetersizlik gibi durumların ele alınması sağlanmıştır. Şüphesiz bu durum katılımcıların güç ihtiyaçlarını doyumalarında oldukça etkili olmuştur.

4.2.4. Film/Dizi Analizine İlişkin Bulgular

Güç ihtiyacını karşılamak için eylem planında yer alan bir diğer etkinlik film/dizi analizidir. Bu kapsamda seçilmiş olan dizinin danışma sahnelerinin analizi yapılmış ve daha öncesinde izlenen gerçek bir danışma oturumundaki bilgiler pekiştirilmiştir. Katılımcıların yansıtıcı günlükleri ile araştırmacı gözlem ve yansıtıcı günlükler aracılığı ile toplanan bulgulardan bazı örnekler aşağıda ifade edilmiştir.

“İki oturum benim geleceğime olan öz güvenimi artırıp kaygılarımı azalttı.” (Afra-Yansıtıcı günlük)

“Kendimi dizideki danışman kadının yerine koyduğum anda oturum daha bilgilendirici olarak geçti. Çünkü kendimi gerçekten bir danışma yapıyor gibi hissediyordum. Çünkü bir danışma oturumunda aynı şeyler gerçekleşiyor, karşıdaki kadın hakkında siz ne anlatıyorsa onu biliyorsunuz ve bu durum böyle ilerliyor. Bu sebeple danışma oturumları ve dizideki sahneler benzerdi diye düşünüyorum, çünkü bir danışma oturumu da böyle gerçekleşiyor.” (Altay-Yansıtıcı günlük).

“Bugünden ne çıkardın derse Önyargı kelimesinin anlamını ve etkisinin mesleki anlamda ne kadar önemli olduğunu derdim. Önyargının mesleğim için olumsuzluk yarattığını gördüm. Bunun geç de olsa farkına varmam kendimi törpülemem gerektiğini öğretti. Zararın neresinden dönsek kâr. Kendimi güçlü hissediyorum. Danışmanın da hataları olabileceğini, bu hataların her şeyi bitirmeyeceğini, aksine o hatalardan da bir şeyler öğrenilebileceğini gördüm. Bu iki haftadır terapötik ilişki üzerine konuşmak inanılmaz iyi ve sağlam geldi benim için. Yine yeni bir şey, deneyim, mesleki bilgi elde ederek günü kapatıyorum.” (Süleyman-Yansıtıcı günlük)

“Bu günü biraz içimde kötü hislerle sonlandırıyorum. Neden bu duygu var içimde bilmiyorum bir noktasına kadar ufak da olsa bir fikrim var tabi ama bütünü için bir şey söyleyecek kadar doğru düşündüğümü zannetmiyorum. Bir şeyler hakkında bilgi sahibi olmak, gözlemlemek için fırsatlar verilmesi aşırı güzel tabi. Amaaa yüzleşmek hoşuma bir noktada gitmedi. Ön yargılı olduğumu düşündüğüm şeyler asla aşırı kötü, benim hayatımı yönetecek kadar büyük olduklarını zannetmiyorum. Sadece kafamdaki kurallar ve olması gerekenler net. Bunlar olmadığı noktada müdahale edebilirim amaaa etmemeliyim işte. İşte biraz da olsa fark ettiğim şey bu. Akıllı ol Gizem sevdiğin işi yapmak için yolun yarısındayken kendinde olmaması gereken şeyleri at gitsin. İyi bir psikolojik Danışman nasıl olmalı biliyorsun. Hayatına da bunları kat ve öyle devam et diyorum kendime. Bugün bana bunu kattı. Bir arı sokunca hissettiğim acı şu an içimdeki hissettiğim şeyle eşdeğer sanırım. Geçicek ama biliyorum. En çok da ne istediğimi bildiğim için biliyorum.” (Gizem-Yansıtıcı günlük)

“Yine çok farklı, kendime katabileceğim verimli tüyolar aldım. Geçen sefer danışma oturumu için yazdığım günlüklerde her defasında farklı farklı tüyolar alacağımı biliyordum. Bu tür uygulamalar benim için çok fazla verimli oluyor. Danışanın her dediği cümleye, kendimi danışmanın yerine koyarak cevap vermeye çalıştım. Bu bana çok etkili oldu. Aynı zamanda yapılandırma ve sonlandırmanın önemi, ön yargıları olan danışmanın kendini ne kadar yıpratmış olduğunu görmüş oldum ve bundan ders aldım. Hatalara rağmen yönlendirilmiş bir danışan olsa da, seanslara devam etmesini görmek de beni ayrıca motive etti ve kaygılarımı azalttı.” (Doğa-Yansıtıcı günlük)

Birbirini takip eden iki danışma oturumu ile birlikte katılımcıların mesleki yetkinliklerinin arttığı, geleceğe dönük mesleki anlamda yaşadıkları kaygıların azaldığı ve kendilerini daha özgüvenli olarak belirttikleri görülmektedir. Tüm bu faktörler etkinliklerinin hazırlanma amacına uygun biçimde güç ihtiyacını desteklemektedir.

4.2.5. Teknofest Başvurusuna İlişkin Bulgular

Eylem planında yer alan güç ihtiyacını karşılamaya dönük bir başka uygulama ise PDR alanı ile ilişkili olarak Teknofest yarışmasına yapılan başvurulardır. Katılımcıların kendi alanlarında herhangi bir üretim yapmaları ve bunun için birlikte hareket etmeleri alanlarında kendilerini yetkin hissedebilmeleri adına önemli bir husus olmuştur. Katılımcılara ait yansıtıcı günlükler, araştırmacının gözlem ve yansıtıcı günlüklerinden bazı bulgular aşağıda ifade edilmiştir.

“Bugün herkesin yüzünde alanla ilgili bir şeyler yapabilmiş olmanın verdiği gurur ve mutluluğu gözlemledim. Kendilerine şaşırdılar. Bunu yapabileceklerine birkaç ay öncesinde inanamazlardı.” (Araştırmacı gözlem notları)

“İlk defa böyle bir etkinliğe katılım sağlamak beni çok heyecanlandırdı ve açıkçası üniversite okuduğumu hissettirdi. Gayet güzel duygular hissettirdi bana. Başta teknofeste katılmayı pek sıcak bulmuyordum yani bu alanda bir yazı yazmanın bana daha çok bir şeyler katacağını hissediyordum. Fakat bu yarışmaya başvuru yapınca duygularım tamamen değişti ve mutlu oldum. Elensek veya devam etsek de bu projelerle katılmanın bu kadar kolay olduğunu ve hocamızın bu alanda bize yardım edebileceğini görmek bile gayet güzeldi. Böyle şeylere ilgisi olmayan benim bile şimdiden ‘acaba böyle başka yarışmalar var mı? Gelecek sene teknofest ne zaman?’ Gibi sorular sordurması bence çok olumlu ve güzel diye düşünüyorum.” (Altay-Yansıtıcı günlük)

“Büyük bir projeye birlikte teknofeste sonunda başvurumuzu tamamladığımız için çok heyecanlı ve sevinçliyim. Böyle bir yola nasıl ve ne ara girdik hiç bilmiyorum. O kadar hızlı ve keyifli gelişti ki süreç, gerçekten kafaları kırıp projeyi ortaya çıkardık. İçime çok sindi ve bugün bunun keyfini ve mutluluğunu yaşıyorum. Herkese teknofeste başvuru yaptık dediğimde çok şaşıyorlar. Ahh.. bir de kabul edilip İstanbul’a gidersek herkes şokların şokunu yaşayacak. :D” (Berrak-Yansıtıcı günlük)

“İnanılmaz bir gündü, çok kısa bir süre içinde karar verip çok farklı iki proje ile teknofeste başvurumuzu tamamladık. Kendimi iyi hissediyorum. Bir göçmen olsam ve hiç bilmediğim bir yerde yaşamaya başlasam acı kaybın altından nasıl kalkarım bilemiyorum. Mobil uygulamayı kullanacak kişileri düşünüyorum onlar için iyi bir şeyler olsun istiyorum. Bu projelerin seçilmesi onaylanması elbette önemli ama insanlık olarak baktığımda bu olmalı diyorum. İnsanlar zor şeyler yaşadığında desteğe ihtiyaç duyar. Bu anlamda seviniyorum

dilerim başvuru olumlu sonuçlanır. İkinci proje Psikolojik Danışma öğrencilerinin ilk danışma yapma sürecindeki kaygılarına yönelik. Bunun ne olduğunu biliyorum pandemi bile olsa sınıf arkadaşlarımız ile danışma yaptık. O süreçte ne kadar zorlandığımı biliyorum hatta unutamıyorum. Danışman rolünderken stresten kaynaklı ellerimi tırnaklamıştım. Eğitim teknolojisi alanında sanal gözlüğün kullanılması gerçekten gerekli umarım kabul edilir ve bir sonraki aşamaya geçebiliriz. Kendimi nasıl ifade etsem bilmiyorum, ama yaptığımız yahut yapacağımız bütün etkinliklerin kilitli bir kutuda olduğunu düşünüyorum. Bilinmezlik söz konusu ama nasıl açacağımı da biliyorum. Umut ve inanç gerçekten bir şeylerin yolunda gitmesi için etkili.” (Çiçek-Yansıtıcı günlük)

“Temelden ürettiğimiz ve tamamen bizim ürünümüz olan somut bir şey var ortada. Herkesin ucundan kıyısından tuttuğu, çorbada tuzu olduğu o kadar belli ve güzeldi ki ilk defa bir takım çalışmasının içinde olduğumu fark ettim diyebilirim. Sonucu her ne olursa olsun böyle bir gelişimin bir parçası olmak çok kıymetli.” (Eylül-Yansıtıcı günlük)

“Bugün tarih bir olaya imza attık. İlk kez böyle bir projenin içinde olduğum için çok heyecanlıyım. Kısa bir süre içinde harika bir şekilde organize olup teknofest’e başvurumuzu bugün itibarıyla tamamladık. Geçen haftaki günlüğümde bu haftanın çok yoğun geçeceğini söylemiştim ki öyle oldu. Çok yoğun bir haftaydı fakat bu yoğunlukların hepsi o kadar tatlı geldi ki şu iki günde bu yorgunlukların hepsinin gerçekten değiştiğini gördüm. Öyle bir platformda grup arkadaşlarım ve özgür hocamla birlikte olmak gerçekten büyük mutluluk ve heyecan verici. Şimdiki hayallerimiz acaba ilk elemenden bu projemizin geçip geçmeyeceği. Bence insanlık yararına ve eğitim teknolojisi alanında harika 2 projemizle yola çıktığımızı düşünüyorum. Yola çıktığımızı düşünüyorum deme sebebim ise bu projenin ilk aşamadan geçeceğini olan inancımdır. Proje ilk aşamadan geçmese bile insanlık yararına teknofest’e başvurmak her şeyi degecek heyecanda ve güzellikte” (Süleyman-Yansıtıcı günlük)

“Bugün teknofest başvurularını yaptık. Bugün benim için farklı bir anlam ifade ediyor. İlk defa böyle değişik bir proje içerisindeyim. Bu projede bulunmak bile bana özgüven getiriyor. Ben ilk 3 e gidip ödül alacağımıza inanıyorum ve çok heyecanlıyım. Bundan önce çok bir emek göstermedik ve kısa sürdü. Asıl önemli olan bundan sonrası. Bundan sonrası için projenin çok üstüne gitmeliyiz ve bende sonuna kadar destek vereceğim. Mutlu, gururlu ve güzel bir gündü.” (Fatih-Yansıtıcı günlük)

Teknofest başvurusu ile birlikte eylem planında güç ihtiyacını öncelik alan uygulamalar

tamamlanmıştır. Kendi alanında yeni bir ürün ortaya çıkarmak için çabalamak, katılımcılar için yetkinlik arttırıcı bir rol üstlenmiştir. Daha önce de belirtildiği üzere bir uygulamanın öncelik alanında karşıladığı ihtiyacın yanında diğer ihtiyaçları kısmen de olsa karşılamaktadır. Örneğin bu uygulamada kendi alanında bir ürün ortaya koymak güç ihtiyacını karşılarken, takım olarak hareket etmek grup içi aidiyeti arttırmaktadır.

4.2.6. Açık hava ve Hayal Balonu Etkinliklerine İlişkin Bulgular

Bu etkinlik eylem planındaki ilk yüz yüze yapılan etkinlik olması açısından önemlidir. Katılımcıların birbirleri için hazırlık yapmaları ve ardından kalite dünyalarında yer alan ve kendileri için önemli durumları helyum dolu balonlar ile göğe bırakmaları uygulamanın bir başka boyutunu oluşturmuştur. Ait olma ihtiyacının göz önünde bulundurularak gerçekleştirilen bu uygulamada ilk olarak grup içi aidiyeti arttırmak hedeflenmiştir. Ayrıca etkinliğin okul içinde yapılması, uygulamalar öncesinde ortaya çıkan okula düşük aidiyet göz önünde bulundurularak planlanmıştır. Katılımcı yansıtıcı günlükleri, araştırmacı gözlem ve yansıtıcı günlükleri aracılığı ile toplanan verilere ilişkin bazı bulgular aşağıda sunulmuştur.

“Hiç olmadığım kadar mutlu ve huzurluyum. Bugün çocukluğuma geri gittiğim, yaşadığım duyguları tekrar yaşadığım tattığım muhteşem bir gün geçirdik. Öncelikle bu duyguyu bana bugün tekrar yaşattığınız için ne kadar teşekkür etsem az. Çoooooook çokk teşekkür ederim, her şey çok güzeldi. Daha güzel olamazdı. Umarım bugün benim yaşadığım duyguları herkes yaşamış ve hissetmiştir. Asla unutamayacağım bir gün daha oldu oda bugün. Her şey çok güzel ve kusursuzdu.” (Berrak-Yansıtıcı günlük)

“Uzun bir planlamadan sonra toplantı ekibiyle bir araya gelmek açıkçası beni iyi hissettirdi. Arkadaşlarımızın, hocalarımızın emekler vererek bir araya geldiğimizde güzel zamanlar geçirmemiz beni mutlu etti ve oturumlarda aslında güzel arkadaşlıklar edindiğimi fark ettim. Çünkü kolay kolay arkadaş edinebilen bir insan değilim oturumların birini yüz yüze bir şekilde yapmamız çok güzel oldu diye düşünüyorum. Etkinliklerde aldığımız kararların ortak bir şekilde alınması ve hocamızın bunu sürekli dile getirmesi açıkçası oturuma katılma isteğimi artırıyor. Çünkü herkesin fikirlerine değer veriliyor ve bu beni iyi hissettiriyor.” (Altay-Yansıtıcı günlük)

“Bugün uzun bir süre sonra ilk kez kendimi gerçek anlamda bir yere ait hissettim. Okulu çok özlemişim bugün sınıfta olmak, arkadaşlarla oturmak inanılmazdı harika hissettirdi... Kendimi bugün çok mutlu hissettim.” (Çiçek-Yansıtıcı günlük)

“Etkinliğimde olması zor bir hayal yazdım. Türkiye'nin en iyi psikolojik danışmanı olmayı diledim. Fakat olmayabilir ama altına aynı zamanda iyi bir insan olmayı diledim. Mesleki anlamda çok iyi bir psikolojik danışman olamasam da insani olarak çok iyi bir insan ve çok iyi bir psikolojik danışman olacağımı düşünüyorum. İyi bir insan olmak kısmına tarih yazmadım. Çünkü ben ne zaman iyi bir insan oldum ben artık ulaştım dersem o zaman olmamışım demektir.” (Fatih-Yansıtıcı günlük)

“Daha ne diyebilirim bilmiyorum ben cidden çok mutluyum. Bugün benim için her duyguyu bir arada yaşadığım ve aramızdaki bağın güçlü olduğunu gördüğüm bir gündü.” (Gizem-Yansıtıcı günlük)

“Bugün gerçekten harika bir gündü. Pandeminin yaratmış olduğu bütün olumsuz duygu durumları, yorgunluğu, sıkılmışlığı bugünkü yaptığımız etkinlikle hepsini kendimden uzaklaştırdım. Uzun süre sonra kendimi ilk kez bu kadar çok pozitif hissediyorum... Gerçekten bugün, ait olma, özgürlük, eğlence ve güç ihtiyaçlarımızın hepsini bir arada doyurdum.” (Süleyman- Yansıtıcı günlük)

“Bugün ilk kez ekip bir araya gelerek uygulamaları yüz yüze yaptı. Çok kritik bir gündü bu anlamda... Gerçek bir ekip oldular bugün. Artık her hallerinden netleşti.” (Araştırmacı gözlem notları)

Bu uygulamalar ile birlikte görüldüğü üzere grubun kendi içindeki ilişkileri daha iyi bir noktaya gelerek ait olma ihtiyacının doyurulmasına imkan sağlanmıştır. Ayrıca okul içinde yapılan etkinliğin yine bu alanda okula ait olmayı da beslediği görülmektedir.

4.2.7. Dünya Kadınlar Günü Etkinliğine İlişkin Bulgular

Eylem planındaki ait olma ihtiyacını doyumak ile ilgili bir başka uygulama 8 Mart Dünya Kadınlar Günü etkinliğidir. Daha önceki etkinlik ile birlikte ait olma ihtiyacını grup içinde karşılamaya başlayan katılımcılar, bu etkinlik ile bir “başka”ya ait olmayı yaşamışlardır. İçinde olduğu toplumun bir kesimine koşulsuz olarak “verebilme” davranışı sergileyen katılımcıların bu doğrultuda ait olma ihtiyaçlarının doyurma yollarından birini fark etmişlerdir. Katılımcı yansıtıcı günlüklerinden ve araştırmacı gözlem ve günlüklerinden elde edilen bulgulara ait bazı örnekler aşağıda sunulmuştur.

“Çok farklı duygular içerisindeyim. O kadar haklıymış ki hocamız, dikilebilen çiçeklere hep ulaşabiliyorlar, saklayabilecekleri içerisinde güzel bir not olan bir çiçek belki hiç

almamışlardır diyerek. O kadar belliydi ki gözlerinden mutlulukları. O tebessümün bir parçası olmak paha biçilemezdi. Ayrıca bu kadar el ele, yürek yüreğe bir ekip görmek beni çok onore ediyor. Bundan sonrasında da hiç kopmamak dileğiyle. Evet sona geliyoruz ama çok güzel sonlandırıyor olmak gurur verici..” (Nalan-Yansıtıcı günlükler)

“Her kapısını çaldığımızda heyecanla nasıl tepki verecekler acaba deyip; onlar mutlu oldukça mutlu olabilmek, karşılaşılacak en güzel anlardandı. Bu hayatta insanın en tatmin olduğu kendi ile yüzleşip ne iyi şeyler yaptım ben ya dediği andır bence. Bir beklentiye girmeden bir gülümsemeye sebep olmak. Bugün tam da buna hizmet ettik işte hem kendimizi çok iyi hissedip hem de emekçi kadınları gülümsettik... Ne iyi yaptık ya deyip sarılmak istedim herkese. Ama buna covid müsaade etmedi tabii. En çok da çiçekleri verirken o pamuk elleri öpemediğim için üzülüm. Ama olsun sonuçta akşam eşleri ile oturup sıcak çaylarını yudumlarlarken bizi anlatacakları, verdiğimiz çiçekleri gösterecekleri güzel izler bıraktık onlarda. Umarım bu etki hayatlarındaki diğer insanlara da geçmiştir de onların değerli olduklarını somut bir şey vermeseler de söyleyecekleri birkaç cümle ile hissettirirler. Ben de anneme her daim benim için çok değerli olduğunu söylesem de somut bir şey yapmadığımı fark edip güzel bir adım attım. Ona daha önce hiç çiçek almadığımı fark edip eve çiçek alıp gittim. Çok mutlu oldu ve gülümseyip bana sarılması bana verdiği en güzel hediyeydi.” (Gizem-Yansıtıcı günlük)

“Hiç tanımadığımız insanların yüzündeki gülümsemeye vesile olduğumuz için o kadar mutluyum ve huzurluyum ki. Gerçekten niyetimizin yerine geldiğini düşünüyorum. Günümüzün bu kadar iyi geçeceğini hiç düşünmemiştim. Bu özel günde hiç beklenmedik bir anda çiçek vermek ve masum bir tebessüme vesile olduğumuz için kendimi çok şanslı hissediyorum. Hayır duası almak ve güzel dilekler almak ve duymak benim için çok kıymetli. Üniversite hayatımda böyle bir şey yapacağım bu araştırmaya dahil olabileceğimi asla aklıma gelmezdi. Kendimi çok çok şanslı hissediyorum ve bunun kıymetini biliyorum. Asla unutamayacağım bir an yaşadım. Şu içten olan tebessüm benim için paha biçilmez bir andı. Çok mutluyum, çok.” (Berrak-Yansıtıcı günlük)

“Köye gelindiğinde her şey çok başkaydı. Her şeyden kastımın içine en çok duygular giriyor. Kim bilir her çiçek verdiğimiz kadın, onu neler düşünerek ve hangi duygularla alıyor. Kimisi vurulan oğlunu hatırlıyor, kimisi çiçeğe özenle bakmak için yanındaki kişi adına karışmasın çiçeklerimiz diyor. Ama hepsinde ortak olan o yüzlerinde oluşan gülümseme... Genç olan kadına çiçeği verdiğimizde mutluluktan ağlaması çoğu şeyi anlatıyor. Ben bugün bir

kadının yüzünde gülümseme oluşturabildiğim için bu dünyadaki en şanslı insanım. Köydeyken dikkatimi çeken birçok şey oldu. Bunlardan en çok aklımda kalan, kadınların bizden sonra toplanması oldu. Hatta birkaçının elinde verdiğimiz çiçek vardı. Yüksek ihtimalle bizden bahsediyorlardı. Açıkçası onlara stabil günlük sohbetlerinden farklı olarak konuşacak bir konuya sebep olmak bile beni çok mutlu eder.” (Doğa-Yansıtıcı günlük)

“Gerçekten bu mutluluk bana bir ömür boyu yetecek kadar büyük bir mutluluk. En sonda bugün içinde yaptıklarımızı değerlendirirken ben ara ara dalıp gittim ve bugünün güzelliklerini kafamdan film şeridi gibi geçirdim. Belki de ileride meslek hayatım boyunca unutamayacağım bir gün yaşadım.” (Süleyman- Yansıtıcı günlük)

“Bugün olağanüstü bir gündü. Birilerinin yüzündeki gülümse olabilmek bu harikulade bir eylem. Köydekilerin sevinçle karşılaması, yer yer bazı kişilerin gözlerinin dolması. Bizi benimseyip ocağınız daim olsun denilmesi bunlar çok güzeldi. Şahin’in bize yardım etmeye çalışması, çiçeği alırken gözlerinin dolması... Bunları hissedip içinde olmak bunlarla bütünleşmek çok güzeldi. Kendimi duygusal olarak tamamlanmış hissettim, nasıl desem sanki benim olmam gereken orasıydı. Topluma hizmet çalışmaları içinde yer edinmek harika bir deneyimdi. Kendimi bölümüme ait hissediyorum. Daha önce hissetmiyor muydum sorunun cevabı değil bölümümü seviyordum ama içinde olmuyordum bugün içindeydim ekmek gibi su gibi bir ihtiyacı karşıladım. Aynı zamanda bir şey eklemek istiyorum. Evet ben bu sınıfa dahilim bu sınıfta eğitim alıyorum. Hepsi hemen hemen eskiden her gün gördüğüm insanlardı ama o kadardı. Bugün ilk kez köyden çıkınca sınıftan birkaç kişiyle bir şey yaptım bu bana iyi geldim. Çok keyif aldım her şeyden konuştuk.” (Çiçek- Yansıtıcı günlük)

Eylem planında yer alan bu etkinlik ile birlikte katılımcılar ilk kez “koşulsuz verebilme”nin gücünü görmüşlerdir. İçinde yer aldıkları toplum için bir şeyler yapabilmek, onların ait olma ihtiyaçlarını çok güçlü bir şekilde doydurmuştur. Ayrıca bu uygulama ile birlikte kendi içlerinde bir takım olarak hareket etmeleri, birbirlerine ait olmayı da perçinlendi. Bu doğrultuda, hazırlık sürecinde ait olma ihtiyacının doyurulmasına dönük hedefe ulaşıldığı görülmektedir.

Böylece eylem planına ait tüm uygulamaların güç, ait olma ve özgürlük ihtiyacını karşılamadaki etkisi görülmektedir. Şüphesiz her bir ifadenin içerisinde bu ihtiyaçların karşılanmasına ek olarak bir akademik motivasyon veya öznel iyi oluş içeriği yer almaktadır. Katılımcıların karşılanan ihtiyaçlar sonrasında yazdıkları ifadelerde motivasyonlarının ne denli

arttığını ve mutluluk içeren ifadelerin çoğaldığı net bir biçimde görmek mümkündür. Akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeyinin artışına ilişkin detaylı sonuçlara, uygulamalar sonrasına ilişkin bulgularda yer verilmiştir.

4.3. Uygulama Sonrasına İlişkin Bulgular

4.3.1. Uygulama Sonrası Nicel Bulgular

Uygulamaların tamamlanmasının ardından katılımcılardan toplanan Oxford Mutluluk Ölçeği ve Akademik Motivasyon Ölçeği puanları ile birlikte nicel ölçümler alınmıştır. Uygulamalar başlamadan önce alınan veriler ile uygulamalar sonunda alınan nicel veriler bu doğrultuda karşılaştırılmıştır. Tablo 6 ve Tablo 7’de katılımcıların akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerinin uygulamalar öncesinden sonrasına değişimleri Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi analizi aracılığı ile verilmiştir.

Tablo 6. Uygulamalar Öncesi ve Sonrası Akademik Motivasyon Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Sontest-Öntest	n	Ortalama puan	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	17.75	0	0	2.803	.00*
Pozitif Sıra	10	42.93	5.50	55		
Eşit	0	-				

* p< .01

Tablo 7. Uygulamalar Öncesi ve Sonrası Öznel İyi Oluş Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

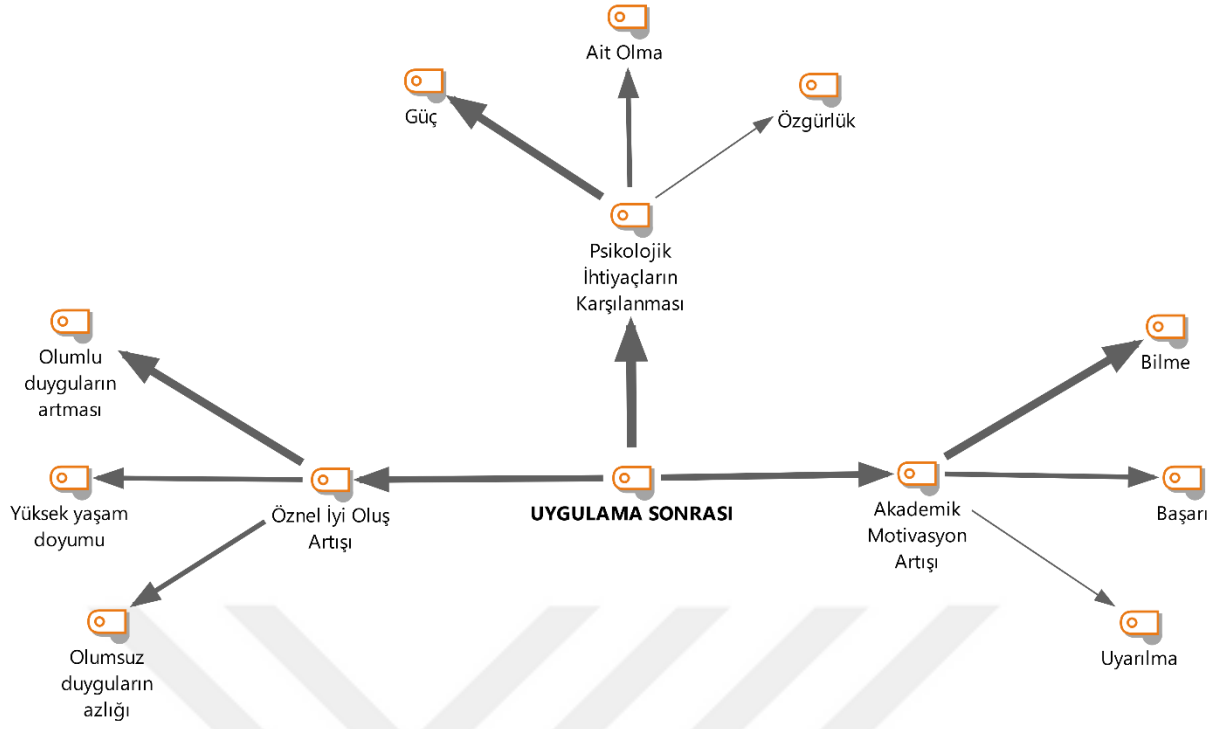
Sontest-Öntest	n	Ortalama puan	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıra	0	96.60	0	0	2.805	.00
Pozitif Sıra	10	145.90	5.50	55		
Eşit	0	-				

* p< .01

Katılımcıların uygulamalar öncesi ve sonrası akademik motivasyon ile öznel iyi oluş puanlarının anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar testi sonuçları Tablo 6 ve Tablo 7’de verilmiştir. Tablolardan da görüleceği üzere katılımcıların uygulamalar öncesinde akademik motivasyon ortalama puanları 17.75 iken uygulamalar sonrasında bu ortalama 42.93’e yükselmiştir. Aynı zamanda katılımcıların öznel iyi oluş puan ortalamaları uygulamalar öncesinde 96.60 iken, uygulamalar sonrasında 145.90’a yükselmiştir. Ortalama puandaki bu değişime ek olarak tablolardan görüleceği üzere her bir katılımcının bireysel akademik motivasyon ve öznel iyi oluş puanları da pozitif sıra, yani sontest lehine artış göstermiştir. Analiz sonuçları akademik motivasyon ve öznel iyi oluş puanlarının uygulamalar öncesi ve sonrasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir, ($z=2.80$, $p<.00$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamı dikkate alındığında ise bu farkın, pozitif sıra lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre yapılmış olan uygulamaların katılımcıların akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğu ifade edilebilir.

4.3.2. Uygulama Sonrası Nitel Bulgular

Uygulamalar bitiminde nicel verilere ek olarak katılımcılardan nitel veriler de toplanmıştır. Bu nitel veriler; odak grup görüşmeleri, bireysel görüşmeler, Değerlendirme Merdiveni Formu, akran yansıtma raporları, katılımcı yansıtıcı günlükleri, araştırmacı gözlem ve yansıtıcı günlüklerden elde edilmiştir. Bütün bu veri toplama yöntemlerinin birleşimiyle ortaya çıkan sonuca göre katılımcılar güç, ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarını karşılamıştır. Bu ihtiyaçların karşılanması ile birlikte akademik motivasyon kalitesinde ve öznel iyi oluş düzeylerinde artış raporlanmıştır. Şekil 5’de uygulama sonrası ortaya çıkan bu duruma ait verilerin gösterimi mevcuttur. Bu şeklin devamında ise uygulama sonrası bulgulara ait nitel kanıtlar sunulmuştur.



Şekil 5. Uygulama Sonrası Nitel Bulgular

Şekil 5’de uygulamalar sonrasında farklı nitel veri toplama araçları ile toplanan verilerden elde edilen genel bulgular görülmektedir (Ok kalınlıkları, ifade edilme yoğunluklarını bildirmektedir). Buna göre uygulama sonrasında katılımcıların en yoğun olarak ifade ettikleri durum temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına ilişkin ifadelerdir. Bu psikolojik ihtiyaçlardan en yoğun olarak güç ihtiyacı, ardından ait olma ihtiyacı ve son olarak özgürlük ihtiyaçlarını karşılama yoğunluklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerindeki artış ve akademik motivasyon kalitelerindeki artış birbirine benzer yoğunlukta ifade edilmiştir. Öznel iyi oluş düzeylerindeki artışa dönük ifadeler sırasıyla; olumlu duygulardaki artış, yaşam doyumunda yükselme ve olumsuz duygulardaki azalma şeklinde ifade edilmiştir. Akademik motivasyon kalitesindeki artışa dönük ifadeler ise içsel motivasyona dönük ifadeler içermektedir. Bu kısımda en yoğun ifade edilen içsel motivasyon türü bilme iken, sırasıyla başarı ve uyarılma içsel motivasyonuna dair ifadeler bunu takip etmiştir. Aşağıda, Şekil 5’de de belirtilen her bir bulguya ait detaylı açıklamalar ve kanıtlar sunulmuştur.

Görüldüğü üzere, temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması katılımcılar tarafından en yoğun ifade edilen durumdur. Bu ihtiyaçlar içerisinde güç ihtiyacının doyurulmasına dair veriler birinci sırada yer almaktadır. Güç ihtiyacının karşılanmasına dönük olarak katılımcıların

belirttikleri kodlar sırasıyla şu yoğunlukta ortaya çıkmıştır: Akademik yetkinliklerinin artması, akademik anlamda yaşanan kaygılarda azalma, mesleki kimlik oluşturma, hayatın kontrolünün elinde hissedilmesi ve daha özgüveni yüksek bir yapıda olmak. Uygulamalar sonrasında ortaya çıkan **güç ihtiyacının doyurulmasına ilişkin** katılımcı ifadelerinden bazıları şu şekildedir:

Gizem: “Güç bu ekibin bana kattığı en önemli şey. Çünkü ben sizinle seçim teorisi işte bir sürü akademisyenle görüşmek, uygulama alanından bireylerle görüşmek onların bakış açısını kazanmak yani ben nasıl geldim bu noktasına dedikleri şeyleri duymak bence benim güç ihtiyacıma çok katkı sundu. Çünkü korkaktım. Sanırım o korkaklığım geçti. Yani bir şeyleri eyleme döktüğünde ne kadar güzel olur ya da işte ne kadar ilerletebilirsin diye görmeye başladım.”

Fatih: “Güç ihtiyacını tamamen doyurdum diyebilirim yani akademik anlamda özellikle... Bundan önce soranlara Psikolojik Danışmanım demiyordum, okuyorum diyordum. Şuan Psikolojik Danışmanım diyorum”

Afra: “Aslında güç ihtiyacımı doyumakla başladı. Ben kendimi ne kadar yetkin hissedersen, ne kadar üstüne bilgi koyarsam kümülatif bir şekilde derler ya o kadar kendimi iyi hissettim. O kadar kendimi yönetebilme şeklim arttı ya kendimi buldum diyebilirim aslında, kendimi daha çok yönettim diyebilirim.”

Altay: “Mesela hocam PDR sohbetleri yaptık. PDR sohbetlerinde hocalarımız geliyordu yani kendi hayat hikâyelerini anlatıyorlardı. Fakat birçok kitap hakkında konuşuyorlardı. Mesela 10 kitapta okuyamayacağım bilgiyi sana bir oturumda bir konuşmada verebiliyorlar. Mesela Gürhan hoca olsun, Yaşar hoca olsun onlar sayesinde düşünce tarzımın değiştiğini, bakış açımın geliştiğini hissettim. Kendime “akademik yönden de güçlü bir insan olmak istiyorum. Üniversite okuyorum belki bu işi de yapmayabilirim fakat ama güçlü olmak istiyorum yani bu konuda bilgili özverili bir insan olmak istiyorum” demiştim. Oturumlar beni bu yönden çok fazla doyurdu.”

Eylül: “Hocam ben artık mesleki anlamda bir şeyler yapabilme adına olan inancımı kazandım yani yarını çok düşünürken bugünü unutuyordum aslında gelecek kaygısı çekmekten bugün ders bile çalışmıyordum. Kitap bile okuyamıyordum yani hep yardım olacak diye bir yerden başlamıyordum ama artık kendime güveniyorum. Aslında bu PDR sohbetlerinden de kaynaklanıyordur belki insanların ekstra şanslara sahip olmadıklarını fark ettim. Bizlerden farklı daha şanslı oldukları bir alan yoktu, gerek ekonomik olarak gerekse kendi yapısal kişilik

olarak. Sadece bir yerden, neresinden olduğu önemli değil ama bir yerden başlamak bir yerden tırtıklamak gerektiğini anladım, bana bunu kazandırdı.”

Süleyman: “Şu vardı hocam bir mesleki belirsizlik vardı. Ne olacağız, işte hani okuyoruz ediyoruz acaba akademisyen ya da MEB’ de çalışırken nasıl bir yol izleyeceğiz. İşte karşımıza çıkan olumsuzluklara nasıl yenicez. Bunları PDR sohbetlerindeki deneyimli hocalarımızla duyduğumda aslında kökenine indiğimde, hata yapmaktan korktuğumu gördüm. Ama hata yapmanın korkulacak bir şey olmayacağını, önemli olan bu hatalardan ders çıkarmanın olduğunu PDR sohbetlerinden ve o son iki yaptığımız uygulamada gördüm. Bunlar gerçekten o mesleki kaygılarımı düzeltti yani daha gerçekçi baktım.”

Doğa: “İlk ne cevabı ne verdiğimi hatırlamıyorum. Sanki %50 - %50 idi. Sanki şey dediğimi hatırlıyorum. Toplumun böyle belli gelir geçer kurallarına çok ayak uydurmaya çalışıyorum dediğimi hatırlıyorum. Ama şuan %100 hayatımın kontrolü benim elimde... Onun bende gerçekten yükseldiğini hissedebiliyorum.”

Temel psikolojik ihtiyaçlardan güç ihtiyacının ardından en yoğun olarak doyurulduğu ifade edilen ikinci ihtiyaç ait olma ihtiyacıdır. Bu ihtiyaca dönük olarak katılımcılardan toplanan veriler doğrultusunda yoğunluk sırasına göre şu kodlar ortaya çıkmıştır: Arkadaşlık ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerde ait hissetme, bölüme ait hissetme, katılımcı gruba ait hissetme, okula ait hissetme ve aileye ait hissetme. **Ait olma ihtiyacının karşılanmasına** dönük olarak bazı katılımcı ifadelerine ait bulgular şu şekildedir:

Çiçek: “Evet bu noktada daha duyarlı bir Çiçek var. Herkesi hala sevemiyorum. Ama beraber vakit geçirdiğim insanlara değer vermeyi öğrendim ben. Yani okul zamanımı düşünüyorum. Bundan bir buçuk sene önceki zamanı düşünüyorum. Bu birinci ve ikinin başlarını söyleyeyim. Çok fazla arkadaş edinmedim. Ve çok da umursamazdım açıkçası. Ama dediğim gibi ben bu oturumlarla kendi kara kutumu açtım. Kendimle yüzleştiğimi düşünüyorum. Arkadaşlık ilişkilerimi değiştirdi, geliştirdi.”

Berrak: “Bir şey demiştim size hani aidiyet konusunda. Dedim ki ben kendimi bir yere ait hissetmiyorum, ne Almanya ne Antep ne de Adana ait hissetmiyorum demiştim ya. Kendimi nerde rahat hissediyorum onu bile bilmiyorum demiştim. Bu bile çok gelişti yani nerde mutluyum oraya aitim demektir. Ben böyle düşünüyorum, bu duyguyu geliştirdim bu yönde. Buraya ait hissediyorum kendimi, bunu anladım yani.”

Fatih: “Birkaç ayda ne yaptık ya hiç yoktan bölümümüzle ilgili şeyler yaptık. Ait

hissettim, içinde farklı farklı şeyler öğrendim. 10 Kasım'dan önce böyle size diyordum hatta birebir görüşmemizde de okulla işim yok, mezun olduktan sonra ben ticari işlerle uğraşıcım. Sadece geçici olarak kullanıyorum. Aklım başka yerlerde falan... Bu eğitimlerin bence bana en temel faydası okula ait hissettim kendimi yani şuan diyorum ben Psikolojik Danışman olucam diyebiliyorum. Yani bu eğitimlerden sonra çünkü Teknofest'e katıldık, bir sürü okulda etkinlikler yaptık oraya ait hissettim kendimi o ihtiyacı doyurdum.” “Başta oraya ait hissederek yani okula ait hissederek kendimi yani biraz birinci sınıfta, ikinci sınıfta biraz uzaktım. Okula pandemi de tam onu şeyi olmuştu aslında böyle sizinkine benzer uygulamalar oluyordu konferanslar hiç gidesim gelmiyordu. Kendi seçimlerimle kendi isteğimle gidince ve orada da vakit geçirince yani okula ait hissettim kendi aidiyetimi tamamen doymuş oldum.”

Altay: “Alana ait olmam çok gelişti. Mesela PDR tamam okurum fakat ilerde bu işi yapar mıyım bilmiyordum. Oturumlar alana ait olma isteğimi arttırdı. Siz ve diğer hocalarımız anlattıkça dedim ki işte bak bu alanın böyle iyi yanları varmış. İnsanlara böyle yardım edebilirmişim gibi şeyler kafamda canlandı ve yani ait olmamda öyle gelişti.”

Nalan: “sadece etkinliklerden de değil bu oradaki her arkadaşşımdan gerçekten bir şey öğrendiğimi söyleyebilirim. Mesela ben çok bunu söylerken kendime sinir oluyorum bazen ama ilk iki yılımda ya şöyle diyeyim paylaşmayı sevmezdim. Bir notsa bunu paylaşmam, vermem. Yani şimdi bakıyorum özellikle bu ekipte benim birkaç hoşlanmadığım insanlar vardı normalde. Sınıfa atacağım şeylerde bile şey oluyordum zorunlu mesela onu atmam gerekiyor sınıfa zaten diyorum ulaşacak o kişiye bir kişiye de atınca ama diyorum onun eline geçmesin istemiyorum. Yani o şey vardı ama mesela burada bunu da öğrendim bence. Bildiğin paylaşmayı öğrendim gerçekten öğrendim.”

Eylül: “Mesela benim Fatih'le hiç diyalogum yoktu. Ama şimdi bu mesleki rehberlik uygulamaları dersinde sizinle birlikte hani bu süreci yürüttüğümüz gruptaki arkadaşlarla tek Fatih'le aynı gruptayız. Bir şey olduğunda mesela o bana soruyor, ben ona soruyorum. Özel bir iletişim haline artık geçtik ve gerçekten ait olmanın da aslında bir gruba ait hissetmenin de güçlü kıldığını gördüm bu noktada da bana iyi geldi.” “Evet, buraya ait hissetmeye başladım hani şey değil burda evim var, evimi hissetmiyorum. Artık bir tık şey üniversiteme ait hissediyorum kendimi”

Temel psikolojik ihtiyaçlardan özgürlük ihtiyacı, katılımcılar tarafından ait olma ihtiyacının doyurulmasının ardından ifade edilmiştir. Özgürlük ihtiyacının karşılanması ile

ilgili en yoğun ifade artık kendi seçimlerine göre hayatlarının devam ettiğini fark etmek yönünde olmuştur. Ayrıca katılımcılar, farklı alternatif seçim kaynaklarının varlığını fark etmelerine vurgu yapmışlardır. **Özgürlük ihtiyacının karşılanması** ile ilgili bazı katılımcı ifadeleri aşağıda belirtilmiştir:

Gizem: *“Yani özgürlüğü bilmediğim için özgürlüğümün düzeyinin çok düşük olduğunu zannediyordum. Aslında bir şeyler değişti demiyorum hayatımda, değişmedi. Ama ben artık görüyorum, ben özgürüm artık biliyorum. Kendimle ilgili değişiklikleri gözlemliyor olmak, dışardan duyuyor olmak, sonra bunların hepsini kendi irademle ve arzulla yaptığımı biliyor olmak özgür hissetmemi %100 e çekti bence.”*

Nalan: *“Seçim yapma konusunda çok çok çok dikkat ediyorum. Yani diyorum ki evet bu sana ait bu karar, sana ait. O yüzden bunu çok iyi kullan, sonunda ağlasan da hiç şikâyet edemezsin. Artık bu şeydeyim, çünkü önce biraz şey yapıyordum işte koşullara atıyordum suçu falan ama ondan mecburen çıktım artık.”*

Çiçek: *“Sorumluluk alabiliyordum ama sorumluluğu yanlış anlıyormuşum ben. Onlar beni bu yöne ittiler ve ben bu karar vermek zorunda kaldım. Bu sorumluluğu taşıyorum diyordum eskiden bazı noktalarda. Şu anda bu sorumluluk duygusu, sorumluluk aslında farklı bir noktada benim için bir de alternatif seçimlerden bahsediyoruz. Ben bu alternatif seçimleri yaparken ister istemez şeydi ya o ya bu aslında kendimi kısıtlıyormuşum, bazı konularda bu yönde de gerçekten çok yararı oldu.”*

Berrak: *“Yaptığımız etkinlikler, oturumlar sonucunda ben başka bir yol da var ama aklıma gelmiyor, belki ama biraz aklını zorla düşün. Başka bir yolu vardır elbet diyorum. Çünkü ondan önce o durumu kabullenip otururdum. Belki de depresyona giriyor, ağlıyordum. Mesela hani ne yapacağım diye. Aslında öyle değilmiş, ikinci bir yol her zaman vardır. Ben bunu anladım ya. Gerçekten öyle. Şu an mesela öyle diyorum. Geçen bir şey oldu yine ne olmuştu ya Allah’ım ama aklımı nasıl kurcalıyordu. Ne yapsam, ne yapsam... Seçim teorisi aklıma geldi. Aklını çalıştır ikinci bir şey düşün.” “Artık yavaş yavaş bazı şeyler şey diyorum yani öyle düşünme, yani ikinci bir yolu da vardır. İkinci bir çaresi de vardır, hani ikinci bir planı da vardır diyorum. Mesela bende öyleydim aslında her şeye çok olumsuz bakıyordum ya da ikinci yolu düşünmüyordum. Yani onu kabullenip bir kenara atıyordum mesela. Ama şuan hiç öyle değilim, bazı şeyleri değiştirmede mi düşünüyorum olumlu yönde.”*

Süleyman: *“Ben olumsuz bir şey düşünüyorsam, hani düşünüp kendimi olumsuz bir şeye*

sokan benim. Onu değiştiren olan, onu olumluya çevirecek olan da kendim olduğunu öğrendim.”

Temel psikolojik ihtiyaçlarını karşıladıklarını ifade eden katılımcıların, akademik motivasyonlarının da bu yönde arttığı gözlemlenmiştir. Bu süreçte katılımcıların motivasyonlarına dönük olan ifadelerinde daha çok “içsel motivasyon” kaynaklarına yöneldikleri görülmüştür. Katılımcıların içsel motivasyon türlerinden yoğun olarak sırasıyla; bilme, başarı ve uyarılma içsel motivasyonuna sahip oldukları gözlemlenmiştir. Böylece katılımcıların motivasyon kalitesinde artış yaşanmıştır. **Akademik motivasyon artışına** ait bazı bulgular aşağıda sunulmuştur:

Doğa: “şu anda üniversiteye kişisel gelişim ve akademik anlamda ait olduğumu görüyorum. Artık açıkçası ne kadar şey koparabilirsem o kadar koparıp kendime katmalıyım düşüncesiyle bakıyorum. Kendimi akademik olarak geliştirmiş olmam ve gerçekten öğrenmek istediğim için öğrenmek istiyorum.” “Akademik motivasyonum çok yükseldi diyebilirim. Bu da sanıyorum ki güç ihtiyacımı doydurduğum için oldu, olduğunu düşünüyorum.”

Afra: “Sıfırdan başlattığımı düşünüyorum. Yeni kimlik oluşturdu, merak ve heyecan. Hep dediğim gibi ilerletti, başlattı. Hatta kümülatif bir şekilde ilerleyen bilgiyi biraz pratiğe dökme heyecanı, o merakı arttırdı. En ufak bir bilgi bile bilgidir. Her şeyi değiştirebilir, böyle bakıyorum.” “En başta ben sırf daha yüksek bir yerde olmak için girdim üniversiteye, sırf diplomam olsun diye. Çünkü bizim zamanımızda artık diplomalı öğrenciler daha kıdemli oluyor. Ama şu an tamamen bilgiye aç olduğumu hissediyorum. Alana ne kadar aitsen, o kadar başarılı olabileceğimi düşünüyorum. Bir de diplomanın artık önemsiz olduğunu düşünüyorum. Devam etmede en çok o kadar bilgiye açım ve toyum ki bunun artması için kendimi çok çabalamaya başladım. Bundan sonra tek hedefim kendimi doydurmak, daha farklı şeyler yapmak, araştırmak.” “Başlarda motivasyonum çok düşüktü. Ödev sorumluluklarımı zorundalık olarak yapıyordum. Ama şimdi güç ihtiyacım doyduruldu, geleceğe karşı olan bakış açım daha da genişledi. Birçok alana dair genişledi hatta.”

Altay: “Mesela hocam ben şey derdim, dersleri geçeyim tamam derdim. Bu dersleri öğreneyim mi, öğrenmeyeyim mi benim için önemli değildi. Mesela hocam derdim ki geçtin tamam öğrendin, öğrenmedin sonuçta geçtin. Ama şimdi bir derse giriyorum diyorum ki bak hoca bunu anlattı, kitabı alıyorum altını çiziyorum. Boş zamanın olduğunda bunu oku. Sonuçta sen bu alanın bir öğrencisisin. Bu alanda ne kadar iyi olduğunu da gördün. Alan ile ilgili aç

oku. Hocam bu çok oldu benim için hatta sürekli not alıyorum. Geçmişe yönelik hocam mesela derslerim vardı bir iki tane zayıf ilk dönemde dersim vardı psikolojiye giriş mesela onu buldum. Dedim ki ben bunu dördüncü sınıfın döneminde alabiliyormuşum, araştırdım. Dedim ki ben bunu alayım ben bunu öğrenmemişim ben niye bunu öğrenmemişim dedim kendi kendime.”

Çiçek: “Şu an ne öğrensem kardır gibi bakıyorum... Artık ben bilgiye aç bir insanım sanırım. Oturup bir şeyleri karıştırırım bakarım. Hani bu neymiş şeklinde. Gürhan hoca mesela bu noktada beni aydınlatmıştı. Bir şeyleri araştırma içerisinde olmak çok önemli. Bu beni evet okula bağlıyor.”

Süleyman: “Akademik anlamda işte kendime plan yazıyorum, plan çiziyorum. Şunu şöyle yapacağım, bunu böyle. Kovidden önce bunları yerine getirecek güce sahip değildim. Artık bir bıkmaya vardı. Hocalarım hepsi ödev, ödev, ödev yani ben iki sene sonra sınava gireceğim ve bana ödev sormayacaklar bana çoktan seçmeli test soruları soracaklar böyle bir kaygı durumum vardı. Fakat hani bu seçim teorisi çalıştık, eylem araştırmalarındaki bazı etkinlikleri yaptık. Akademik anlamda bazı şeylerde yetkinliğimi, o gücü hissettim kendimde. Kafamdaki soru işaretlerine cevap buldum. Hani eksik olan yapboz parçalarını tamamladım. Hani artık diyorum ki ödev verseler bile ya ben kendim soru çözüp işte kendi çalışmalarımı devam ettirdiğim sürece sıkıntı yok diyorum.” “Önceden ödev yapıyorum mesela on dakika ödevin başında durup sonra gidiyorum. İşte televizyonu açıp izliyorum, dersle çok alakam yoktu. Şimdi on tane planım var haftalık. Motivasyon kaynağında bir değişim var yani.” “Hani söz vardı ya filmde, senin için on kişi öldü. Sen de öyle bir hayat yaşa ki bu on kişiye bedel olsun. Gerçekten ya şunu söylim hocam, bu söz benim bundan sonraki hayatta çalışmamdaki en büyük motivasyon. Yani ben 2018 senesinde Hasan Kalyoncu Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık kazandıysam, 2018 deki rakiplerimin, kazanamayan rakiplerimin bütün hepsinin emekleri var üstümde. Hani bu bilinçle çalışacağım. Yarın bir gün atandığımda 1200 kişi içerisine girdiğimde, 1200 kişi içerisine giremeyen arkadaşlarımın emekleri üzerimde olacak. Bunları düşündükçe okullarda çalıştığımda daha motive çalışacağım. Hani alana bir katkı olsun diye birden fazla adım atacağım.”

Eylül: “Mesela online derslerde aksatma durumumuz oluyordu. Artık bunu aksatmamam gerekiyor, bir görev olduğu için değil de yapmamın benim için daha iyi olduğu için. Şunu söylüyorum, bugün bir cümle bile öğrensen senin için kâr diye biliyorum.” “Yani aslında para kazanmaktan çok daha farklı hocam, yani okumasam da bir şekilde para kazanabilirim. Bir şekilde hayatımı geçindirebilirim. Para kazanmak da çok kolay meblağsına

bakmadan herkes kendi hayatını devam ettirebilir. Ama sanırım hani bir şeyler katabilmek hem kendi adıma hem de etrafıma bir şeyler katabilmek isteği ya da birilerine dokunmak istiyorum.”

Gizem: “Güncel kalabilmeyi başarabilmem gerekiyor. Bunun için çok okuman, çok yazman ve çok araştırman, çok görmem gerekiyor diye bence güncel kalabilmenin önemini fark ettim. Benim için bir şey bilimseldi, vardır yoktur gibi bir şeydi. Freud bunu demiştir işte Adler şunu söylemiştir buydu. Ama şimdi daha yeniler geliyor ve daha fazla şey ekleniyor üstüne. Gizem bunları görmek, bunları bilmek, bunlarla ilgili bir bakış açısına sahip olmak zorundasın dedim kendime.” “Dersleri aksatmamaya, kameramı açmaya özen gösterdim. Çünkü buna çok önem veriyorum. İşte gerçekten her derste en az iki kere söz hakkı almaya falan çok önem veriyorum. Önceden kitabı alıp üzerine yazı yazmazdım... Artık kitabın üzerine o notu yazıyorum. Sonra yine çıkaracaksam o notu öyle çıkarıyorum.”

Nalan: “İşte şu an üniversiteye devam ediyorsam bundan iki yıl sonrasını düşünmüyorum, bundan belki yirmi, otuz yıl sonrasını düşünüyorum. İşte bir Şerife hocaya kitap yazmak istiyorum derken aslında gerçekten evet yazmak istiyorum ama bunu ne zaman yazmak istiyorum. Bu da aslında ideallerimi şey yapıyor ama bir gün bir profesör olmak istiyorum ve hani kendimde o şeyi görüyorum sadece diyorum ki profesör olmak, olanlardan bir eksiğim olmaz. Sadece onlar kadar çalışacaksın, çalışmayı seven biri olduğu için ne yapabilirsin ya da şey gibi gitmiyorum işte mezun olayım da işte bir altın bilezik olsun olayı var ya o değil bende ki.” “Seviyorum hani işte okumayı, araştırmayı. Özellikle kendi bölümümü. Oraya çok ait hissettiğim için aslında şeyi fark ettim kaçınıcı sınıfsın diyorlar, 3 diyorum, direk şey diyorlar kurtulmuşsun diyorlar. Bitmiş ya işte kurtuldun falan. Ya ne kurtuldun diyorum keşke başa alabilsem yani asla kurtuluş görmüyorum yitirmek istemiyorum mesela okulu şimdiden şey kaygısındaım ikinci bir üniversiteye gitsem. Şey var ya hani öğrenci olarak ölmek istiyorum öyle bir şey.”

Berrak: “Akademik olarak derslerime daha çok sarılmaya, benimsemeye başladım. Çünkü bir hedefim var. Beni burada tutan şey artık tamamen kendi gelişimim. Kendi kariyer hayatım. Alanda başarılı olma isteğim. Ben kreş açmayı düşündüğüm için hani aklımda şu var, kreş açabilmen için çok iyi olman lazım. Hani alana çok başarılı olman lazım. Tecrüben olması lazım. Çocuklarla ilgili olan her şeyi bilmek zorundasın. Yani hiçbir eksiğin olmaması lazım diye düşünüyorum. Ve bu yüzden derslere olan ilgim bu dönemde daha arttı. O yüzden bu istek var yani içimde. Akademik motivasyonum arttı.”

Fatih: “KPSS çalışmaya başladım. Mesela ders çalışıyorum, böyle ne bileyim bölümle alakalı Kırmızı oda dizisi var mesela onu da izlemeye başladım. Dizi falan izliyorum, film izliyorum, birkaç kitap önerdiler onlara bakıyorum. Bundan sonra akademik hayatım tamamen değişti, okula böyle daha şey bakmaya başladım, sanki yani aslında ben okuldan ne kaparsam kâr gibi. Çünkü ilgimi çekti bazı şeyler, böyle danışma yapılıyor izliyorum, yorumluyoruz ne bilim birkaç tane de dizi izledim bunlarla alakalı daha önce böyle de öğreneyim dedim.”

“Mesela diyorum örnek vereyim aile içi ilişkiler iletişim sorunu olan biri gelse ben ne yaparım. Hem onunla ilgili geçen dönem ders almıştık aile içi ilişkiler hemen kitapları açtım. Onlara baktım, düşündüm mesela. Arkadaş ortamında da değişti. Buraya geldim gündüz işim vardı annemleri bir yere bıraktım, akşama kadar boşum ne yapayım, ne yapayım. Mustafa'nın yanına geleyim dedim. İki ders falan girdik canımız sıkıldı. Gel bireysel danışma yapalım dedim. Mustafa ile böyle sıradan bir konu belirledik, ben böyle şey numarası yaptım halsiz, bitkin, utangaç böyle birebir oturum falan yapmaya çalıştık. Daha ilgim arttı yani mesleğe karşı böyle her ortamda böyle Psikolojik Danışma kimliğiyle bakmaya başladım. Bu kadar kısa sürede aslında bu da bilmiyorum... Değişecek bir şeyler içimde varmış demek ki bilmiyorum.”

“Ben çalışmamak için, bir şeyle ilgilenmemek için, çabalamamak için kendime bahaneler uyduruyordum. Bir de diyordum ben bu bölüme uygun muyum değil miyim? Şimdi diyorum benden uygun insan mı olacak. Sosyal adamım, yani vicdanlı her şeyden önce vicdan var yani. İyi bir insan olduğumu düşünüyorum. O konuda benden iyi PDR'ci mi olur diyorum kendi kendime. Ben yardım etmeyeceğim de kim edecek? Normal hayatta bile kim sıkıntısı olsa gelip benimle dertleşiyorken ben niye Psikolojik Danışman olmuyorum ki? Sınıf öğretmeni neden olayım? Yani şunu demiş miydim belki ilk oturumda sınıf öğretmenliğine geçme düşüncem vardı. Sınıfta belki ona değinmemiştim, değinmedim herhalde. Şimdi yok mesela öyle bir şey.”

Her bir katılımcının akademik motivasyon kaynaklarının daha içsel hale gelmesi gibi, öznel iyi oluş düzeylerinde de artış gözlemlenmiştir. Katılımcılar, uygulamalara başlamadan önceki öznel iyi oluş düzeylerinden daha iyi bir noktaya ulaşmışlardır. Öznel iyi oluşun alt boyutlarından olan olumlu duyguların fazlalığını en yüksek oranda ifade edilirken, bu durumu eş yoğunlukta olan yaşam doyumlarının artması ve olumsuz duyguların azlığı izlemiştir. Katılımcıların **öznel iyi oluş düzeylerinin artışına** dair bazı bulgular aşağıda belirtilmiştir.

Çiçek: “Ben kendimi çok iyi ve mutlu hissediyorum hocam, geleceğe umutla bakıyorum. Hocam ben ilk oturumumuzu hatırlıyorum. Ben sandalyede oturuyorum ve üzerimde mor hırka vardı. Pelüş bir hırka çok da hoşuma gidiyor. O zaman gerçekten sabahında ağlamıştım ve

depresif bir ruh halindeydim. Hatta biraz vurduğumduymaz bir ruh halindeydim diyebilirim. Ama o günkü Çiçek, ile ve ondan sonraki Çiçek'i karşılaştırdığımda kesinlikle daha pozitif bir insanım. Ne istediğini bilen biriyim şu anda daha çok biliyorum. Daha önce daha mı az biliyordum kesinlikle daha yetersiz bir insanım kabul ediyorum ama şu anda o eski Çiçek ile karşılaştırdığımda daha bilgili, mutlu ve güçlü hissediyorum kendimi. Gerçekten şu iki buçuk yılımı değerlendirdiğimde büyük bir katkısı oldu. Yani kendimi okula da ait hissettim. Bu gibi değişiklikler oldu bende.”

Doğa: “Özellikle güç ihtiyacı üzerinden gideceğim, güç ihtiyacını karşıladıkça ki çok doğru bir yönden karşıladığımızı düşünüyorum. Kendi açımdan gerçek mutluluğu yaşadım diyebilirim. Güç konusunda gerçekten benim çok mutlu olmamı etkiledi. Mutluluğum arttı.”
“Mutluyum zannediyordum ama aslında o benim normal ruh halimmiş. Ben onu mutluluk olarak adlandırıyormuşum. Şimdi gerçekten mutlu olduğumu hissediyorum. Neden? Bir şeyler yapabiliyorum, kendimi geliştirmeye çalışıyorum, yoğun olmayı sevdiğimi hissettim. O yoğunluğu sevdiğimi ama boş şeylerle olan yoğunluk değil yani daha çok akademik diyebilirim. Mutluluğum ilk başta normal bir mutlulukken dediğim gibi şuan gerçek bir mutluluk oldu. Yeni bir mutluluk tanımı öğrenmiş gibiyim ve o tanımı kendi içimde karşıladığımı düşünüyorum.”
“Çok rahat, çok rahatım bir kere. Kuş gibiyim, daha umutluyum. Geleceğe daha umutlu bakıyorum. Ve pozitif bakıyorum. Benim geleceğe öyle bakmak bugünüme kurtarıyor. Geleceğe öyle baktığım için bugün daha mutlu oluyorum. Daha rahat oluyorum. Yapacağım işleri planlıyorum. Bir planlama mekanizması geliştirdim kendime böyle hocam.” “Umudum var. Gelecek kaygısı, çok kaygılı bir insandım. Şuan umutluyum. Pozitifim.”

Altay: “Çok iyi hissediyorum, mutlu hissediyorum. Gittik çiçek dağıttık ya ben orda çok şey hissettim, hani böyle çok ufak bir çiçekle bir insanı mutlu ediyorsun. Yani ama elinde verdiğin araç önemli değil, duyguyla verdiğin şey önemli. Ben böyle şeylerle hiç mutlu olabileceğimi hiç düşünmezdim. Hem de insanın içindeki o kötü bir his vardır sürekli mesela o çiçeği verdiğimizde ben o kötü hissi unuttum hocam.” “Ben geleceğe umutlu bakıyorum. Vardı umudum zaten ama oturumlardan sonra o da biraz arttı hocam. Sürekli hocalarımız geldi. Mesela hepsinin hayatlarında bir dönüş noktaları olmuş. Mesela Yaşar hoca bir şeyleri beklemiş, birden akademisyenliğe büyük bir adım atmış mesela. Diyorsun ki görmüş geçirmiş bir insanın hayatında bile en mutsuz noktasında bile umut olmuş. Ben umutluyum ama onları gördükten sonra dedim ki bu beni en mutsuz anımda bile böyle bir şey olabilir dedim. Geleceğe umudum da arttı yani.”

Süleyman: “Yani olumsuzluklar da yaşıyoruz ama onu tekrar olumluya çevirmeyi biliyorum artık, yani mutluluk duygusu son zamanlarda çok sık yaşıyorum. Aslında şunu öğrendim hocam, olumsuzluklar olabilir yani herkes yaşıyor. Herkes bir şeylerde bir şeylerini kaybediyor. Bazı olumsuzluklara takılıyor bataklığa giriyor hani bu normal bir şey. Önemli olan bundan çıkmasını bilmek. Zaten bir kere batmışız bu saatten sonra oradan çıkmak önemli. Eğer olumsuz düşüncelere batarsak daha da kötü oluruz, oradan çıkacağımı öğrendim yani.” “Kaygılarımdan arınmış derim. Arınmış derken hani her insanda kaygı olur fakat bu benim günlük hayatımı bozmamaya başladı artık.” “Baktığımda diyorum ki Teknofest’e başvurmuşsun ve ismin orda geçiyor. Hani asla bunu düşünmezdim. Bu işlerin içinde hiç düşünmezdim. Ben zaten kendimi kurtarmaya çalışıyorum Kovid döneminde bir de Teknofest ile mi uğraşıcam derdim. Ama gerçekten bir şeyleri istediğimde, bir şeyler için çabaladığımda meyvesini yediğim, hani maddi olarak yememize gerek yok, somut olarak yememize gerek yok, manevi şekilde de ne bilim mutlu olmak. Doyum sağlamak da aslında iyi geliyor insana bunu öğrendim yani geleceğe de bu şekilde umutla bakıyorum.”

Eylül: “Kendimi daha yeterli ve mutlu hissediyorum. Sağlık problemleri dışında hiç bir şey mutsuz edemez. Çünkü her şeyin geçici olduğunu biliyorum, bir şey çözülmeyse de o süreç geçecek. Ölene kadar benimle gelmeyecek. İşte öldürmeyen güçlendirir derler ya...” “Geleceğe daha güvenli bakıyorum. Yani acabam yok artık. Soru işaretlerim ya sanki bir bulut vardı ve bu bulut dağıldı gibi görüyorum. Hani böyle şeydir kendinizi yakıştıramazsınız acaba böyle bir şeyler hep düşünüyorum, acaba olur mu, yapabilir miyim diye. Bunu yapan insanları gördük ve onlarla sohbet ettik arka planda sonrasında da buluştuk ve onların benden çok fazla bir artısı çok fazla bir eksiği yoktu. Geleceğe güvenmeye başladım.”

Gizem: “Aşırı mutluyum yani çok heyecanlıyım. Hala bunları söylerken heyecanlanıyorum. Böyle bir şeye sahip olmak benim için çok önemli. Artık her mutlu hissettiğim anda kendimle konuşuyorum. Artık gerçekten yapıyorum bunu ve telefonumun notlar kısmında yazıyorum. İşte çok iyi hissediyorsun. İşte kırıldın ama tepkini çok güzel kontrol ettin gibi.” “Belki fark ediyorsunuzdur, ailemden de böyle dönütler alıyorum. Çok iyi hissediyorum kendimi gerçekten çok iyi. Bu ekibin içinde olduğum için buna yoruyorum kendimdeki değişikliği. Çünkü çok daha pozitif, çok daha bir şeyleri süzgeçten geçiren, her zaman ikinci bir plan var diye düşünmeye başlamak benim için çok kıymetli bir şeye dönüştü.” “Karşılıksız bir şey yapma arzusu, isteği, önemserdim. Bana yapınca çok iyi hissedirdim. Ama sanırım bunu yapmanın sıklığının hayatımda hiçe yakın bir şey olduğunu gördüm. Yani

çok az yapıyordum bence bunu. Tamam, birini mutlu ediyordum ama o doğum günü oluyordu. İşte ya da önemli bir gün oluyordu o zaman hediye alıp veriyordum. Ama dedim ki bunun zamansız olması gerekiyor. Yani evet biz yine 8 Mart da yaptık ama o insanlar o günün ne olduğunu bile belki de bilmiyorlardı. Yani hani biz söyleyince duydular. Onlar için zamansızdı o yani. O zamansız mutluluk verme şeyi benim için kendime kattığım en önemli şey oldu.” “Sadece olumsuz odaklandığımı fark ettim. Çünkü bence insan acıdan beslenen bir şeydi. Ama geçmişte. Şimdiki Gizem asla öyle düşünmüyor ve beni daha da mutlu etmek için dayanaklar sunuyor.”

Afra: “Uygulamalardan önce mutluluğum yüzde elli ise, şimdi yüzde yüzdür. Hem hayat anlamında, hem eğitim anlamında. Bireysel olarak fikirlerim değişti. Eskiden hayata karşı bu kadar ılımlı, olumlu, pozitif değildim.” “Aşırı merak ediyorum geleceği. Nasıl olacağını. Çok heyecanlıyım çünkü sıfır bir meraktan, yüzde yüz merakım arttı. Acayip şu an çok değişimim yani görüşmelerden sonra. Kesinlikle çok daha mutluyum.”

Nalan: “Çok beklenti içinde olduğum için mutsuz oluyordum. Mesela o beklentilerimi törpülediğimde fark ettim ki ben mutluyum. Evet kendimi melankolik biri olarak tanımlayabilirim mesela öncesinde biraz böyleydim. Ama şimdi hayır mutluyum, yani keyif aldığımı biliyorum bir şeylerden. Neşeli derim, bunu net söyleyebilirim. İlk bunu söyledim, Nalan artık neşeli. Hani o ilk görüşmedeki ilk ruh halimi de çok net hatırlıyorum. Şuan o yüzden bence çok değiştim, bilmiyorum.” “Altı ay konuşmadığım kişiyle konuştum. Fazla gururluydum öncesinde. Onu da bir kenara bıraktım mesela. Rahatladım. İşte ya bana çok şey katmış bu uygulamalar.”

Fatih: “İlk Fatih’le aramdaki farklar... Gülmemden belli oluyordur zaten. Ya önceden sanki hatırlıyorum daha karamsar böyle mutlu musun dediğinde azdı, fazla mutlu değilim diyordum. Bence hiçbir şeyle, hiç okulla alakası olmayan, her şeye karamsar bakan, her şeyi geri tepen bir insandan daha böyle yapıcı bakan, daha mutlu olan, daha iyi olmaya çalışan birine geldim. Kendimi kontrol etmeye başladım. Bence yani iyi bir konuma geldim diyebilirim. İnsan bir şeylerin ucundan tutunca mutlu oluyor. Genelde heyecan oluyor, mutluluk var, karamsarlık yok mesela. Geçti. Genelde hep ön yargılıydım insanlara karşı, okula karşı. Hiç karamsarlık yok, hep bir yapıcı olma durumuna geçtim. Sadece eğitim olarak değiştirmede, biraz da insanlarla ekip falan olunca insanlara karşı bakışlarım da değişmeye başladı. Yani aslında değiştirdi. Hep bir adım arıyordum kendi kendime, yapmış oldum yani. Gelecek ile ilgili daha umutluyum, geleceğimde kötü bir şey görmüyorum yani. Çalıştıktan sonra yani eni sonu

istediğimi konuma geleceğimi düşünüyorum. Yani iyi bir Psikolojik Danışman olmak istiyorum.”

Berrak: “Günlüklerimde de yazıyordum. Bazen yorgun oluyorum, ya da bazen iş arasında sizinle oturuma katılıyordum. Yorgunluğum gidiyor. Az önce size bahsettiğim şey oydu aslında, yani o kadar iyi geliyordu ki yaptığımız o seçim teorisinde yaptığımız oturumlar olsun, hocalarla görüşme sonucundaki duygularım olsun. O kadar mutlu, o kadar huzurlu hissediyordum ki. Hala öyle şey diyorum bu kadar hoca tanıdım, bu kadar yaşanmışlıklarına, bunları bize anlatarak zaten bunlara şahit olduğumuz için çok çok mutluyum yani. Eskiden yüzde otuzsa şimdi mutluluğum yüzde yüz. Çok mutluyum, asla yapamam dediğim şeyleri yaptım. Çok karamsardım eskiden. Şimdi fazlasıyla o karanlıktan çıktım. Sadece mutluluk diyebiliyorum şuan.” “Mesela kadınlar gününde yaptığımız etkinlik. Kırk yıl düşünsem asla aklıma gelmez bu kadar iyilik yapacağımız mesela. Ben söyleyim, insanın yüzündeki gülümsemeye vesile olmak bile beni o kadar mutlu ediyor ki yani bu bile yetiyor bana. Meslek aşkı o şey yani ben diyorum ya bir insanın gülmesi, gülüşüne bile vesile olmak. O kişinin hayatına dokunmak, onda bir iz bırakmak. Ya şöyle bir şey oldu, Berrak hocam bana bunu söyledi ve ben bundan dolayı bunu uyguladım ya da bundan dolayı bu değişti. Ya da işte bana yardımcı oldu. Ya da ne bileyim küçük şeyler bile. Bu mesleği yapacağım için aslında çok mutluyum.” “Kendimi karanlık bir odada hissediyordum önceden. Hatırlıyorsanız ilk görüşmemizde ağlamıştım. Çok dolmuştum, bir çıkmazdaydım. Nerede olduğumu, ne yaptığımı hiç bilmiyordum. Çünkü kendimle yaşadığım bir çatışma vardı. Üstüne okul, arkadaş ilişkilerim derken çok bir kargaşanın içerisindeyim. Yani yüz tane Berrak görüyordum etrafımda. Ama şuan hiç öyle değil. Sizinle yaptığımız oturumlar sonucunda bunun çok çok geliştiğini düşünüyorum. Şuan hiç şey yok yani, istemediğim bir hayatı yaşamıyorum. Ya da istemediğim bir ortamda değilim. Bilmiyorum çok mutluyum yani, bu kadar şeyi geliştirebildiğim için, bu kadar etkinliklere dâhil olduğum için. Kızlarla şeyi konuşuyoruz, biz ne kadar şanslıymışız diyoruz.”

Görüldüğü üzere her katılımcı öznel iyi oluşlarının arttığına dair araştırma kapsamında bulgular sunmuştur. Böylece temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile birlikte, içsel akademik motivasyon kaynaklarına yönelen katılımcıların öznel iyi oluşunda artış gözlemlenmiştir. Aşağıda her katılımcının programın tamamına ilişkin ifadeleri yer almaktadır. Böylece; güç, ait olma ve özgürlük temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, akademik motivasyon kalitesindeki artış ve öznel iyi oluş düzeyindeki artış birlikte görülebilecektir.

Katılımcıların uygulanan eylem planına ilişkin **genel değerlendirmeleri** şu şekildedir:

Çiçek: “Her şey bir yana eskiden biri bana deseydi ki ‘ Çiçek bak öyle bir zaman dilimi gelecek ki sen bile inanamayacaksın. Eskiden haldır huldur kaçtığın kalabalığı gün gelecek özleyeceksin.’ hayatta inanmazdım. Evet aynen böyle hissediyorum eğitimden önceki halime bakıyorum ve diyorum ki ‘çok şey kazanmışsın, online bile olsa çok şey paylaşmışsın’ bağ kurmak benim için hep bir şeyler paylaşmak oldu. Belki bu yüzden bağ kurmaktan çekindim ve sınırlarımı korudum. Şu an fark ediyorum evet bundan korkmuşum. Pdr 1. Sınıfta akademik olarak ne yapacağımı bilmiyordum, evet bir karar var ama uygulama noktasında; düşmemek için uğraşan orkide çiçeği gibiydim. Bu düşünce 3. Sınıfın 1. Döneminde oluştu. Dersler daha alandan konuları içeriyordu ve müthiş bir korku yaşıyordum. Sonra bu çalışmanın içinde buldum kendimi zaten hiç ihtimal vermemiştim ama oldu ne olduğunu ya da olacağını bile bilmiyordum ama şu anıma bakıyorum pdr oturumları sayesinde alanıma karşı sahiplenme duygum arttı. Bilgi anlamında kendimi daha az yetersiz hissediyorum. Hatta derslerde danışman rollerini alırken daha istekli oluyorum. Kuşkusuz ki; gerçek bir oturum izlememin ekmeğini yiyorum. Bu son günlüğümü daha güvenli bir Çiçek olarak yazıyorum, güven de bir ihtiyaçtır ve ben bu eğitimin sonunda hem güvenli hem istekli hem de daha akli salim bir şekilde ayrılıyorum.”

Doğa: “Bugün, beni birkaç ay önceki Doğa’ya götüren bir gündü. O anki hislerimi, düşündüklerimi hatırlamamı sağladı. Aslında ne kadar güçlendiğimi düşünürken ilk kez farkı sorularla daha net gördüm. Düşünüp cevaplar vermeme sağlayan sorularla aslında kendime yeni tanımlar geliştirdiğimi fark ettim. Hatta “geleceğin formülünü buldum” gibi iddialı ve büyük bir cümle ağzımdan çıkınca kendime bile şaşırdım. Bu kadarını beklemiyordum. Ayrıca kontrolün tamamen bende olduğunu bu kadar net ve rahat bir şekilde söylemek beni çok iyi hissettirdi. Ayrıca yaşadığım değişimi sadece ben değil, başkaları da görüp söyleyince ve bu konuda olumlu tepkiler aldığımdan dolayı doğru yolda olduğumdan emin oluyorum. Bu araştırma beni o kadar etkiledi ki bir önceki cümleyi yazarken bile ‘başkalarının düşüncelerini tabii ki es geçmemeliyim ama kontrol bende son seçim bende’ diye aklımdan düşünceler istemsiz geçiyor. Bana ‘Hayatında yaşadığın dönüm noktaları var mıydı’ diye sordukların artık bir cevabım var. Pandemi sürecini herkes kötü hatırlayacakken benim “hayatımın en güzel yıllarımdan biriydi” diyebilecek bir farkım var. Benim alanında başarılı olacağımdan, azminden, isteğinden emin olduğum 9 tane kardeşim var. Ben artık istersem yaparım, ararsam bulurum formülüyle hayata devam eden birisiyim. Ben özgüvenli, hedefleri ve hayalleri belli,

özgür ve bu çalışma sayesinde yeniden doğmuş diyebilecek kadar etkilenmiş bir bireyim.”

Altay: “Bu oturumlarda sürekli kendimi geliştirirken kendimi mutlu hissettim. Her çocuğun hayal ettiği bir okul vardır eğlenirken öğrenmek. Sanki ben bu oturumlarda o okuldaydım. Yeri geldi arkadaşlarımızla güldük, hocalarımızla eğlendik, yeri geldi onlardan bir şeyler öğrendik. Gerçekten kendimi bu alana ait hissetmemi ve kendimi bir psikolojik danışman adayı olarak görmemi sağlayan oturumlar oldu her biri. Ekip arkadaşlarımın ve benim sürekli geliştiğimi görmek ve bizim ise sürekli gelişmeyi istememiz bu oturumlardan çıkardığımız en büyük ders oldu diye düşünüyorum. Kadınlara çiçek dağıttığımız etkinlikte bir mutluluğun ne kadar kolay olabileceğini, psikoeğitim oturumlarda kendimizi sorgulamayı, danışma oturumlarında bir psikolojik danışman nasıl olur bunları gördük ve her bir oturumda kendimizden bir şeyler kattık. Gerçekten bu oturumlara katılırken kendimi biraz umutsuz hissediyordum ve bu alana ait olmayan bir gibi hissediyordum. Bir veya iki hafta sürecek basit bir etkinlik olarak görüyordum. Fakat katıldıkça kendim katılmak ve gelişmek istedim. Bu oturumların her gün geliştiğini ve bizi de her yönden geliştirdiğini hissettim.”

Süleyman: “Geriye dönüp baktığımda kendini olumsuz olarak gören, kaygıları fazla, belirsizliklerden dolayı olumsuz duygu durum içinde ve akademik motivasyonu düşük olan bir Süleyman’ın, şimdilerde kendini güçlü, mutlu, özgür bir insan olarak gördüğünü söyleyebilirim. Bu araştırmada yapılan etkinlikler hayatım boyunca unutamayacağım etkinlikler niteliğini taşıyor. Gerçekten koronavirüs döneminde böyle bir etkinliğin içinde olup hem eğlenip, hem bir şeyler öğrenip kendi benliğimi iyileştirmem benim için büyük bir şans ve mutluluk. Etkinliği ifade ederken bile motivasyonumun, mutluluğumun, gücümün arttığını hissedebiliyorsam gerçekten bazı şeyleri başarmışımdır, başarmışızdır.”

Eylül: “Birkaç ay önce sınıfa gelip formları bize dağıttığımızda sonucunun buralara kadar geleceğine hiç ihtimal vermemiştim açıkçası. Oturumlar ilk başladığındaysa neyin içinde olduğumu, nasıl şekil alacağını anlamaya çalışıyordum. Ama şimdi bu ekibin bir üyesi olmaktan o kadar mutluyum ki! Genel olarak baktığımda kendimde psikoeğitim oturumlarına bağlı olarak değişimler görüyorum. Yani belki değişmek çok iddialı olabilir bunun için daha fazla zaman gerekebilir ama en azından düşüncelerimi eyleme geçirmek konusunda farkındalıklarım, çabalarım var artık. Hedeflerim ve yaptıklarım arasındaki farkı fark ettim ve bu benim için daimi yeni bir pencere açtı diyebilirim. Galiba dümdüz yaşamamın önüne geçti. Çünkü bir şey başıma geldiğinde vereceğim tepkinin bu duruma etkisini, bu tepki yerinde mi ya da ne yapmalıyım sorularını sormayı öğrendim. Yani sadece derslerim vs. değil de günlük

hayatımda da kullanıyorum artık. Belki bunu Yaşar hocanın 'ayna'sı olarak kullanıyor da olabilirim. Tek tek değinecek olursam; Cuma sohbetlerinde alanın her anlamda başarılı isimlerinden birer kelime/cümle öğrenebilmek farklı farklı bakış açıları kattı bana. Her sohbetten bir şey öğreneceğimi bilerek haftanın o gün ve saatini beklemek ayrı bir heyecandı. Danışma oturumlarında ise on kişinin on farklı dünya olduğunu net bir şekilde gözlemledim. Ufacık herhangi bir konuda herkesin olaya nasıl kendi içselliğini yansıttığını ve çeşit kazandırdığını gördüm. Teknofeste başvurmak fikrinin bana çok uzak olmasına rağmen, güç ihtiyacımızı doyumamızı somut olarak sağlamamız için buna ön ayak olmanız da benim için kendime güven kısmında bambaşka bir histi. Ben bu oturumlardan şu farkındalıklarla ayrılacağım; -Ben kendime güveniyorum -Başarıyı yakalamak için sadece kendini kontrol etme gücüne ihtiyacın var. -Kimseye önyargılı davranmam gerekiyor. Çünkü kaç senedir konuşmadığım arkadaşlarım aslında o kadar da korkunç değillermiş. -Her zaman ikinci bir seçenek vardır ve hayatının kontrolünü kimseye kaptırma!."

Gizem: "Ben Gizem nasıl biri olmalıdır ve bundan sonrası için de nasıl bir psikolojik danışman olmalıydırın cevabını arıyordum. Buldum; ama hepsini değil en azından kafamda bunun için köşeleri net bir biçimde çizilmiş bir çerçeve var. Gizem'in şimdi yapması gereken şey ise o çerçevenin içini doldurmaya çalışmak ama güzel resimlerle ve bunun sonsuz olduğunu bilerek hiç durmadan daha da çok resimle, daha da fazlası ile. Beğenmediğini atarak da değil onu da koyarak ama daha iyisini de yanına yapıştırarak. Bu süreç işte bana bunu kattı. Ne istediğime karar vermek, ne yapmam gerektiğini bilmek ve seçimlerimin beni nereye taşıyabileceğinin farkındalığını kazanmak. Bu süreçte tüm bunları yanında da yaşanan ihtiyaçları konuştuğumuz, onlara nasıl katkı yaparızla değindiğimiz ve bu ihtiyaçları doyurduğumuz onlarca görüşme saati. Tüm bunların mesleki becerilerimize katkı sunduğunu, kendimizi sorgulamamıza sebep olduğunu ve benim en çok hayatıma katkısı olduğunu düşündüğüm seçimlerim. Bunun diğer adı da sorumluluk. Ben artık yaşadığım tüm duygu durumlarımın sorumluluğunu üzerime aldım. Seçimlerimin bende bıraktığı etkilerini kabullendim. Ben kelimesinin hayatımdaki en büyük özne olduğunun, yaşadığım her iyi ya da kötü duygu ya da durumun sebebi bu özne. Bundan öncesinde bir sorumlu bulmak, kalıplara sokulmak benim kolayıma geliyordu sanırım ki bu yolu görememişim. Neyse ki bu grup, bu araştırma ve bu süreç daha da geç olmadan bir farkındalığa bürünmemi sağladı. Tüm bunlar için o 11 kişilik grupla yaptığım her sohbet için binlerce kez şükür ediyorum. Gün bitimlerini o grupla yapmak, en son o grupla konuştuklarımı düşünüp uykuya dalmak ve kendimle ilgili

yüzleşmeler yaşamak ve birçok nokta. Bu grubun dışındaki herkes bu söylediklerimi abartılı olarak düşünebilirler. Ama olsun düşünsünler ben ayna ile yaptığım görüşmeler sonunda abartmadığımı görebiliyorum. Kendimi bu halimle birkaç ay öncesine göre daha da çok seviyorum. Kendimle barışmamı, aynadaki silüetime olan saygımı arttırmamı sağladı bu uygulamalar.”

Afra: “Kimlik insana özgü, kim olduğunu gösteren, belirli bir kimse oluşunu sağlayandır. İlk-son görüşmeler arasındaki Afra yeni bir boyut, yeni bir kişilik, yeni düşünceler, yeni rol modeller kattı kendine. Kendimi sıradanlaşmış hayattan çıkardım. Gözlüğümü çıkarıp göremediğim şeyleri de fark ettim. Ve psikolojik danışman kimliğimi alıp onu gözlük camı olarak düşünüp taktım. Kendime özgü ve kim olduğumu gösteren bir gözlük bu. Kimliğimi elime almama ve üzerime yerleştirmemde ki sebep bu araştırma, etkinlikler, oturumlar, paylaşımlar, ilişkilerdir. İlk defa bir profesör ile ders dışında karşılıklı sohbet ettim ve ettikçe merakım arttı onların nasıl bu noktaya geldiğini, neler yaptıklarını. Ve öyle bir şey kıpırdadı ki içimde birden çığlık atıp dışarı çıktı ve beni silkeledi. Hayatlarını, düşüncelerini, tecrübelerini duydukça ‘ben de böyle olabilirim, bende bu kadar iyi bir danışman olabilirim. Bu bölümü madem okuyorsun ve çok yakında mezun oluyorsun her nefes aldığın gün kendine ve bu alana dair bir şeyler kat, hiç değilse düşün kendini motive et, ölç biç tart.’ dedim. Sadece akademik anlamda bir şeyler katmadım kendime. Hayatımda önemli bulduğum, kullanabileceğim, ya da beni yansıtan çok cümleler, kelimeler, tavsiyeler aldım. 10 Kasımdan önceki ben ailesiyle, arkadaşıyla, ilişkileriyle, düşünceleriyle başka iken 10 Kasımdan sonraki ben bambaşka. Hep kendimdeki farklılıklar, değişikliklerden, eklentilerden, çıkanlardan bahsettim çünkü sanki ölü bir hayattan uyanmışım gibi hissediyorum. Öyle etkisi, katkısı çok ki bu araştırmanın kelimelerle anlatamıyorum anlatsam kifayetsiz kalacağımı biliyorum, hissediyorum. Şuan ki benden herkes ve en başta ben çok memnunum. En başlarda sıradan uygulanan bir ölçek işte diyerek başlayıp beni sıradanlıktan çıkarması tarif edilemez bir his. Kendimde gördüğüm değişimin heyecanıyla tir tir titrediğim ve kendime gelmem için bir yandan kendimi cimciklediğimi fark ettim birkaç saat önce. Kendime inanmadığım, hayal bile etmediğim şeyler yaşıyorum.”

Nalan: “Nalan aynı Nalan değil artık. Çok şey değişti. Sanki karanlık bir yolda yönümü, yolumu bilmeden yürürken, şimdi attığım adımların nereye olduğunu, beni nereye götüreceğini tahmin edebiliyorum. Eski Nalan tahmin edilemeyecek kadar hırslı, gözü yükseklerde, insanlara eksik yanını göstermekten hep kaçınan, tek gayesi başarılı olmak olan hayli yorgun bir kızdı. Öyle yordum ki kendimi; kabullenememekle, sessiz kalarak insanların beni

anlamasını beklemekle, hep bir beklenti içine girmekle, hiçbir yere ait olamamakla belki de. Şöyle bir bakıyorum da, biraz haksızlık etmişim kendime, çabucak tüketmişim olur olmadık şeylerle. Şimdi daha sağlam adımlar atıyorum. Hayal etmekten, hedef belirlemekten vazgeçmedim belki ama bazı hayallere ulaşabilmem gibi kimilerinden vazgeçmemin de başarı sayılacağını öğrendim. Hayattaki tek önemli şeyin güç, başarı olmadığını; bir yere ait hissedebilmenin de en az statü kadar önemli olduğunu gördüm. Ait olma duygusuyla tanıştığımda ona bu kadar geç ulaşmış olmanın hüznü de eşlik etmedi değil beraberinde. Ancak biliyorum ki hayatımın geri kalanında bana eşlik edecek en önemli şeylerin başında geliyor artık. İnsan güçlü olduğunda eğlenemez gibi bir kaide de yok aslında, bu da benim kurgummuş tamamıyla. Eğlenebilmeliyim, anın tadını çıkarmaya da odaklanabilmeliyim. Tüm ihtiyaçlarımın farkına varıp, hepsini kabul edebilmeli, kucaklayabilmeliyim. Ben eski ben değilim. İnsanlara kendimi kanıtlama kaygısına kapılıp hayatı kaçırmıyorum. Biliyorum ki her şeyi tadında bırakmak lazım. Tüm değeri bir noktada toplayıp geri kalan ihtiyaçlarımı önemsizleştirmeye çalışmadığımda aslında farkında olmadan yine güçlendim. Kendimi açmaktan korkmuyorum artık. Ben de hata yapabilirim, ben de başarısız olabilirim, ben de düşebilirim, benim de dizlerim kanayabilir. Her şeyden önce, ben de insanım. Hayatın her alanında mükemmel olmak zorunda değilim. Yapabildiklerimi en iyi şekilde yapmaya odaklandığımda aslında olmak istediğim yere de varacağım. Üstelik kendime zarar veren o hırsı törpüleyerek yapacağım bunu. Tüm bunlar için ilk adımı bu birkaç aylık süre içerisinde attım. Önemli olan da değişimden sonraki o ilk adım değil miydi zaten?”

Fatih: “Bu uygulamalar benim için hani binalarda kolonlar vardır. Burada da kolonlarında eğitim kısmı var şimdi üç katlı diye düşünelim. Birinci katında benim ilkokul hocam var. İkinci katında benim bir edebiyat hocam var. İki ay falan ortam bulamamıştık camide ders çalıştırmıştı. Kontrol etmişti, o var. Üçüncü katında da bu oturumlar var. Yani eğitim olarak. Yani bunlar tamamen dönüm noktası oldu diyebilirim bence benim için.” “Bu etkinlikler başlamadan önceki günlere bakarsak; tamamen karamsar ve mutsuz biriydim. Etkinliklerden önce daha çok kariyer karmaşıklığı yaşayan, mesleğini sevmeyen bir insandım. Etkinliklerin başlama süresinde ilk olarak psikoeğitim oturumları ile başladık. Bu oturumlarda tamamen kendimi sorgulamaya başladım. Her hafta dikkatle dinledim ve kendimi objektif şekilde ifade ettim. Oturumlarda öğrendiğim kendini ve seçimlerini kontrol etme ile çok pozitif hissetmeye başladım. Bu oturumlar devam ederken aynı zamanda PDR sohbetleri de devam ediyordu. PDR sohbetlerini dinlerken hocaların dediklerini seçim teorisi ile birleştiriyordum.

Hocalar ne kadar kendi seçimlerini kendileri yapıyor, ne kadar kontrol ellerinde diye bakıyordum. Psiko eğitim oturumları bitti ve kendimi tamamen kontrol etmeye başladım. Artık kendi seçimlerimi kontrol eden biri olarak ihtiyaçlarımı do yurmaya sıra gelmişti. PDR sohbetlerini dinlerken akademik motivasyon ve okula ait hissetme ihtiyaçlarımı kendi seçimlerimle do yurmaya başladım. Aynı zamanda tüm hocalardan insanlık dersleri ve farklı kariyer hikayeleri dinlemekte beni daha fazla motive etti. Tüm bunlar yaşanırken Teknofest başvurusu yaptık. Başvuru yapıldıktan sonra bir cümle dahi olsa katkı olması düşüncesi benim için güç ihtiyacımı tamamen karşılamak anlamına geliyordu. Daha sonra beraber piknik düzenledik ve orada sıradan insanlardan çok ekip arkadaşlarım ile bir arada olma hissini yaşadım. Piknikte eğlence ve okula aidiyet ihtiyacımı tamamen karşıladım. Piknikte hayal balonu etkinliği yaptık. Hayal balonu etkinliği benim için özgürlük ihtiyacımı karşılayan etkinlik oldu. Kendi seçimlerimle kendi isteklerimi balona yazıp uçurmak özgürce hissettirdi. Daha sonra danışmanlık oturumu izledik ve birlikte analiz ettik. Danışmanlık oturumu izlemek ve yorumlamak beni okula ve bölüme ait hissettirdi ve güç ihtiyacımı karşıladı. Daha sonra 8 Mart etkinliği yaptık. 8 Mart etkinliği benim için tüm ihtiyaçlarımı karşıladı ve çok mutlu etti. Kendimi her şeyden önce iyi bir insan olarak hissettim. Son olarak ise film analizi yaptık. Son etkinlikte aslında her şey yoluna girmişti ve bana keyif almak kalmıştı. Kendimi tamamen güçlü, özgür, mutlu ve ait hisseden biri olarak görmeye başlamıştım. Oturumlar bitti ve şu an kendimi tamamen kontrolde hissediyorum. Hayatımın her alanına katkısı oldu. Artık ben her şeyden önce psikolojik danışmanım diyorum. Artık bir mesleğim var diyebiliyorum. Hayatımda ne zaman karmaşık bir ortama gireceğimi hissedersen bu etkinliklerin benzerliklerini kullanacağım. Bu etkinliklerde yaklaşık 30-40 kişiye yakın insanla etkileşimim oldu. Her bir kişinin bende emeği oluştu. Bu emekleri boşa çıkarmamak için artık tüm gayretimle çabalayacağım. Artık nereden başlamam gerektiğini biliyorum.”

Berrak: “Kasımdaki Berrak, karmakarışık bir hayatın içerisindeydi, hatta kocaman bir karanlığın içinde ne yapacağını bilmeyen biriydi. Her zaman üzülen, bazı olumsuz olayları mecburen kabullenen, dolayısıyla hep mutsuz olan bir Berrak vardı. Akademik motivasyonum vardı ama çok yüksek değildi. Marttaki Berrak’ı anlatacak olursam, o karanlıktan çıkmış, olumsuz duygulardan arınmış bir insan olarak tanımlayabilirim. Ayrıca çok mutlu ve olaylara olumlu bakan, başka bakış açılardan durumları değerlendiren ve çözüm üreten bir Berrak var artık. Kendini nereye ait olduğunu, nerede mutlu olabileceğini, ne istediğini bilen biri var. Akademik motivasyonu oldukça yüksek ve hayallerinin peşinde koşan ve hayallerine

kavuşabilmek için neler yapması gerektiğini bilen bir Berrak var. Bütün olumsuzluklardan arınmış bir Berrak var artık.”

Özetle, tüm katılımcıların Seçim Teorisi temelinde kurgulanan eylem araştırması yöntemi ile temel psikolojik ihtiyaçlarını doydurduğu görülmektedir. Seçim teorisi ile birlikte katılımcılar seçim ile sorumluluk arasındaki yapıyı fark edip davranışları ile ilgili daha fazla sorumluluk almaya başlamışlardır. Bu sorumluluk, eyleme geçme ile birleşince hayatları üzerindeki kontrol duygusu artmıştır. Seçim teorisinin öğrenilmesi ile gelişen bu yapı, ihtiyaçların fark edilmesi ve doyurulması ile birlikte odak noktaya ulaşmıştır. Katılımcılar akademik olarak kendilerini daha yetkin hissederek, bir mesleki kimlik geliştirerek, akademik kaygılarından uzaklaşarak, daha özgüvenli bir biçimde “güç” ihtiyaçlarını; Bölüme, okula, aileye ait hissederek ve sosyal ilişkilerini geliştirerek “ait olma” ihtiyaçlarını; alternatif seçimlerin olabileceğini görerek hayatlarının kendi seçimlerinden ibaret olduğunu fark etmeleri ile “özgürlük” ihtiyaçlarını doydurmuşlardır. Böylece uygulamalar başlamadan önce doyurulması gereken öncelikli ihtiyaç alanları, uygulamalar sonrasında planlandığı üzere aynı sırada yoğunlukta karşılanmıştır. Güç, ait olma ve özgürlük temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan katılımcıların akademik motivasyon kapsamında içsel kaynaklara odaklandıkları görülmektedir. Bilme, başarı ve uyarılma içsel motivasyonlarına sahip olarak bütün katılımcılara ait akademik motivasyon kalitesinin arttığı görülmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının bir diğer olumlu katkısı ise katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerindeki artıştır. Bütün katılımcıların uygulama sonrasında pozitif duygularının artması, olumsuz duygularının azalması ve yaşam doyumlarının yükselmesi ile ifade ettikleri öznel iyi oluş düzeyi, uygulamalar sonrasında daha yüksek bir noktaya ulaşmıştır. Katılımcılara ait akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerindeki artış bu şekilde nicel ve nitel olarak kanıtlanmıştır. Böylece temel psikolojik ihtiyaçları karşılanan katılımcıların, akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı raporlanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular literatür kapsamında yorumlanmıştır. Katılımcıların güç, ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının doyumunu neticesinde ulaştıkları akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin yorumlar aşağıda belirtilmiştir.

5.1. Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanmasının Akademik Motivasyon ve Öznel İyi Oluş İle İlişkisine Dair Tartışma

Seçim teorisinin ana amaçlarından birisi, kişinin temel psikolojik ihtiyaçlarını doyurmasıdır. Bu anlamda ihtiyaç doyumunu, seçim teorisinin birincil güdü kaynağını oluşturur (Glasser, 1999). Bireylerin yapacakları en etkili eylemler, ihtiyaçlarını doyuracakları ve mutlu olabilecekleri etkinlikler seçmektir (Wubbolding, 2017). Bu doğrultuda öncelikle, çalışma gurubuna katılan kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulduğu görülmektedir. Her bir psikolojik ihtiyacın doyurulduğu alanlara değinmeden önce, bu ihtiyaç doyumunun akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeyine ilişkin etkisinin genel değerlendirilmesinin yapılmasında fayda görülmektedir. Farklı kuramlarda, farklı isimlerle de olsa benzer yapılar sergileyen temel psikolojik ihtiyaçlar, akademik motivasyon ve öznel iyi oluş için önemli bir kavramdır. Özellikle araştırma kapsamında ortaya çıkan Seçim teorisi ihtiyaçlarının, Öz belirleme kuramı ihtiyaçlarıyla örtüştüğü görülmektedir (Wubbolding, 2015). Güç ihtiyacı ile yetkinlik, ait olma ile ilişkililik ve özgürlük ile özerklik ihtiyaçlarının bu iki kuramdaki açıklamaları incelendiğinde benzer süreçlere odaklandıkları görülmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Glasser, 1999;). İhtiyaçlar için gerekli olan bakış açısı bu odak çerçevesinde şekillendirilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun akademik motivasyonu arttırıcı bir etkisi olduğu görülmektedir. Bireyler temel psikolojik ihtiyaçlarını doyurabildikleri takdirde akademik motivasyonları artmaktadır. Bu noktada özgürlük, ait olma ve güç ihtiyaçlarının karşılanmasının, üçünün birlikte akademik motivasyon üzerinde olumlu bir etkisi olduğu görülmektedir (Faye ve Sharpe, 2008). Bu ihtiyaçların karşılanması, bireyin kendisine yöneldiğine dair durum içermektedir. Çünkü kişiler ihtiyaçlarını fark edebilmek için öncelikli olarak kendi içsel süreçlerine odaklanmalıdırlar. İhtiyaç doyumunu çerçevesinde bu içsel bakış açısı kişilerin içsel motivasyona yönelmelerin kolaylaştırmaktadır (Gnambs ve

Hanfstingl, 2016; Özer, 2009;). Çünkü bu temel psikolojik ihtiyaçların tatmini doğru bir biçimde yapıldığında, dışsal değil içsel odaklı bir doyum sağlamaktadır. Başka kişi veya durumlara göre doyurulmayan, tamamen içsel odaklı bu ihtiyaç doyumunu bireylerin ilgili görevi de içsel biçimde değerlendirmesini sağlamaktadır. Kişiler, görevi yaparken ihtiyaçlarını doyurduklarında, görevin getireceği sonuçlardan ziyade kendileri için içsel ödüllere odaklanmaktadırlar. Bu durum da akademik motivasyon için önemli bir içsel süreci ifade etmektedir. Bunun tam aksi durumlarda ise kişilerin akademik motivasyonlarında dışsal odak veya motivasyonsuzluk oluşmaktadır. Bireyler aşırı kontrol sistemi içerisinde kendilerini algıladıklarında, bireylerin özgürlüğünün kısıtlandığı, ona ve ilişkilerine önem verilmeyen ortamlarda bireyler ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri bir yapı bulamazlar (Ryan ve Deci, 2017). Bu tür ortamlarda ilk olarak kişilerin akademik motivasyonları etkilenecektir. Çünkü kişiler, ihtiyaçlarının karşılanmadığı ortamlarda motivasyonsuzluk yaşarlar. (Van Petegem vd.,2015). Yani bireyin bir akademik duruma motive olabilmesi için, bu görevin kendisinde hangi ihtiyacı doyumaya karşılık geldiğini fark etmesi gerekmektedir. Aksi takdirde kendisinde, bu akademik görevi yapmaya dönük enerji de bulamayacaktır. Öğrenciler; güçlü, özgür ve ait hissettikleri bir ortamda öğrenmeye dair isteklilik ve performans artışı yaşamaktadırlar (Niemic ve Ryan, 2009). Bu durum onların akademik motivasyon açısından diğer kişilere göre daha iyi bir noktada olmalarını sağlayacaktır. Nitekim yapılan bir profil çalışmasında, akademik motivasyonu en yüksek profilde yer alan öğrencilerin, temel psikolojik ihtiyaçlarını en fazla karşılayan öğrenciler olduğu görülmüştür (Demir Güdül, 2015). Böylece öğrencilerin ifade etmiş oldukları ihtiyaçlarını doyurabilecekleri bir alan bulmalarının, onlardaki akademik motivasyon artışında önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında ihtiyaç odaklı yapılan etkinliklerin, ihtiyaçların doyurulması aracılığı ile katılımcılarda öznel iyi oluşu da arttırdığı gözlemlenmiştir. Kendilerini daha güçlü, özgür ve ait hisseden katılımcıların bu doğrultuda mutluluklarının da arttığı görülmektedir. Öznel iyi oluşu etkileyen birçok durum olmasına karşın, en önemli yordayıcılardan birisinin ihtiyaçlar olduğu bilinmektedir (İlhan ve Özbay, 2010). Bu durum, ihtiyaçların doyurulmasının öznel iyi oluşu arttırmada ne kadar önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde temel psikolojik ihtiyaçlardan araştırma kapsamında oraya çıkan güç, ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının birlikte doyurulduğu durumlarda öznel iyi oluşun arttığı görülmüştür (Akbağ ve Ümmet, 2018; Kermen ve Sarı, 2014; La Guardia vd., 2000; Tay ve Diener, 2011). Öznel iyi oluş, bir bireysel değerlendirme ağını içermektedir. Bu ağın içerisinde bilişsel ve duyuşsal

ögeler yer almaktadır. Bu anlamda bireyler ihtiyaçlarının tamamını doyurduklarında, kendilerini olumlu olarak değerlendirme ihtimalleri yükselecektir. Bir görevi başarmada veya bir ürün ortaya çıkarmada “iyi” olan, kendi seçimlerini yapmakta “iyi” olan ve diğer kişilerle ilişkilerinde “iyi” olan birey, zaman içerisinde kendini de “iyi” olarak değerlendirecektir. Bu değerlendirmeler sayesinde öznel iyi oluşunun artması kaçınılmaz olacaktır. Öznel iyi oluşun artışında ihtiyaçların rolü, bu ihtiyaçların karşılandığı zamanlarda olduğu üzere, karşılanmadığı zamanlarda da net biçimde görülmektedir. Eğer kişilerin temel psikolojik ihtiyaçlarından sadece birisi bile karşılanmazsa, bireylere ait öznel iyi oluşta bir düşüş gerçekleşmektedir (Ryan ve La Guardia, 2000). Bu yüzden bu araştırmada olduğu üzere, bütün ihtiyaçların birlikte ele alınması son derece önemlidir. İlgili araştırmalar incelendiğinde ihtiyaçların karşılanması genel anlamda öznel iyi oluşu arttırdığı gibi, öznel iyi oluşun alt bileşenlerine de bir katkı sunduğu görülmektedir. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları karşılandığında; olumlu duygularının arttığı, olumsuz duygularının azaldığı ve yaşam doyumlarının bağımsız biçimde arttığı görülmektedir (Özaydın vd., 2014; Sheldon vd., 1996;). Öznel iyi oluş ve alt boyutları için ihtiyaçlara atfedilen bu önemin, kültürlerarası boyutta da değişmediği görülmektedir. Asya’da ihtiyaçların doyurulmasının öznel iyi oluş üzerindeki önemi ne ise, Avrupa ve Amerika’da aynı değere sahiptir (Lynch vd., 2009). Yani ihtiyaçların doyumunu kültürden, coğrafyadan ve diğer birçok değişkenden bağımsız olarak öznel iyi oluşu arttırmaktadır. Bu anlamda ihtiyaçların doyurulması yolu ile öznel iyi oluşun artırılması pratik ve etkili bir yol olarak görülmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmadaki etkisi göz önüne alındığında, ihtiyaç temelli uygulamaların bu iki kavram için ne kadar kritik bir rol üstlendiği görülmektedir. Ancak ihtiyaçların doyurulması düzensiz bir biçimde yapıldığında aynı etkinin görülemeyeceği açıktır. Örneğin, güç ihtiyacını çok fazla karşılayan ancak ait olma ihtiyacını hiçbir şekilde karşılayamayan bir bireye sürekli olarak güç ihtiyacını doyuracağı fırsatlar sunulduğunda, o kişinin motive ve mutlu olmasının ihtimali düşüktür. Yani temel psikolojik ihtiyaçların doyurulması tek başına bir anlam ifade etmemektedir. Önemli olan bu ihtiyaçların dengeli bir biçimde doyurulmasını sağlamaktır (Sheldon ve Niemiec, 2006). Bu doğrultuda araştırma kapsamında öncelikli ihtiyaç alanları belirlenmiştir. Böylece katılımcı gruba ait yapılacak olan etkinliklerde, hangi ihtiyaç alanına daha yoğun bir enerji ayrılması gerektiği planlanmış ve uygulamalar bu doğrultuda yapılmıştır. Katılımcıların ihtiyaçlarının dengeli biçimde karşılanabilmesi için uygulamalar öncesinde ortaya çıktığı üzere; güç, ait olma ve özgürlük ihtiyaçları öncelik sırasına göre belirlenmiş ve

uygulamalar yapılmıştır. İhtiyaçlar arasında dengenin sağlanmasına dönük bu yaklaşımın, araştırma sonuçlarına olumlu biçimde yansıdığı düşünülmektedir.

5.2. Güç İhtiyacının Karşılanmasının Akademik Motivasyon ve Öznel İyi Oluş İle İlişkisine Dair Tartışma

Katılımcılar tarafından uygulamalar öncesinde en yoğun biçimde ifade edilen ve uygulamalar sonrasında en yoğun biçimde karşılandığı belirtilen ihtiyaç güç ihtiyacı olmuştur. Uygulamalar sonunda, katılımcıların güç ihtiyacını karşılamalarıyla ilgili ifade ettikleri alanlar; akademik yetkinliklerinin artması, akademik alandaki kaygılarda azalma, mesleki kimlik oluşturma, hayatının kontrolünün elinde hissetme ve özgüvende artış yaşama şeklinde olmuştur. Yani katılımcılar güç ihtiyacını yoğun biçimde akademik süreçlerle ilişkilendirmişlerdir. Bu yoğunluk içerisindeki en yüksek oran ise akademik anlamda yetkinliklerinin artması ile ilişkilidir. Katılımcılar, yapılan etkinlikler ile birlikte “yapabildiklerini” ve “başarabildiklerini” fark etmişlerdir. Bir ürün ortaya çıkararak kendilerini, alanlarında yetkin olarak algılamaya başlamışlardır. Bu durum da güç ihtiyacını beslemiştir. Kendini yeterli hissetmek, akademik motivasyonu arttıran önemli faktörlerden birisidir. Bireyler kendini yeterli hissettikçe akademik motivasyonları artmaktadır (Malkoç ve Kesen Mutlu, 2018; Titrek vd., 2018). Öğrencilerin kendilerini yeterli olarak algılamaları ve böylece yapabileceklerine dair bir beklenti oluşturmaları akademik motivasyon artışında önemli bir role sahiptir. Bu yeterlilik algısı arttıkça akademik motivasyonun da arttığı bilinmektedir (Kındap, 2011). Böylece motivasyon için önemli bir içsel yapı oluşmuş olur. Motivasyonun, hareketi başlatan ve devam ettiren yapısı göz önüne alındığında, bireylerin kendilerini yeterli hissederek harekete geçmesi akademik motivasyon açısından değerlidir. Bu hareketin ısrarlı biçimde devam etmesi de yine akademik motivasyonun artışına yönelik bir işarettir. Bu anlamda kendini yetkin hisseden öğrenciler, etkinliklere dair ortaya çıkan zorluklarda hemen bırakmayarak, ısrarcı biçimde problemi çözmeye çalışarak daha fazla gayret gösterirler (Akbay ve Gizir, 2010). Böylece akademik motivasyona ait davranışın devam ettirilmesi koşulu da sağlanabilmektedir. Katılımcıların uzun süreli uygulamalar karşısında çıkan zorluklara rağmen araştırmayı terk etmemeleri, bu anlamdaki içsel motivasyon süreçlerine bir işaret olabilir.

Araştırma kapsamında, akademik alanda kendini daha yeterli ve yetkin görerek güç ihtiyacını karşılayan öğrencilerin buna dönük olarak akademik kaygılarında bir azalma

gözlemlenmiştir. Covid-19 döneminde kendini yeterli hisseden öğrencilerin daha az kaygı yaşamaları (Alemany-Arrebola vd., 2020), bu durumun daha net biçimde ifade edilmesini imkan tanımaktadır. Yani bir görev ile ilgili akademik yetkinlik arttıkça bu alandaki kaygının azaldığı ifade edilebilir (Durmaz ve Akkuş, 2016). Yetkinlik ve kaygı arasındaki bu bağlantı, kaygı ile akademik motivasyon arasında da mevcuttur. Öğrencilerin akademik kaygılarını daha az yaşamaları, onların akademik motivasyonunu arttırmaktadır (Omidvar vd., 2013). Böylece mevcut zamanda yetkin hissedilen ve gelecekteki akademik kaygıları azalan öğrencilerin bir mesleki kimlik oluşturmaları kolaylaşmaktadır. Katılımcılar, yetkin ve kaygısı az biçimde alanıyla ilgili değerlendirmeler yaparak kendisi için daha net biçimde mesleki kimlik oluşturarak, artık bir psikolojik danışman olma sürecinde olduğunu fark etmişlerdir. Böylece mesleki anlamda kendini yeterli hissederek özgüveni artan katılımcıların akademik motivasyonlarının artması (Tavani ve Losh, 2013) beklenen bir durum olmuştur.

Güç ihtiyacı ile ilgili tüm bu alanların tatmininde, bireyin içsel kontrolüne dair algısının etkili olduğu düşünülmektedir. Öyle ki, en yoğun biçimde ifade edilen akademik yetkinlik dahi, bireylerin durumlar karşısında olumlu sonuçları kontrol edebilmesi ile ilişkilidir (Ryan ve Deci, 2016). Seçim teorisi temelinde yürütülen bu araştırma için bütün etkinliklerin içsel sürece yaptığı vurgu, kişilerin hayatlarına dair kontrolün elinde olduğunu görmesini desteklemiştir. Bütün uygulamalar boyunca kendi ihtiyaçlarına odaklanmanın yanında, katılımcıların etkinlikler süresince teyit toplantıları ve planlama toplantıları ile birlikte araştırmanın ilerleyişinde söz sahibi olmaları, onlar için bir kontrol sistemi oluşturmuştur. Çünkü öğrencilerin etkinliklerin planlama ve yürütülmesinde söz sahibi oldukları durumlarda kontrol algılarının gelişerek yüksek düzeyde yetkinlik ve performans sergilemeleri beklenen bir durumdur (Schunk ve Pajares, 2016). Böylece kendisini ve çevresiyle ilgili ustalaşma için gösterilen kontrol çabası, katılımcıların akademik motivasyonunun yükselmesini sağlamıştır (Heckhausen ve Heckhausen, 2018). Yani içsel bir kontrol yaşayarak daha yetkin hissetme ve dolayısıyla akademik kaygılardan daha fazla uzaklaşma bireylerin akademik motivasyonları üzerinde olumlu bir katkı sağlamıştır. İçsel kontrole sahip öğrencilerin akademik motivasyonlarında görülen bu artış (Rajamohan, 1978) ile birlikte güç ihtiyacının katılımcıların akademik motivasyonlarını arttırmadaki rolü net biçimde ifade edilebilmektedir.

Katılımcıların güç ihtiyaçlarını karşılama durumlarının ardından akademik motivasyonlarında yaşanan bu artış, benzer biçimde öznel iyi oluş düzeylerine de yansımıştır. Katılımcıların kendilerini akademik olarak yetkin hissetmeleri, onların öznel iyi oluşlarını da

arttırmıştır. Çünkü öznel iyi oluş ile ilişkili değişkenlerden bir tanesi de bireylerin yaptıkları işlerde kendisini yeterli görmeleriyle ilgilidir. Bu yetkinlik durumu öznel iyi oluş ile doğrudan bir ilişki içerisindedir ve kişilerin yetkinliği arttıkça öznel iyi oluşu artmaktadır (Gutiérrez ve Tomás, 2019; İlhan, 2005; Schüler vd., 2013). Kişilerin yetkin hissettikleri etkinliklere daha fazla yönelmesi ve bu etkinlikleri yaparken daha olumlu duygular hissetmesi beklenen bir durumdur. Çünkü kişiler genellikle yetkinlik alanlarına yakın olan işleri yapma eğilimindedirler. Bu anlamda akademik yetkinlik alanlarında uygulamalar yapan öğrencilerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Cenkseven ve Akbaş, 2007). Akademik alanda yetkin hissetmenin genel olarak öznel iyi oluş üzerindeki etkisine ek olarak, alt boyutlardan yaşam doyumunu da arttırdığı bilinmektedir (Pamukçu, 2011). Bu anlamda bireyler, akademik görevlere ait başarılar elde ettikçe veya ürünler ortaya çıkardıkça kendini yetkin hissederek daha mutlu olmuşlardır. Bu mutluluğun artmasındaki etkenlerden birisi bahsedildiği üzere olumlu duygular ile yaşam doyumundaki artış iken, bir diğer katkı ise akademik kaygıların azalması ile ilgilidir. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden birisi olan olumsuz duygulardaki azalma, katılımcılar için akademik alan özelinde görülmektedir. Böylece azalan kaygının da öznel iyi oluşu desteklediği ifade edilebilir. Çünkü bireyler bu yetkinlikle ilgili ihtiyaçlarını doyurduğu takdirde kariyer kararsızlığından ve dolayısıyla kaygıdan uzaklaşacaktır (Kuzucu ve Şimşek, 2013). Akademik alanda hissedilen bu yetkinlik ve kaygılarda azalma katılımcıların özgüven olarak nitelendirdikleri bir yapıya dönüşmüştür. Bu özgüvenli olma hali yetkinliğin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Özgüvenin öznel iyi oluşu açıklamadaki olumlu katkısı (Fernandes vd., 2012) göz önüne alındığında, bu yapının da bireylerin öznel iyi oluşu için destekleyici rol üstlendiği söylenebilir.

Öznel iyi oluşu açıklamada güç ihtiyacı içerisinde yer alan temel kavramın akademik motivasyonda olduğu üzere, bireylerin hayatlarına dair kontrol algısı ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Çünkü kontrolü elinde hissetmek kişiler için bir üst kavramdır ve seçim teorisi ile kazanılan bu beceri, diğer birçok becerinin gelişmesine imkân tanımaktadır. Yaşamlarına dair kontrolü elinde tutan insanlar diğerlerine göre daha iyi bir yaşam sürerler (Diener, 1984). Uygulamalar boyunca içsel kontrolünün önemini fark eden bireyler için, etkinliğin kendisinden alınan zevk, iyi oluşa bir katkı sunmaktadır. İçsel kontrol odaklı olan bireylerin diğer kişilere göre öznel iyi oluşunun daha yüksek olduğu (Dave vd., 2011; Tuzgöl Dost, 2004) göz önünde bulundurulduğunda, bu beceriyi edinmiş olmanın bile öznel iyi oluşu arttırmada doğrudan aldığı rol görülebilmektedir. Bu anlamda katılımcıların hayatlarına dair

içsel bir kontrole sahip olma durumu, akademik motivasyonda olduğu gibi öznel iyi oluşun da artmasını sağlamıştır.

5.3. Ait Olma İhtiyacının Karşılanmasının Akademik Motivasyon ve Öznel İyi Oluş İle İlişkisine Dair Tartışma

Güç ihtiyacının ardından en yoğun biçimde karşılanan ihtiyaç ait olma ihtiyacı olmuştur. Katılımcılar ait olma ihtiyacını; arkadaşlık ve sosyal ilişkilerde, bölüm ve okul ile ilgili, katılımcı gruba ve aileye ait hissetme ile ilişkilendirmişlerdir. Bu anlamda en yoğun biçimde ifade edilmiş olan arkadaşlık ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerde iyileşmenin akademik motivasyona katkısı işbirlikçi öğrenme ortamları ile şekillenmiştir. Özellikle Covid-19 döneminde verilen sosyal desteğin akademik motivasyonu arttırdığı görülmektedir (Camacho vd., 2021). Oluşan belirsizlik durumunda kendisi ile aynı duyguları yaşayan kişilerin varlığını bilmek, kişilerin öğrenci arkadaşlarıyla uyumlu davranışlar sergilemelerine neden olmaktadır. Bu durum da akademik motivasyonu arttırmaktadır. Ayrıca bilindiği üzere akran destekli biçimde oluşturulmuş öğrenme ortamlarının akademik motivasyonu artırıcı bir özelliği vardır (Gottfried, 2008). Bu anlamda, birlikte yarışmalara başvuru yapan ve takım çalışması ile diğerlerinin öğrenme sürecine katkı sağlayan katılımcıların akademik motivasyonun artmasına zemin hazırlanmış olmaktadır. Bu tür öğrenme ortamları, öğrenciler arası işbirliğinin geliştirerek akademik motivasyonu arttırmaktadır (Johnson ve Johnson, 2009; McCaslin ve Good, 1996). Bu şekilde yapılan etkinliklere ek olarak aile üyelerine de ait hissetmeleri ile birlikte katılımcıların sosyal destek ağları daha net bir biçimde şekillenmiş olacaktır. Çünkü bu öğrenme ortamlarının yanında aileden alınan sosyal desteğin akademik motivasyonu arttırdığı bilinmektedir (Koyanagi vd., 2021).

Sosyal destek anlamında katılımcı grup, aile ve diğer bireylerle ilişkili ait olmalarının güçlendiğini ifade etmişlerdir. Ait olma alanının güçlendiği bir diğer alan ise okul ile ilgili süreçleri içermektedir. Katılımcıların, okula ve bölümlerine dair aidiyetleri araştırma sonunda artmıştır. Kendilerini okula ait hisseden öğrencilerin akademik motivasyonunun arttığına dair birçok kanıt mevcuttur (Huebner vd., 2009; Sánchez vd., 2005). Okula ait hissetme ile akademik motivasyon arasındaki bu pozitif ilişkinin nedenlerinden birisinin, bireyin bu aidiyet sonucunda kendi potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmesidir (Roeser vd., 1996). Çünkü güç ihtiyacını doyummuş bir öğrenci eğer kendini okul ve bölümü ile ilgili durumlara ait hissetmiyorsa, kendi yetkinlik alanını kullanabileceği bir eylemde bulunmamayı seçebilir. Bu

anlamda okula aidiyeti yüksek olan öğrenciler akademik motivasyonu yüksek ve problemleri davranışları az gösteren öğrenciler olarak nitelendirilebilir (Pittman ve Richmond, 2008). Çünkü okula ait olma ihtiyacını karşılayan bireyler okul ile ilgili tüm süreçlerle ilgilidirler. Okula fiziksel anlamda zarar vermemek, öğretmenine ve arkadaşlarına destek olmak gibi olumlu tutum sergileyerek (Ratelle, vd., 2007) okul içi süreçlere hizmet ederler. Bu hizmet de beraberinde akademik motivasyonun yüksek olmasını getirmektedir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının da meslek ile ilgili aidiyetlerinin içsel hedeflere yönelmekle ilişkisi göz önüne alındığında (Oğluz Duran ve Yılmaz Sayar, 2016) katılımcıların kendilerini okul ile ilgili süreçlere ait hissetmesinin akademik motivasyonu artırıcı etkisi daha net biçimde ifade edilebilir. Böylece olumlu sosyal yapılar ve okul süreçleriyle birlikte ait olma ihtiyacını doyuran katılımcıların akademik motivasyonlarında artış yaşandığı söylenebilir.

Ait olma ihtiyacının belirtilen alanlar aracılığı ile doyurulması, katılımcıların öznel iyi oluşlarının artmasına da katkı sunmuştur. Genel olarak ait olma ihtiyacının doyurulması mutluluk ile ilişkili iken (Sharma ve Malhotra, 2010), bu ihtiyacın doyurulmamasından kaynaklanan eksikliklerin fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına (Baumeister ve Leary, 1995) sebep olduğu görülmektedir. Ayrıca seçim teorisinin ihtiyaçlarla ilgili net bir hiyerarşi belirtmemesine rağmen ait olma ihtiyacına dönük olarak yaptığı çıkarımlar bu ihtiyacın doyurulmasının ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Seçim teorisine göre bütün problem alanlarının içerisinde mutlaka ait olma ihtiyacının doyurulmaması ile ilgili bir eksiklik bulunmaktadır (Glasser, 1999; Wubbolding, 2017). Bu doğrultuda ait olma ihtiyacı ile ilgili en yoğun ifade edilen ilişkilerdeki iyileşme ile birlikte ait olma durumu önemli görülmektedir. Uygulamalar planlanırken, ait olma ihtiyacının doyurulmasına dönük olarak “verme” eyleminin koşulsuz bir biçimde yapılmayı seçilmesinin katılımcılar için önemli olduğu varsayımı mevcuttur. Bu temelde, ait olma ihtiyaç alanında kadınlar günü etkinliği benzeri etkinlikler uygulanmıştır. Bu etkinliğin etkisinin başlı başına katılımcılar tarafından öznel iyi oluşu arttırarak topluma ve diğer insanlara ait hissetme üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Çünkü üniversite öğrencilerinde topluma hizmet uygulamaları içerisinde yer almanın ait olma ihtiyacını doyurduğu ifade edilmektedir (Soria vd., 2003). Bu durumun bir adım ötesinde ise, bu etkinliklerin öğrenciler tarafından seçildiğinde etkinin daha fazla olduğuna ilişkin kanıtlar mevcuttur (Thoits ve Hewitt, 2001). Ait olma etkinliklerinin fikir aşamasında, hazırlanmasında, uygulamasında ve değerlendirilmesinde bizzat rol alan öğrencilerin bu noktada ait olma ihtiyaçlarının karşılanması kaçınılmaz olmuştur. Bu özgeci davranış yapısı ile birlikte ise

öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyi artmıştır (Topuz, 2013). Çünkü bu davranışlar ile birlikte katılımcılar toplum içerisinde bir yeri olduğunu anlamıştır. Kendisi dışında diğerlerini fark ederek, onlara yetkinliği ölçüsünde verebileceği değeri fark etmiştir. Bu şekilde kendisini toplumun bir üyesi olarak görerek ait hissetmek ise öznel iyi oluşun artmasını sağlamıştır (Hudson, 2015).

İnsanlar; yardımseverlik göstererek, bir gruba katılarak, insanlara yakın hissederek ve bir grubun üyesi olarak aidiyet yaşarlar (Ryan ve Deci, 2017). Bu doğrultuda katılımcıların ait olma ihtiyacı ile ilişkilendirdikleri bütün hususların karşılığının bulunduğu görülmektedir. Gruba ve diğer insanlara ait hissederek bu ihtiyacını yoğun biçimde karşılayan katılımcılar için bu yapı öznel iyi oluşu desteklemede önemli rol oynamıştır. Çünkü üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve diğer insanlarla zaman geçirerek ait hissetmenin öznel iyi oluşu artırıcı bir etkisi vardır (Kahneman ve Krueger, 2006; Türkmen, 2012). Çevrenin ait olmaya vereceği destek öznel iyi oluş açısından önemlidir. Eğer kişiler, çevrenin ait olma ihtiyaçlarını doyurabildiğini fark ederlerse, öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır (Patrick vd., 2007). Bu anlamda arkadaşlarının yanında destekleyici bir tutum ile karşılaşan katılımcılar, zaman içerisinde gruba ait hissederek bu süreci başlatmışlardır. Katılımcıların etkinlikler süresince birbirleri için yaptıkları olumlu davranışlar bu ait olmayı besleyerek, öznel iyi oluşun güçlenmesini sağlamıştır. Ait olmanın sosyal boyutundan bir diğeri ise katılımcıların ifade ettiği üzere ailesel süreçlerdir. Psikolojik danışman adaylarında sosyal çevre ile birlikte aileye ait hissetme, öznel iyi oluşu güçlendirmektedir (Ateş, 2016). Toplumsal süreçlerde gelişen aidiyet ile birlikte aile içi aidiyetin de gelişmesi, katılımcılar için son derece önemlidir. Çünkü aile içi bağlılığın öznel iyi oluşu artırarak (Ellison, 1990), ruh sağlığını desteklediği (Wilkinson, 2004) bilinmektedir. Bu sebeplerle katılımcılar tarafından aile aidiyetinin belirtilmesi önemlidir, çünkü kültürlerarası çalışmalarda dahi ait olma ihtiyacının en önemli bileşenlerinden birisini aile oluşturmaktadır (Diener ve Diener, 2009).

Ait olma ihtiyacının karşılanmasına dönük olarak katılımcıların ifade ettikleri bir başka alan, belirtildiği üzere okul ve bölüme aidiyet ile ilişkilidir. Bu alanda ait hissetmenin de öğrencilerin öznel iyi oluşuna katkı sağladığı düşünülmektedir. Çünkü öğrencilerin kendilerini okula ait hissetmeleri iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır (Karaman ve Tarım, 2018; Tian vd., 2016). Bu anlamda öğrencilerin okudukları bölüm ile bağlantılı olarak okullarına ait hissetmeleri önemlidir. Araştırma kapsamında yapılmış olan birçok etkinlik aracılığıyla, katılımcıların bölümleri ile ilgili bilgi edinerek, olumlu özelliklerini görerek ve

bilinmeyenlerini fark ederek aidiyetleri arttırmıştır. Genel anlamda bölümde istekli biçimde yer almanın yaşam doyumuna etkisi (Gündoğar vd., 2007) ile birlikte psikolojik danışman adaylarında bölüme ait hissedenlerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek düzeyde olması (Yıldırım, 2020), bu ait olma alanının öznel iyi oluş için önemini göstermektedir.

5.4. Özgürlük İhtiyacının Karşılanmasının Akademik Motivasyon ve Öznel İyi Oluş İle İlişkisine Dair Tartışma

Katılımcıların ait olma ihtiyaçlarının doyurulmasının ardından son olarak ifade ettikleri ihtiyaç alanı özgürlük ihtiyacıdır. Katılımcılar özgürlük ihtiyacını, kendi seçimlerini yapabilme ve alternatif seçimleri fark etme başlıkları altında ifade etmişlerdir. Seçim teorisinin asıl amaçlarından birisinin de bireyin alternatifleri fark ederek, bunlar arasından birisini seçebilmesi (Wubbolding, 2015) olarak düşünüldüğünde ortaya çıkan bu iki husus, özgürlük ihtiyacının doyurulması için gerekli görülmektedir. Katılımcılar alternatif seçimlerin önemini ve bu seçimleri yapabilmenin olumlu çıktılarını, özellikle psikoeğitim oturumlarında fark etmişlerdir. Bu oturumlarda seçim teorisinin temel kavramlarını öğrenen katılımcılar için özgürlük ihtiyacına ait seçim yapabilme özgürlüğü önemli değişimlere sebebiyet vermiştir. Ayrıca süreç boyunca birçok etkinlikte alternatifler üreterek seçimler yapılması, kişiler için bu öğretileri uygulamaya çevirecek bir zemin oluşturmuştur. Tatmin edilen özgürlük ihtiyacının katılımcılarda akademik motivasyonu desteklediği düşünülmektedir. Çünkü araştırma tasarımında olduğu üzere bu biçimde kurgulanan, özgürlük ihtiyacını destekleyici öğrenme ortamlarında bireylerin akademik motivasyonu artmaktadır (Alkan ve Arslan, 2019). Özgürlük ihtiyacı diğer ihtiyaçlar gibi evrensel bir nitelik taşımaktadır. Bu evrensel niteliğine ek olarak özgürlük ihtiyacının doyurulmasının farklı kültürlerde aynı etkiyi oluşturarak, akademik motivasyonu arttırdığı görülmektedir (Chirkov ve Ryan, 2001). Bireylerin kendi seçimlerini yapabildikleri, yetkinliklerini kullanabildikleri bir öğrenme ortamında kendilerini daha özgür hissederek akademik motivasyonlarının artması bu anlamda beklenen bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bu tarz özgürlük ihtiyacının karşılandığı durumlarda bireylerin akış deneyimleri de desteklenerek içsel motivasyonu harekete geçirmektedir (Mills ve Fullagar, 2008). Bu sayede dış kaynaklar yerine kendi içsel süreçlerine odaklanan katılımcıların akademik motivasyonları artmaktadır.

Özgürlük ihtiyacının doyurulmasının bir diğer değişken olan öznel iyi oluşu da olumlu anlamda desteklediği görülmektedir. Özgürlük ihtiyacı karşılanan bireylerin öznel iyi

oluşlarının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Reis vd., 2000). Hatta diğer psikolojik ihtiyaçlara kıyasla özgürlük ihtiyacının doyurulmasının, öznel iyi oluşu açıklamada daha önemli olduğuna dair kanıtlar mevcuttur (Türkdoğan, 2010). Kendi seçimlerini yapabilmenin verdiği haz ile birlikte öznel iyi oluşu artan katılımcılar, kendi seçimleri için çaba göstermiş olmanın mutluluğunu deneyimlemişlerdir. Çünkü bireyler kendilerine uygun seçimler yapıp bunlar ile ilgili çaba gösterdiği zaman mutlu olabilmektedirler (Diener ve Fujita, 1995). Daha önce de değinildiği üzere, bir ihtiyacın karşılanırken diğerinin karşılanmaması durumunda öznel iyi oluş düzeyinde bir artış beklenemez. Bu anlamda özgürlük ihtiyacının doyulmasının, güç ve ait olma ihtiyaçlarının öznel iyi oluşu arttırmasında asıl etken olduğu görülmektedir (Tian vd., 2016). Eğer bireyin ait olma ihtiyacı karşılanmasına rağmen özgürlük ihtiyacı karşılanmıyorsa bu durumda bir bağımlılık oluşması muhtemeldir. Yine bireyin güç ihtiyacı karşılandığı takdirde özgürlük ihtiyacı karşılanmıyorsa, bu durum da dışsal bir güç ihtiyacını doyuracağından sağlıklı olmayacaktır. Bu sebeple uygulamalar kapsamında yapılan bütün etkinliklerde, bireye ait seçimlerin olduğuna dair vurgular ile birlikte özgürlük ihtiyaçlarının doyurulmuş olması söz konusudur. Böyle bir ortamın oluşturulması ile birlikte grup içi birbirlerine verilen destek de bireylerin özgürlük ihtiyacını doymayı sağlamıştır. Böylece etkinliklerle birlikte akran grubundan da özgürlük ihtiyaçlarını doyuracağı bir yapıyla karşılaşması, öznel iyi oluşu arttırmaktadır (Çankaya, 2009). Böylece alternatif seçimlerin varlığını öğrenerek, kendi seçimlerini yaptıklarında alıkları hazzı deneyimlemek aracılığıyla özgürlük ihtiyaçları karşılanan katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı belirtilebilir.

Böylece araştırma kapsamında ilk aşamada ortaya çıkan üç temel ihtiyacın uygun düzeyde doyurulması sağlanmıştır. İhtiyaçların özgün olarak belirlenmesinin yanı sıra, bu ihtiyaçlara dair bir önem sırasının belirlenmesi ve uygulamaların bu sıraya göre yapılması, ihtiyaçların doyurulmasında etkin bir rol oynamıştır. Şüphesiz her etkinliğin ana hedefinde bir ihtiyaç alanı olsa da diğer ihtiyaçların doyumu da eş zamanlı olarak sağlanmaktadır. Ancak yoğunluk, odak ihtiyaçta ağırlık kazanmaktadır. Eylem araştırması ile birlikte ihtiyaçların doğru tespitinin yanı sıra özgün uygulamaların yapılması katılımcıların bu ihtiyaçları doyurabilmesini de sağlamıştır. Böylelikle ihtiyaç doyumu yaşayan katılımcıların akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerinde artış meydana gelmiştir. Psikolojik danışmanların, öğrencilerin motivasyonunu arttırması gerekliliği (Rowell ve Hong, 2013) ile onların iyi oluşlarını destekleme görevleri (Harward, 2016), bu özelliklerin kendisinde olmasını zorunlu hale getirmektedir. Gelişen bu becerileri ile birlikte psikolojik danışmanların, üniversite sonrası

çalışma hayatında da bu etkiyi sürdürerek sağlıklı bir şekilde yardım verebilen konumda olması kolaylaşacaktır.

5.5. Psikolojik Danışman Adayları ve Eylem Araştırması İlişkisine Dair Tartışma

Araştırmanın ihtiyaçlar odaklı akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeyleri ile ilgili bu doğrudan etkisinin yanı sıra, eylem araştırması sürecine dahil olmanın da öğrenciler üzerinde bazı etkiler bıraktığı düşünülmektedir. Çünkü eylem araştırmasının henüz lisans döneminde öğretilmesi, öğrencilerin gelecek dönemde karşılaştıkları sorunlara ve olası çözümlerine bilimsel bir bakış açısı ile yaklaşmalarını sağlayarak, onların mesleki gelişimine katkıda bulunmaktadır (Büyüköztürk vd., 2016). Özellikle psikolojik danışma alanında eylem araştırması kullanımının sıklaşmasının gelecek süreçlerde faydalı olacağı öngörülmektedir. Çünkü eylem araştırmasının temel ilkeleri ile okul psikolojik danışmanlarının müdahale sistemlerinin birleşimi çok önemli bir mantıksal çerçeve sunmaktadır (Dahir ve Stone, 2009). Okulda yer alan psikolojik danışmanlar, hem uygulayıcı hem de teorisyen konumundadır. Sürekli yeni bilgiler ile kendini besleyen okul psikolojik danışmanı için bir yandan okul içi müdahaleler devam etmektedir. Her okulun kendine özgü sorunlarının olması, temel rehberlik anlayışı ve eylem araştırması tasarımı ile uyumlanmaktadır. Bu doğrultuda okul psikolojik danışmanlarının araştırmacı-uygulayıcı rolü ile eylem araştırmasına katılımı önemlidir (Mason, 2016; Rowell, 2006). Okullardaki zaman ile ilgili sorunlar da göz önüne alındığında temel bir işbirliğinin zorunlu olması yine eylem araştırmasının doğasına uygun bir durumdur. Çünkü işbirlikçi yapılacak olan eylem araştırmaları, sorunları daha kapsamlı bir şekilde çözmeye imkan tanımaktadır. Bu doğrultuda bilgi, birikim ve aldığı eğitimlerden dolayı okullarda eylem araştırmasının işbirliği ile yürütülmesinde liderlik etmesi gereken de okullarda yer alan psikolojik danışmanlardır (Young ve Kaffenberger, 2013). Tüm bu sebeplerden dolayı lisans döneminden itibaren psikolojik danışman adaylarının eylem araştırması süreçlerini öğrenmesi ve hatta uygun ortamlarda az da olsa uygulamaların içerisinde yer alması önemli bir durum olarak görülmektedir.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmaya ait sonuçlar ile birlikte uygulayıcılara, araştırmacılara ve politika yapıcılara öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuçlar

Psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerini artırma amacıyla yapılan bu çalışmaya dair sonuçlar şu şekildedir:

- Uygulamalar öncesinde yapılan analizler sonucunda katılımcı psikolojik danışman adaylarının akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu,
- Uygulamalar öncesinde katılımcı grupta yer alan psikolojik danışmanların seçim teorisi bağlamında öncelik sırasına göre güç, ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarını karşılayamadıkları, buna karşın eğlence ihtiyacının karşılanabildiği,
- Eylem araştırması yöntemi ile birlikte katılımcı grupta yer alan psikolojik danışmanların yapılan uygulamalar neticesinde yoğunluk sırasına göre güç, ait olma ve özgürlük ihtiyaçlarının karşılanabildiği,
- Katılımcı grupta yer alan psikolojik danışmanların güç ihtiyacının doyumunu; akademik yetkinliklerinin artması, akademik anlamda yaşanan kaygılarda azalma, mesleki kimlik oluşturma, hayatın kontrolünün elinde hissedilmesi ve daha özgüveni yüksek bir yapıda olmak ile ilişkilendirdiği,
- Katılımcı grupta yer alan psikolojik danışmanların ait olma ihtiyacının doyumunu; arkadaşlık ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerde ait hissetme, bölüme ait hissetme, katılımcı gruba ait hissetme, okula ait hissetme ve aileye ait hissetme ile ilişkilendirdiği,
- Katılımcı grupta yer alan psikolojik danışmanların özgürlük ihtiyacının doyumunu; farklı alternatifler olduğunu bilerek kendi seçiminin hayatındaki önemi ile ilişkilendirdiği,
- Eylem araştırması yöntemi ile birlikte katılımcı grupta yer alan psikolojik danışmanların

yapılan uygulamalar sonucunda akademik motivasyon düzeylerinin arttığı ve içsel kaynaklara yöneldiği,

- Eylem araştırması yöntemi ile birlikte katılımcı grupta yer alan psikolojik danışmanların yapılan uygulamalar sonucunda öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı sonuçlarına araştırma kapsamında ulaşılmıştır.

6.2. Uygulayıcılara Öneriler

Araştırma kapsamında uygulayıcılara yönelik öneriler şu şekildedir:

- İhtiyaç temelli yapılacak olan uygulamalarda özgün ihtiyaçların belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılmalıdır.
- Yapılacak olan uygulamalarda ihtiyaçların karşılanması kadar, hangi ihtiyacın daha yoğun biçimde karşılanması gerektiğine dair çalışmalar yürütülmelidir.
- Yapılacak olan etkinliklerde öğrencilerin güç, ait olma ve özgürlük temel psikolojik ihtiyaçlarına göre gerekli fiziksel ve bilişsel hazırlıklar yapılmalıdır. Bu anlamda öğrenen konumundaki kişilerin kendilerini yetkin, özgür ve ait hissetmesi sağlanmalıdır.
- Araştırma kapsamında kullanılan model, üniversitelerdeki akademik danışmanlar tarafından revize edilerek kendi ihtiyaçları doğrultusunda kullanılabilir. Böylece akademik motivasyonu ile öznel iyi oluşu düşük öğrenciler desteklenebilir.

6.3. Araştırmacılara Öneriler

Araştırma kapsamında araştırmacılara yönelik öneriler şu şekildedir:

- Akademik motivasyon ve öznel iyi oluş konularında Covid-19 dönemi öncesi ve sonrası ihtiyaçların karşılanması ile ilgili araştırmalar arttırılmalıdır.
- Eylem araştırması yöntemi ile belirli bir grup için uygulanan bu model revize edilerek farklı eğitim ortamlarında test edilebilir.
- Akademik motivasyon ve öznel iyi oluş ile ilgili temel psikolojik ihtiyaçların rolüne dair nicel ve nitel araştırmalar yapılabilir. Böylece temel psikolojik ihtiyaçların hangilerinin daha yoğun karşılanması gerektiğine dair bir bakış açısı sunulabilir.

6.4. Politika Yapıcılara Öneriler

Araştırma kapsamında araştırmacılara yönelik öneriler şu şekildedir:

- Lisans döneminde psikolojik danışma alanında eylem araştırmasının öğrenilmesine yapılan vurguya bağlı olarak, eğitim fakültelerinde seçmeli veya zorunlu olarak eylem araştırması dersi müfredata dahil edilebilir.
- Öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına dönük eğitim politikalarına önem verilmelidir. Böylece öğrencilerin akademik motivasyon ve öznel iyi oluş düzeyleri artarak eğitim süreçlerine kapsamlı bir katkı sunulmuş olacaktır.
- Okullarda eylem araştırması kullanımı arttırıcı politikalar ile birlikte teori ve uygulama arasında farkın kapanması ve veriye dayalı bir sistem ile hesap verilebilirliğin oluşturulması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M. ve Ümmet, D. (2018). Ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 59-85.
- Akbay, S. ve Gizir, C. (2010). Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik özyeterlik ve akademik yükleme stillerinin rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 60-78.
- Alemanı-Arrebola, I., Rojas-Ruiz, G., Granda-Vera, J., and Mingorance-Estrada, Á. C. (2020). Influence of COVID-19 on the perception of academic self-efficacy, state anxiety, and trait anxiety in college students. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Alkan, M. F. ve Arslan, M. (2019). Learner autonomy of pre-service teachers and its associations with academic motivation and self-efficacy. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, 16(2), 75-96.
- Amrai, K., Motlagh, S. E., Zalani, H. A. and Parhon, H. (2011). The relationship between academic motivation and academic achievement students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 399-402.
- Anusic, I. and Schimmack, U. (2016). Stability and change of personality traits, self-esteem, and well-being: Introducing the meta-analytic stability and change model of retest correlations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(5), 766-781.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. Routledge.
- Ateş, B. (2016). Perceived social support and assertiveness as a predictor of candidates psychological counselors' psychological well-being. *International Education Studies*, 9(5), 28-39.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Lise öğrencilerinin derse katılmaya motive olmaları ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(21), 26-44.
- Ayub, N. (2010). Effect of intrinsic and extrinsic motivation on academic performance. *Pakistan Business Review*, 8, 363-372.
- Baard, P. P., Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: a motivational

- basis of performance and well-being in two work settings 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117–148.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Baumeister, R. F. and Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497.
- Bilmez, H. ve Tekin İftar, E. (2014). Veri Toplama. E. Tekin İftar (Ed), *Uygulamalı Davranış Analizi*, Vize Akademik.
- Bird, J. M. and Markle, R. S. (2012). Subjective well-being in school environments: Promoting positive youth development through evidence-based assessment and intervention. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(1), 61.
- Blanchflower, D. G. (2009). International evidence on well-being. In. A. Krueger (Ed.) *Measuring the subjective well-being of nations: National accounts of time use and well-being*. University of Chicago Press.
- Bogdan, R., and Biklen, S. K. (2007). *Qualitative research for education*. Pearson.
- Bracke, P. (2001). Measuring the subjective well-being of people in a psychosocial rehabilitation center and a residential psychiatric setting: The outline of the study and the measurement properties of a multidimensional indicator of well-being. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24(3), 222.
- Bradbury, H., Mirvis, P., Neilsen, E. and Pasmore, W. (2008). Action research at work: Creating the future following the path from Lewin. *The SAGE handbook of action research: Participative inquiry and practice*, 2, 77-92.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M. and Link E.K. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 646–653.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15–23.

- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Deneyisel Desenler Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi*. Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegem.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Anı Yayıncılık.
- Camacho, A., Correia, N., Zaccoletti, S., and Daniel, J. R. (2021). Anxiety and social support as predictors of student academic motivation during the COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 1894.
- Campbell, A., Converse, P. E., and Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. Russell Sage Foundation.
- Can, G. (2015). Turkish version of the academic motivation scale. *Psychological Reports*, 116(2), 388-408.
- Carr, A. (2016). *Pozitif Psikoloji*. (Ü. Şendilek, Çev.). Kaknüs Yayıncılık.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cerino, E. S. (2014). Relationships between academic motivation, self-efficacy, and academic procrastination. *PsiChi Journal of Psychological Research*, 19(4), 156-163
- Charles, S.T., Reynolds, C.A. and Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
- Cheng, H. and Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Chirkov, V. I. and Ryan, R. M. (2001). Parent and teacher autonomy-support in Russian and US adolescents: Common effects on well-being and academic motivation. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 32(5), 618-635.
- Coffey, A. and Atkinson, P. (1996). *Making sense of qualitative data: Complementary research strategies*. Sage Publications.
- Cokley, K. O. (2000). Examining the validity of the academic motivation scale by comparing

- scale construction to self-determination theory. *Psychological Reports*, 86(2), 560-564.
- Compton, W. C. and Hoffman, E. (2019). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*, Sage.
- Cormier, L. J. and Cormier, L. S. (2009). *Interviewing Strategies for Helpers*. Brooks.
- Creswell, J. W. (2016). Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları. (S. B. Demir, Çev.Ed.), Eğiten Kitap.
- Csikszentmihalyi, M. (2005). *Akış: Mutluluk Bilimi* (S. Kunt Akbaş, Çev.), HYB Yayıncılık.
- Çankaya, Z. C. (2009). Autonomy support, basic psychological need satisfaction and subjective well-being: Self-determination theory. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Dahir, C. A. and Stone, C. B. (2009). School counselor accountability: The path to social justice and systemic change. *Journal of Counseling & Development*, 87(1), 12-20.
- Dave, R., Tripathi, K. N., Singh, P. and Udainiya, R. (2011). Subjective well-being, locus of control and general self-efficacy among university students. *Amity Journal of Applied Psychology*, 2(1).
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1995). Human autonomy. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem*. Springer.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2004). *Handbook of self-determination research*. The University Rochester.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research and applications*. Springer.
- Deci, E. L., Koestner, R. and Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627.

- Deci, E. L., Ryan, R. M. and Williams, G. C. (1996). Need satisfaction and the self-regulation of learning. *Learning and Individual Differences*, 8(3), 165-183.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. and Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Demir Gdl, M. (2015). *niversite öğrencilerinin akademik motivasyon profillerinin psikolojik ihtiyaç doyumunu, akademik erteleme ve yaşam doyumunu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-being. E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Work*. Springer.
- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
- Diener, E. and Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. In E. Diener (Ed.), *Culture and well-being*. Springer.
- Diener, E. and Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 41-78.
- Diener, E. and Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E. and Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Diener, E. and Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science In The Public Interest*, 5(1), 1-31.
- Diener, E. and Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304- 324.

- Diener, E., and Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a nomothetic and idiographic approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 68(5), 926.
- Diener, E., Diener, M. and Diener, C. (2009). Factors predicting the subjective well-being of nations. In E. Diener (Ed.), *Culture and Well-being*. Springer.
- Diener, E., Lucas, R. E., and Oishi, S. (2002a). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E. and Sandvik, E. (2002b). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229–259.
- Diener, E., Oishi, S. and Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective wellbeing: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. and Oishi, S. (1997). Recent finding on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Oxford mutluluk ölçeği türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297–304.
- Durmaz, M. ve Akkuş, R. (2016). Öz belirleme kuramı perspektifinden matematik kaygısı, motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. In P. A. David and M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth*. Academic Press.
- Eccles, J. S. (2005). Subjective task value and the Eccles et al. model of achievement-related choices. In A. J. Elliot and C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation*. Guilford Press.
- Eccles, J. S. and Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.

- Efklides, A., Kalaitzidou, M. and Chankin, G. (2003). Subjective quality of life in old age in Greece. *European Psychologist*, 8, 178–191.
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189.
- Elliot, A. J. and Hulleman, C. S. (2017). Achievement goals. In A. Elliot, C. Dweck and D. Yeager (Eds.), *Handbook of Competence and Motivation*. The Guilford.
- Elliot, A. J., Murayama, K. and Pekrun, R. (2011). A 3×2 achievement goal model. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 632.
- Ellison, C. G. (1990). Family ties, friendships, and subjective well-being among Black Americans. *Journal of Marriage and the Family*, 298-310.
- Erlandson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L. and Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage.
- Eryilmaz, A. (2011). The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations towards future. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24(3), 209.
- Farrington, C. A., Roderick, M., Allensworth, E., Nagaoka, J., Keyes, T. S., Johnson, D. W., and Beechum, N. O. (2012). *Teaching Adolescents to Become Learners: The Role of Noncognitive Factors in Shaping School Performance--A Critical Literature Review*. Consortium on Chicago School Research.
- Faye, C. and Sharpe, D. (2008). Academic motivation in university: The role of basic psychological needs and identity formation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(4), 189.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. and Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138.
- Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J. and Fernandes, H. M. (2012). Relationship between achievement goals, anxiety and self-confidence, and subjective well-being in Brazilian athletes. *Motricidade*, 8(3), 4-18.
- Ferriss, A.L. (2002). Religion and the quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 3, 199-215.

- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., and Guay, F. (1995). Academic motivation and school performance: Toward a structural model. *Contemporary Educational Psychology, 20*(3), 257-274.
- Foulger, T. S. (2010). External conversations: An unexpected discovery about the critical friend in action research inquiries. *Action Research, 8*(2), 135-152.
- Francis, L. J., Brown, L. B., Lester, D. and Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the UK, USA, Australia, and Canada. *Personality and Individual Differences, 24*(2), 167-171.
- Frankel, J. R. and Wallen, N. E. (2006). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw Hill.
- Fretz, R. I., and Shaw, L. L. (1995). *Writing ethnographic fieldnotes*. University of Chicago Press.
- Fujita, F., Diener, E. and Sandvik, E. (1991). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 427-434.
- Garner, C. M., Freeman, B. J. and Lee, L. (2016). Assessment of student dispositions: The development and psychometric properties of the Professional Disposition Competence Assessment (PDCA). *Ideas and Research You Can Use: VISTAS, 52*, 1-14.
- Given, L. M. (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods*. Sage publications.
- Glasser, W. (1996). Then and Now. The Theory of Choice. *Learning, 25*(3), 20-22.
- Glasser, W. (1999). *Kişisel Özgürlüğün Psikoloji*. (Çev. M. İzmirli). Hayat.
- Glasser, W. (2003). *Warning: Psychiatry can be hazardous to your mental health*. Harper Collins Publishers.
- Glasser, W. (2004). A new vision for counseling. *The Family Journal, 12*(4), 339-341.
- Glasser, W. (2016). *Okulda Kaliteli Eğitim*. (Çev. H. Pınarbaşı). Beyaz Yayınları.
- Glenn, N. D. and Weaver, C. N. (1979). A note on family situation and global happiness. *Social Forces, 57*, 960-967.

- Gnambs, T. and Hanfstingl, B. (2016). The decline of academic motivation during adolescence: An accelerated longitudinal cohort analysis on the effect of psychological need satisfaction. *Educational Psychology, 36*(9), 1691-1705.
- Gottfried, A. E. (2008). Academic Motivation and the Culture of Schooling. In C. Hudley and A. E. Gottfried (Eds.), *Academic motivation and the culture of school in childhood and adolescence*. Oxford University Press.
- Gottfried, A. E., Fleming, J. S. and Gottfried, A. W. (2001). Continuity of academic intrinsic motivation from childhood through late adolescence: A longitudinal study. *Journal of Educational Psychology, 93*(1), 3.
- Guay, F., Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). On the hierarchical structure of self-determined motivation: A test of top-down, bottom-up, reciprocal, and horizontal effects. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(8), 992-1004.
- Guay, F., Ratelle, C. F., Roy, A. and Litalien, D. (2010). Academic self-concept, autonomous academic motivation, and academic achievement: Mediating and additive effects. *Learning and Individual Differences, 20*(6), 644-653.
- Guba, E. G. (1981). *Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries*. *Ectj, 29*(2), 75-91.
- Gunnell, K. E., Crocker, P. R., Mack, D. E., Wilson, P. M. ve Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 months. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(1), 19-29.
- Gutiérrez, M. and Tomás, J. M. (2019). The role of perceived autonomy support in predicting university students' academic success mediated by academic self-efficacy and school engagement. *Educational Psychology, 39*(6), 729-748.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri, 10*(1), 14-27.
- Hackney, H. and Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı*, (T. Ergene ve S. Aydemir-Sevim, Çev.), Mentis Yayıncılık.
- Harward, D. W. (2016). *Well-being and higher education: A strategy for change and the*

realization of education's greater purposes. Bringing Theory to Practice.

Hattie, J. (2014). *Self-concept*. Psychology Press.

Hayes, N. and Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences* 34, 723–727.

Heckhausen, J. and Heckhausen, H. (2018). *Motivation and Action: Introduction and Overview*. Springer.

Hendricks, C. C. (2017). *Improving Schools Through Action Research: A Reflective Practice Approach*. Pearson.

Hernandez, T. J. and Seem, S. R. (2004). A safe school climate: A systemic approach and the school counselor. *Professional School Counseling*, 7(4), 256-262.

Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and individual differences*, 33(7), 1073-1082.

Hofer, J., Busch, H. and Kiessling, F. (2008). Individual pathways to life satisfaction: The significance of traits and motives. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 503-520.

Holder, M. D. (2012). *Happiness in children: measurement, correlates and enhancement of positive subjective well-being*. Springer.

Hudson, K. D. (2015). Toward a conceptual framework for understanding community belonging and well-being: Insights from a queer-mixed perspective. *Journal of Community Practice*, 23(1), 27-50.

Huebner, E. S., Gilman, R., Reschly, A. L. and Hall, R. (2009). Positive schools. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Hulleman, C. S., Schrager, S. M., Bodmann, S. M. ve Harackiewicz, J. M. (2010). A meta-analytic review of achievement goal measures: Different labels for the same constructs or different constructs with similar labels?. *Psychological Bulletin*, 136(3), 422.

İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

İlhan, T. ve Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi

- oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(34).
- Jennings, L. and Skovholt, T. M. (1999). The cognitive, emotional, and relational characteristics of master therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 46(1), 3.
- Johnson A. P. (2019). *Eylem Araştırması El Kitabı*. (Y. Uzuner ve M. Özten Anay, Çev.), Anı.
- Johnson, D. W. ve Johnson, R. T. (2009). An educational psychology success story: Social interdependence theory and cooperative learning. *Educational Researcher*, 38(5), 365-379.
- Kahneman, D. and Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24.
- Karaman, Ö. and Tarım, B. (2018). Investigation of the Correlation between Belonging Needs of Students Attending University and Well-Being. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 781-788.
- Kasser, T. and Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280-287.
- Katja, R., Päivi, Å. K., Marja-Terttu, T. and Pekka, L. (2002). Relationships Among adolescent subjective well-being, health behavior, and school satisfaction. *Journal of School Health*, 72(6), 243-249.
- Kember, D., Ha, T. S., Lam, B. H., Lee, A., NG, S., Yan, L. and Yum, J. C. (1997). The diverse role of the critical friend in supporting educational action research projects. *Educational Action Research*, 5(3), 463-481.
- Kermen, U. and Sarı, T. (2014). Need satisfaction and subjective well-being among university students. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 175-185.
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77 (1), 1–10.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. and Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007.
- Kindap, Y. (2011). *Kendini belirleme kuramı temelinde ergenlikte destekleyici ebeveynlik*,

akademik ve sosyal uyum ve kendini belirleme düzeyi arasındaki ilişkilerin boylamsal olarak incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Koffman, J., Gross, J., Etkind, S. N. and Selman, L. (2020). Uncertainty and COVID-19: how are we to respond?. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 113(6), 211-216.

Korkut Owen, F., Tuzgöl Dost, M., ve Bugay, A. (2014). “Psikolojik Danışman Eğitimcilerinin Psikolojik Danışman Adaylarının Mesleğe İlişkin Kişisel Eğilimleri Hakkındaki Görüşleri”, *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1037-1055.

Koyanagi, Y., Aung, M. N., Yuasa, M., Sekine, M. and Takao, O. (2021). The Relation between Social Capital and Academic Motivation of Students: A Study of Health Professional Education in Japan. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(1), 129-141.

Kuzucu, Y. and Şimşek, Ö. F. (2013). Self-determined choices and consequences: The relationship between basic psychological needs satisfactions and aggression in late adolescents. *The Journal of General Psychology*, 140(2), 110-129.

La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. and Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367.

LeCompte, M. D. and Goetz, J. P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of Educational Research*, 52(1), 31-60.

Lee, A. S. (1991). Integrating positivist and interpretive approaches to organizational research. *Organization Science*, 2(4), 342-365.

Lee, G.R., Seccombe, K. and Shehan, C.L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.

Lekich, N. (2006). *The relationship between academic motivation, self-esteem, and academic procrastination in college students*. Truman State University.

Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H. B., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D. and Ades, L. (2005). Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 429.

- Lincoln, Y. S. and Guba, E. G. (1985). Establishing trustworthiness. *Naturalistic inquiry*, 289(331), 289-327.
- Lucas, R. E. and Diener, E. (2008). Subjective Well-Being. M. Lewis, J. M., Haviland-Jones and L. Feldman Barrett (Ed.), *Handbook of Emotions*. The Guildford Press.
- Lucas, R. E. and Diener, E. (2009). Personality and subjective well-being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series*. Springer Publishing Company.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. and Deiner, E. (2003). Reexamining adaptation and set point model of happiness: reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84,3,527-539.
- Lykken, D. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. Golden Books.
- Lykken, D. and Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lynch, M. F., La Guardia, J. G. and Ryan, R. M. (2009). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United States. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 290-304.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. Penguin Press.
- Lyubomirsky, S. and Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. E. Maddux and J. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology*. Guilford Press.
- Lyubomirsky, S. and Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: a contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.

- Maddux, J. E. (2018). Subjective well-being and life satisfaction: an introduction to conceptions, theories and measures. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well being and life satisfaction*. Routledge.
- Malkoç, A. and Kesen Mutlu, A. (2018). Academic self-efficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in Turkish university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087-2093.
- Mason, E. C., Land, C., Brodie, I., Collins, K., Pennington, C., Sands, K. and Sierra, M. (2016). Data and research that matter: Mentoring school counselors to publish action research. *Professional School Counseling*, 20(1), 1096-2409.
- Mayerfeld, J. (1996). The moral asymmetry of happiness and suffering. *Southern Journal of Philosophy*, 34, 317–338.
- McCaslin, M. and Good, T. L. (1996). The informal curriculum. In D. C. Berliner and R. C. Calfee (Eds.), *Handbook of educational psychology*. Macmillan.
- Mertler, C. A. (2017). *Action Research: Improving Schools and Empowering Educators*. Sage.
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8, 385–422.
- Michalos, A. C. (2008). Education, happiness and wellbeing. *Social Indicators Research*, 87(3), 347-366.
- Miles, M. B. and Huberman, A. M. (2015). *Nitel Veri Analizi* (S. Akbaba ve A. Ersoy, Çev.Ed.). Pegem.
- Mills, G. E. (2014). *Action Research: A Guide for The Teacher Researcher*. Pearson Education.
- Mills, G. E. and Gay, L. R. (2019). *Educational research: Competencies for analysis and applications*. Pearson.
- Mills, M. J. and Fullagar, C. J. (2008). Motivation and flow: Toward an understanding of the dynamics of the relation in architecture students. *The Journal of Psychology*, 142(5), 533-556.
- Mpofu, E. (1999). Modernity and subjective well-being in Zimbabwean college students. *South African Journal of Psychology*, 29(4), 191-200.
- Myers, D. G. and Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.

- Myers, D. G., Eid, M. and Larsen, R. (2008). Religion and human flourishing. In M. Eid and R. Larsen (Eds.) *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- MYK, Mesleki Yeterlilik Kurumu, (2017). Ulusal Meslek Standardı. *Resmi Gazete*, 30227.
- Neighbors, C. and Knee, C. R. (2003). Self-determination and the consequences of social comparison. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 529–546.
- Niemiec, C. P. and Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133-144.
- Oğluz Duran, N. and Yılmaz Sayar, D. (2016). The Sense of Belonging as a Predictor of Life Goals among Turkish Counselor Candidates. *Online Journal of Counseling & Education*, 5(2).
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E. and Suh, E. (1999). Crosscultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-990.
- Omidvar, H., Omidvar, K. H. and Omidvar, A. (2013). The determination of effectiveness of teaching time management strategies on the mental health and academic motivation of school students.
- Özaydın, N., Sevinç S. ve Deniz, E. (2014). Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sanat Eğitimi Dergisi*, 2(1), 102-111.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Pamukçu, B. (2011). The investigation of counseling self-efficacy levels of counselor trainees *Yayımlanmamış doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara*.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. and Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Sage.

- Pavot, W. and Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95, 667–686.
- Pittman, L. D. and Richmond, A. (2008). University belonging, friendship quality, and psychological adjustment during the transition to college. *The Journal of Experimental Education*, 76(4), 343-362.
- Plagnol, A. C. and Easterlin, R. A. (2008). Aspirations, attainments and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 601-619.
- Poloma, M. M. and Pendleton, B. F. (1991). The effects of prayer and prayer experiences on measures of general well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 29, 71-83.
- Pope, V. T. and Kline, W. B. (1999). The personal characteristics of effective counselors: What 10 experts think. *Psychological Reports*, 84(3), 1339-1344.
- Portman, T. A. A. (2004). Applying Outcoma Research to School Counseling. In B. T. Erford (Ed.) *Professional School Counseling: A Hanbook of Theories, Programs and Practices*. Caps Press.
- Proctor, C., Linley, P. A. and Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social Indicators Research*, 98(3), 519-532.
- Proulx, C. M., Helms, H. M. and Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: a meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576–593.
- Rajamohan, G. (1978). A study of the relationship between locus of control and academic motivation among college students. *Asian Journal of Psychology & Education*, 3(2), 52–55.
- Ratelle, C. F., Guay, F., Vallerand, R. J., Larose, S. and Senécal, C. (2007). Autonomous, controlled, and amotivated types of academic motivation: A person-oriented analysis. *Journal of Educational Psychology*, 99(4), 734.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. and Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology*

Bulletin, 26(4), 419-435.

- Robbins, S. P. and Judge, T. (2012). *Essentials of organizational behavior*. Pearson Education.
- Roeser, R. W., Midgley, C. and Urdan, T. C. (1996). Perceptions of the school psychological environment and early adolescents' psychological and behavioral functioning in school: The mediating role of goals and belonging. *Journal of Educational Psychology*, 88(3), 408–422.
- Rossmann, G. B. and Wilson, B. L. (1994). Numbers and words revisited: Being “shamelessly eclectic”. *Quality and quantity*, 28(3), 315-327.
- Rouse, H. L. and Fantuzzo, J. W. (2009). Multiple risks and educational well being: A population-based investigation of threats to early school success. *Early Childhood Research Quarterly*, 24(1), 1-14.
- Rowell, L. and Hong, E. (2013). Academic motivation: Concepts, strategies, and counseling approaches. *Professional School Counseling*, 16(3).
- Rowell, L. L. (2006). Action research and school counseling: Closing the gap between research and practice. *Professional School Counseling*, 376-384.
- Ryan, R. M. (2012). *The Oxford handbook of human motivation*. Oxford University Press.
- Ryan, R. M. and Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557–1586.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2011). A self-determination theory perspective on social,

- institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan and K. M. Sheldon (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being*. Springer.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2016). Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being. In K. R. Wenzel and A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school*. Routledge.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R. M. and Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. and Hawley, P. (2016). Naturally good?: Basic psychological needs and the proximal and evolutionary bases of human benevolence. In K. W. Brown and M. Leary (Eds.), *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*. Oxford University Press.
- Ryan, R. M. and La Guardia, J. G. (2000). What is being optimized?: Self-determination theory and basic psychological needs. In S. H. Qualls and N. Abeles (Eds.), *Psychology and the aging revolution: How we adapt to longer life*. American Psychological Association.
- Ryan, R. M., and Moller, A. C. (2016). Competence as a necessary but not sufficient condition for high quality motivation: A self-determination theory perspective. In A. Elliot, C. Dweck, and D. Yeager (Eds.), *Handbook of competence and motivation*. Guilford Press.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. and Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental Psychopathology*, 1, 385-438.
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S. and La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. In D. Cicchetti and D. Cohen (Eds.) *Developmental Psychopathology: Vol. 1. Theory and Methods*. Wiley.
- Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. and Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7(3).

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Ryff, C. D. and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Sagor, R. (2000). *Guiding School Improvement with Action Research*. ASCD.
- Sánchez, B., Colón, Y. and Esparza, P. (2005). The role of sense of school belonging and gender in the academic adjustment of Latino adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 619-628.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid and R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective wellbeing*. Guilford.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 207-231.
- Schunk, D. H. and Pajares, F. (2016). Self Efficacy Theory. In K. R. Wentzel and A. Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation at school*. Routledge.
- Schunk, D. H., Meece, J. R. and Pintrich, P. R. (2014). *Motivation in education: Theory, research, and applications*. Pearson.
- Schüler, J., Brandstätter, V. and Sheldon, K. M. (2013). Do implicit motives and basic psychological needs interact to predict well-being and flow? Testing a universal hypothesis and a matching hypothesis. *Motivation and emotion*, 37(3), 480-495.
- Seligman, M. E. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Synder and S. Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

- Seligman, M. E. P. (2020). *Gerçek Mutluluk* (S. Kunt-Akbaş, Çev.). Eksi kitaplar.
- Sharma, A. and Malhotra, D. (2010). Social-psychological correlates of happiness in adolescents. *European Journal of Social Sciences*, 12(4), 651-61.
- Sheldon, K. M. and Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(2), 331.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. and Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(12), 1270-1279.
- Shin, J. E., Suh, E. M., Eom, K. and Kim, H. S. (2018). What does "happiness" prompt in your mind? Culture, word choice, and experienced happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 649-662.
- Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social Indicators Research*, 23, 201-230.
- Siewert, K., Antoniow, K., Kubiak, T. and Weber, H. (2011). The more the better? The relationship between mismatches in social support and subjective well-being in daily life. *Journal of Health Psychology*, 16(4), 621-631.
- Skeen, J. W. (2002). Choice Theory, Value Ethics, and the Sixth Need. *International Journal of Reality Therapy*, 22(1).
- Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Soria, K., Troisi, J. and Stebleton, M. (2003). Reaching out, connecting within: Community service participation and sense of belonging among college students. *Higher Education in Review*.
- Spinath, B. and Stiensmeier-Pelster, J. (2003). Goal orientation and achievement: The role of ability self-concept and failure perception. *Learning and Instruction*, 13(4), 403-422.
- Stacey, C. A. and Gatz, M. (1991). Cross-sectional age differences and longitudinal change on the Bradburn Affect Balance Scale. *Journal of Gerontology*, 46, 76-78.
- Stock, W. A., Okun, M. A. and Benito, J. A. G. (1994). Subjective well-being measures:

- Reliability and validity among Spanish elders. *The International Journal of Aging and Human Development*, 38(3), 221-235.
- Tavani, C. M. and Losh, S. C. (2003). Motivation, self-confidence, and expectations as predictors of the academic performances among our high school students. *Child Study Journal*, 33(3), 141-152.
- Tay, L. and Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354.
- Thoits, P. A. and Hewitt, L. N. (2001). Volunteer work and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 42(2), 115-131.
- Tian, L., Pi, L., Huebner, E. S. and Du, M. (2016). Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: The multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at school. *Frontiers in Psychology*, 7, 1409.
- Titrek, O., Çetin, C., Kaymak, E. and Kasikçi, M. M. (2018). Academic Motivation and Academic Self-Efficacy of Prospective Teachers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11), 77-87.
- Tomal, D. R. (2010). *Action research for educators*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M. and Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73.
- Unger, S. and Meiran, W. R. (2020). Student Attitudes towards Online Education during the COVID-19 Viral Outbreak of 2020: Distance Learning in a Time of Social

- Distance. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(4), 256-266.
- United Nations (2020). *Education During COVID-19 and Beyond*. United Nations Sustainable Development Group.
- Vallerand, R. J. , Blais , M. R. , Brière , N. M. and Pelletier , L. G. (1989) Construction et validation de l'échelle de Motivation en éducation (EME) [Construction and validation of the Academic Motivation Scale] . *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 21 , 323 - 349 .
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., and Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.
- Van Petegem, S., Soenens, B., Vansteenkiste, M. and Beyers, W. (2015). Rebels with a cause? Adolescent defiance from the perspective of reactance theory and self-determination theory. *Child Development*, 86(3), 903-918.
- Vansteenkiste, M., Niemec, C. P. and Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of selfdetermination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. In T. C. Urdan and S. A. Karabenick (Ed.), *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement advances in motivation and achievement*. Emerald.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being. In L. Bruni, F. Comim, and M. Pugno (Eds.), *Capabilities and Happiness*. Oxford University Press.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Veenhoven, R. (2018). Sociological Theories of Subjective Well-Being. In J. E. Maddux (Ed.), *Subjective well being and life satisfaction*. Routledge.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-6.
- Wehmeyer, M. L., Shogren, K. A., Little, T. D. and Lopez, S. J. (2016). *Handbook of the development of self-determination*. Springer.

- Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors, theories, and research*. Sage Publications.
- Weiner, B. (2000). Intrapersonal and interpersonal theories of motivation from an attributional perspective. *Educational Psychology Review*, 12, 1–14.
- Weiner, B. (2010). The development of an attribution-based theory of motivation: A history of ideas. *Educational Psychologist*, 45, 28–36.
- Weiner, B. (2012). *An attributional theory of motivation and emotion*. Springer Science & Business Media.
- Weinstein, N. and Ryan, R. M. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27(1), 4–17.
- Wentzel, K. R. and Miele, D. B. (2016). *Handbook of Motivation at School*. Routledge.
- Wessels, C. (2016). *Notions of Well-Being in Grade 10 Learners Using Mobile Technologies in a Private School Classroom*. University of Johannesburg.
- White, J. and Mullis, F. (1998). A systems approach to school counselor consultation. *Education*, 119(2), 242-243.
- Wigfield, A. and Eccles, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 68-81.
- Wigfield, A., Cambria, J. and Eccles, J. S. (2012). Motivation in education. In R. M. Ryan (Ed.) *The Oxford handbook of human motivation*. Oxford University Press.
- Wilkinson, R. B. (2004). The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 479-493.
- Wolcott, H. F. (1990). Making a study “more ethnographic”. *Journal of contemporary Ethnography*, 19(1), 44-72.
- Wolcott, H. F. (1994). *Transforming qualitative data: Description, analysis, and interpretation*. Sage.
- Wright, R. J. (2012). *Introduction to school counseling*. Sage Publications.
- Wubbolding, R. E. (2005). The Power of Belonging. *International Journal of Reality Therapy*, 24(2).
- Wubbolding, R. E. (2007). Glasser quality school. *Group Dynamics: Theory, Research, and*

Practice, 11(4), 253.

Wubbolding, R. E. (2013). *Reality therapy for the 21st century*. Routledge.

Wubbolding, R. E. (2015). *Gerçeklik Terapisi*. (Çev. E. Emir Öksüz). Okyanus.

Wubbolding, R. E. (2016). Reality therapy. In *Contemporary theory and practice in counseling and psychotherapy*. Sage.

Wubbolding, R. E. (2017). *Reality therapy and self-evaluation: The key to client change*. American Counseling Association.

Wubbolding, R. E., & Robey, P. A. (2012). Introduction to Choice eory and Reality erapy. In *Contemporary Issues in Couples Counseling* (pp. 25-42). Routledge.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin.

Yıldırım, F. (2020). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik danışma becerileri ile öznel iyi oluşları ve empatik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mehmet Akit Üniversitesi, Burdur.

Young, A. and Kaffenberger, C. (2013). Making DATA Work: A Process for Conducting Action Research. *Journal of School Counseling, 11(2)*.

Zaccoletti, S., Camacho, A., Correia, N., Aguiar, C., Mason, L., Alves, R. A. and Daniel, J. R. (2020). Parents' perceptions of student academic motivation during the COVID-19 lockdown: A cross-country comparison. *Frontiers in Psychology, 11*.

Zacher, H. and Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist, 76(1)*, 50–62.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich and M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. Academic Press.

EKLER



EK-1: AKADEMİK MOTİVASYON ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

AKADEMİK MOTİVASYON ÖLÇEĞİ*

Aşağıdaki ölçek, üniversite öğrencilerinin motivasyon düzeyleriyle ilgilidir.

Lütfen her bir cümleyi dikkatlice okuyarak, üniversiteye gitme nedeninizi cümlelerin karşısında 1' den 7' ye kadar derecelenmiş olan seçeneklerden birini daire içine alarak belirtiniz.

Hiç uygun

Orta derecede

Tamamen

Değil

Biraz uygun

uygun

Çok uygun

uygun

1

2

3

4

5

6

7

ÜNİVERSİTEYE NİÇİN GİDİYORSUNUZ?

←
Hiç uygun değil

1	Sadece lise diploması ile ileride bol kazançlı bir iş bulamayacağım için	1	2	3	4	5	6	7
2	Yeni şeyler öğrenirken zevk ve tatmin duyguları yaşadığım için	1	2	3	4	5	6	7
3	Bir üniversite eğitiminin kariyerime daha iyi hazırlanmada bana yardımcı olacağını düşündüğüm için	1	2	3	4	5	6	7
4	Kendi fikirlerimi başkalarıyla paylaşırken yaşadığım yoğun duygular için	1	2	3	4	5	6	7
5	Açıkçası, bilmiyorum; işin aslı okulda boşa vakit harcadığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
6	Çalışmalarımda kendimi aşarken yaşadığım zevk duygusu için	1	2	3	4	5	6	7
7	Üniversiteyi bitirebilecek kapasitede olduğumu, kendime kanıtlamak için	1	2	3	4	5	6	7
8	İleride daha prestijli bir iş elde etmek için	1	2	3	4	5	6	7

EK-2: OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELERİ

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla	Tamamen
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6

EK-3: KATILIMCI ONAY FORMU

Ben

Özgür Osman DEMİR'in doktora tezi kapsamında yürüteceği çalışmalara gönüllü bir şekilde katılmayı kabul ediyorum. Bu durum ile ilgili gerekli sorumluluklarımı yerine getireceğimi taahhüt ediyorum.

Tarih:

İmza:

EK-4: İHTİYAÇ ANALİZİ BİREYSEL GÖRÜŞME FORMU

- 1.** Kendini genel olarak nasıl tanımlarsın? Sence hangi sıfatlar seni daha iyi betimliyor? Bir nesne veya hayvan olsaydın hangisi olurdu, neden?
- 2.** Şu anda üniversiteye devam etme sürecini düşündüğünde, seni burada tutan şey nedir? Devam etme nedenlerin neler? Covid ile ilgili süreçler bunda ne kadar etkili oldu?
- 3.** Hayatında hangi tip duyguları daha çok yaşarsın? Covid sürecinde hangi duyguları daha fazla yaşadın?
- 4.** Genel olarak kendini ne kadar iyi, mutlu hissediyorsun? Buna neden olan şeyler neler? Covid ile ilgili süreçler bunda ne kadar etkili oldu?
- 5.** Sence hayatın ne kadar senin kontrolünde? Sence yaşamının kontrolü kimin/kimlerin elinde? Yaşamının kontrolünde senin ve senin dışındaki kişilerin etkisi ne kadar?
- 6.** Genel olarak kendini ne kadar güvende hissediyorsun? Hayatta kalma şu sıralar senin için ne ifade ediyor?
- 7.** Okul, aile ya da yaşamındaki diğer alanları düşündüğünde kendini bir şeylere veya birilerine ne kadar ait hissediyorsun?
- 8.** Kendini hangi alanlarda ne kadar yetkin, güçlü, özgüvenli hissediyorsun?
- 9.** Sence seçimlerini yapmakta ne kadar özgürsün? Genel olarak yaşamını düşündüğünde kendini ne kadar özgür hissediyorsun?
- 10.** Eğlence senin için ne ifade ediyor? Genellikle eğlenmek için neler yaparsın?
- 11.** Tüm bu ihtiyaçları düşündüğünde hangi ihtiyaçlar senin için daha önemli ve önem verdiği ihtiyaçları ne kadar doyurabiliyorsun? Corona süreci bu ihtiyaçlar ile ilgili durumu nasıl etkiledi?
- 12.** Hayatının film şeridi olarak düşün. Şimdiye kadar yaşadığın önemli anlar orada. Bu film şeridinde neler var ve gelecekte daha neler eklemek istersin?

EK-5: BENİM HİKÂYEM - OTOBİYOGRAFİ FORMU

Değerli arkadaşlar, sizlerden “kendi hayat öykünüzü” yazmanızı bekliyorum. Bu hikâyede size dair herşey, sizin istediğiniz formatta ve başlıkta olabilir... Tamamen sizin yaratıcılığınıza bırakıldı. Ancak dört hususa özellikle değinmenizi rica ediyorum 1. Aile yapısı, (roller, ilişkiler, ritüeller, kaç kardeş, ailedeki karakterler vb.) 2. Akademik süreçleriniz, (Geçmişten bugüne bütün eğitim süreçlerinizi düşünerek) 3. Hayatınızda sizin için en kritik olay ve 4.Kendinizi güçlü gördüğünüz alanlar ile eksik görüp geliştirilebilecek alanlar... Hikâyenizde vereceğiniz örnek olaylar, sizi daha detaylı anlamama yardımcı olacaktır.

Yazacağınız hikâyeniz sadece benim tarafımdan görüleceğinden dolayı gruba iletmemenizi, ozgur.demir@hku.edu.tr adresine mail atmanızı rica ediyorum.

Hikâyenizi okumak için sabırsızlıkla bekliyorum.

EK-6: GÖRÜŞME İLK İZLENİM FORMU

Görüşmenin Yapıldığı Kişi:

Görüşmenin Yapıldığı Yer:

Görüşmenin Yapılma Şekli (Online vb.):

Görüşme Saati:

Görüşme Süresi:

1. Bu görüşmede ortaya çıkan ana tema ve kodlar nelerdi?

2. Görüşme sırasında dikkatini çeken durumlar nelerdi?

3. Varsa eğer bu görüşmede eksikliği fark edilen ve düzenlenmesi gereken durumlar neler?

EK-7: ARAŞTIRMACI GÖZLEM FORMU

Örnek Notlar

05.01.2021 / Salı

Bugün okulda iken koridorda ..., ... ve ... gördüm. Okula bu süreçte bile devam etmeleri aslında uygulamalı süreçleri ne kadar istediklerinin ve tam olarak kopmadıklarının bir göstergesi.

18.01.2021 / Pazartesi

....: Yine tüm turlarda son söz alan katılımcıydı.

01.02.2021 / Pazartesi

..... Bugün bazı durumları anlamakta zorlandı. Ondan dolayı geri adım attığı bir oturum oldu. Son iki etkinlikteki daha iyi olma durumu bu oturumda yerini kafa karışıklığına bırakmış gibi görünüyor.

18.02.2021 / Perşembe

.... bu anlamda çok istekli şekilde iki gün boyunca gruptan buluşma gününü sordu. Motivasyonu her geçen gün artıyor. Oturumda da gayet neşeli ve katılımcıydı.

19.02.2021 / Cuma

... bugün sırf bu sebeple gömlek giymişti ilk kez. Daha ciddi bir oturum bekliyordu. Ayrıca bu durum onun oturumlara ne kadar önem verdiğiine dair de önemli bir gösterge gibi görünüyor.

08.03.2021 / Pazartesi

Bu ekip olmaya dair en net örneklerden birisi ..., ... ve ... nın bundan önce hiç bir zaman okul dışı sohbet etmemişken, köy çıkışında bir yerde oturup zaman geçirmeleri oldu.

EK-8: ARAŞTIRMACI GÜNLÜK/YANSITMA FORMLARI

Örnek Notlar

5 Ocak 2021 / Salı

Bugün ihtiyaç analizi sonuçlarını sırasıyla Özge hoca, Şerife hoca ve Yaşar hoca ile paylaşım eylem planı ile ilgili fikirlerini aldım. Müthiş yoğun ve etkili bir gündü. Belki ilk kırılma uygulamalar başladığında olacak ancak bugün de araştırma ile ilgili bir kırılma anıydı bence. Çünkü hocalar tamamen sürece odaklanıp çok güzel öneriler verdiler. Özge hocanın eylem araştırması bakış açısı, Şerife hocanın etkinlik temelli pozitif psikoloji bakış açısı ve Yaşar hocanın seçim teorisi katkıları harika oldu. Biraz daha yol haritası kesinleşiyor. Bu benim içimi rahatlatan faktörlerden birisi. Gerisi kolay gelir. Önümü bugün ilk kez biraz daha net görmeye başladım.

18 Şubat / Perşembe

En son günlüğü 5 gün önce yazdığımı görünce çok şaşırdım şu an. Sanki haftalardır hiçbir uygulama yapmıyor gibi stresliydim. Çünkü eylem planları bittikten sonra diğerlerine geçecek olmak hem kaygı uyandırıyor hem de yeniden başlıyormuş gibi hissettiriyor. Bugün yapılan eylem planlarının gelecek oryenteli biçimde grupla tartışılması ve karar verilmesi önümüzü görmek açısından çok önemli ve verimliydi benim için. Kaygım yerini biraz daha mutluluğa bıraktı. Ayrıca 5 oturumun değerlendirildiği formları toplayıp okuduktan sonra gördüğüm gelişim cümleleri beni heyecanlandırdı.

27 Şubat 2021 / Cumartesi

Bugün Teknofest başvurularını tamamladık. İnanılır gibi değil 2 proje ile başvuru yaptık. Bugün öğrenciler resmen büyüdüler. Başka bir şey vardı. O kadar kendilerinden eminlerdi ki, ürkek tavırlarının yerine başka birşey geçti. Çok mutluyum. İşe yarar birşeyler yapıyoruz grupla ve bu durum hayatları boyunca unutamayacakları birşey. Harika harika harika.

EK-9: KATILIMCI GÜNLÜK/YANSITMA FORMLARI

Örnek Alıntılar

25 Ocak 2021

Uzun zamandır hiç olmadığı kadar mutluyum ve kendimi çok iyi hissediyorum.

5 Şubat 2021

Bu toplantılar sayesinde çeşitli hocalarla bir araya gelmek çok yararlı oluyor. Farklı alanlardan kişilerle tanıştığımızda bugün olduğu gibi bir alana olan ilgimiz artabiliyor. Yine kendimi çok şanslı hissederek günü noktalıyorum..

12 Mart 2021

... yorum yaparken fazla katılamadım bu benim açımdan biraz kötü bir durumdu aslında yorum kısımlarında kafamda bir şeyler vardı fakat bir türlü denkleştirip bir yorum yapamadım.

25 Ocak 2021

Hayatıma baktığımda aslında birçok alternatif olduğunu ve bu alternatifleri kullanmada yetersiz olup bu alternatifleri görmediğimin farkına vardım.

1 Şubat 2021

Bugün, her geçen gün grubumuz ile yapılacak olan görüşmeleri daha da heyecanla beklediğimi fark ettim. Sanıyorum ki bu, benim aidiyet ihtiyacım ile bağlantılı.

22 Ocak 2021

Tabi pandemi sürecinde bölümden biraz soğumuş olsam da şu an tekrar başa dönmeye başladım diyebilirim.

5 Mart 2021

Biliyorum önümde daha çok zaman var bu alanda pişmem zaman alacak ama yanıp da kül olmayacağımı anladım. Bugün oturumda geçen her anı kaydettim beynime kendi hatalarımı anladım.

EK-10: PSİKOEĞİTİM OTURUMLARI

Etkinliğin Adı	UZUN İNCE BİR YOLDAYIM
Amaç	Bu oturumun amacı; katılımcıların kendi hayatlarını kontrol-seçim-sorumluluk döngüsü çerçevesinde değerlendirmesidir. Bu sayede içsel kontrole vurgu yapılarak, seçimlerin bireylerin kendi ellerinde olduğuna ve bu durumun getirdiği sorumlulukları da yine kişinin kendisinin alması gerektiğine dair bir farkındalık oluşturması hedeflenmektedir.
Ortalama Süre	65 dakika
Materyaller	Form 1, Form 2
Uygulama	Online

1. OTURUM

Süreç

Giriş	<ul style="list-style-type: none">• Katılımcılara ısınma oyunu için şu yönerge verilir: <i>“Şimdi sizden zoom uygulamasındaki ekran kapatma seçeneğinden ekranlarınızı kapatmanızı istiyorum. Ancak sesiniz açık kalsın. Bu durumdayken sırayla 1’den 10 a kadar saymanızı istiyorum. 1, 2, 3...10 şeklinde olduğunda oyun tamamlanacak. Ancak aynı rakamı iki kişi aynı anda söylerse tekrar 1 rakamından başlayacağız. Bu durum 10 sayısına ulaşana kadar devam edecek.”</i>• Yönergenin ardından ekranların tüm öğrenciler tarafından kapatıldığı kontrol edilir.• Yönergeye uygun şekilde oyun başlatılır ve yürütülür.• Isınma oyununun tamamlanmasının ardından bu haftanın konusu ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılır.• Bilgilendirme notu şu şekildedir: <i>“Bildiğiniz üzere bugün psikoeğitim grubumuzun ilk oturumunu gerçekleştiriyoruz. Bu</i>
--------------	---

	<p><i>kapsamda bugün davranışlarımızın kontrolünün ne kadar dışsal ve içsel süreçlere bağlı olduğu üzerine konuşacağız. Ayrıca buna paralel olarak seçimlerimizin kimin elinde olduğunu ve seçimlerin getirdiği sorumluluklar üzerine paylaşımlarda bulunacağız.”</i></p>
<p>Yaşantının Geliştirilmesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oturum ile ilgili gerekli bilgilendirmelerin yapılmasının ardından Form-1 öğrencilere yollanır. (Oluşturulmuş olan online WatsApp grubu üzerinden) • Form 1 için şu yönerge verilir: <i>“Hayatınızı bir araba yolculuğu olarak düşünün. Bu araba yolculuğu ile ilgili formda yer alan sorulara cevaplar arayın ve karşılardaki boş alanlara yazın.”</i> • Bu formun doldurulması için öğrencilere 10 dakika süre verilir.
<p>Yaşantıya Yönelik Tepki Oluşturma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sürenin dolmasının ardından formda yer alan her bir soru, sıra ile tüm katılımcılar tarafından açıklanarak grupla paylaşılır. • Böylece her katılımcıya ait duygu, düşünce ve davranış yapıları üzerine konuşulmuş olur.
<p>Tepkilerin İşlenmesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Katılımcılara aşağıdaki sorular sorularak süreç devam eder: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bu formu doldururken ne derece zorlandınız? Sizi en çok zorlayan kısım hangisi oldu? ✓ Kendiniz ile ilgili fark ettiğiniz durumlar neler oldu? ✓ Diğer katılımcılar ile hangi yönlerden ayrıştığınızı veya hangi yönlerinizin benzediğini fark ettiniz?
<p>Vargı</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tüm katılımcılardan cevapların alınmasının ardından oturuma ait genel bir özetleme ve vargı için şu yönerge verilir: <i>“Gördüğünüz gibi şartlar ne olursa olsun, tüm zorluklara rağmen nihai olarak her biriniz direksiyonda kendiniz oturuyorsunuz. Bazen yol, bazen hava bozuk olsa da, hayatınız ile ilgili asıl kontrol sizlerin elinde. Kontrolün sizde olması bazı seçimler yapmanızı gerektiriyor. Seçimlerin sonucu olumlu da olsa olumsuz da olsa taşıdığı sorumluluklar da sizlerin üzerinde. Yani aslında kontrol-seçim-</i>

	<p><i>sorumluluk üçgeni hayatımızın işleyen temel sistemlerinden birisi olarak karşımıza çıkıyor.”</i></p>
Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">• Genel vargı yönergesinin ardından katılımcılara bu etkinlik ile ilgili bir görev verilir:• Görev yönergesi şu şekildedir: “Önümüzdeki oturuma kadar sizlerden istediğim kontrol-seçim-sorumluluk üçgeni çerçevesinde davranışlarınızı gözlemlemeniz olacak. Kendinizi gözlemledikten sonra örnek olan bir olayı Form 2 ye aktarmanızı bekliyorum. Form 2’de göreceğiniz üzere üçgenin her köşesinde o duruma ait sorular mevcut. Kendinizi gözlemleyerek dolduracağınız bu formu merakla bekliyorum olacağım.”• Oturuma katılımlarındaki istek ve paylaşımdan dolayı öğrencilere teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

FORM 1



- Arabanın gittiği yol nasıl bir yol ve bu yol senin için neyi ifade ediyor?
- Bu araba nereye gidiyor?
- Hava durumu nasıl bu yolda? Bu hava durumu için neler yapabiliriz?
- Araba kaç kişilik? Direksiyonda, şoför koltuğunun yanında ve arkada kimler oturuyor?
- Bu yolda ani bir durum olursa nasıl bir senaryo bizi bekliyor?

- Yol, ilerleyen kısımlarda ikiye ayrılırsa hangi yoldan gidileceğini kim seçecek, o süreçte arabada neler konuşulacak?
- Seçilen yol eğer yanlış yol ise ne olacak?
- Peki seçilen yolun doğru yol olduğu fark edilirse ne olacak?

FORM 2

Bu hafta yaşamış olduğunuz olaylardan birisine ait gözlemlerinizi aşağıdaki üçgeni göz önünde bulundurarak değerlendiriniz.

Bu olayda **kontrol** kimin elindeydi?



Bu olayda ben ne yapmayı **seçtim**?
sorumluluklarım neler?

Bu seçim sonucu

EK-11: PSİKOEĞİTİM OTURUMLARI

2. OTURUM

Etkinliğin Adı	İHTİYAÇ RÖNTGENİM
Amaç	Bu oturumun amacı, öğrencilerin seçim teorisine ait 4 temel psikolojik ihtiyacı kavramasını sağlamaktır. Ayrıca oturumun bir diğer amacı öğrencilerin günlük yaşamlarındaki davranışların altındaki psikolojik ihtiyaçlarını keşfetmelerini sağlamaktır.
Ortalama Süre	90 dakika
Materyaller	Form 3, Form 4
Uygulama	Online

Süreç

Giriş	<ul style="list-style-type: none">• Oturum bir ısınma oyunu ile başlar. Isınma oyunu ve yönergesi şu şekildedir: <i>“Arkadaşlar herkes kamerasını kapatsın ve odasındaki bir nesneyi kimseye göstermeyecek şekilde masasına koysun.”</i> Öğrencilere nesne bulması için iki dakika verilir. Ardından yönerge şu şekildedir: <i>“Şimdi herkes kamerasını açabilir nesneyi göstermeden”</i>.• Sonrasında öğrencilerden bir tanesi rastgele seçilir. O öğrencinin elindeki nesneyi grup tahmin etmeye çalışır. Buradaki yönerge şu şekildedir: <i>“Şimdi arkadaşımızın elindeki nesneyi bulmaya çalışın. Bunu yaparken ona “Nesi var?” diyerek kademe kademe elindeki nesne ile ilgili bilgi isteyin. Elinde nesne olan arkadaşımız ise her bu soru sorulduğunda rengi, dokusu, pürüzlü oluşu, kullanım amacı gibi o nesneye ait bilgiler verecektir.”</i>
--------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Böylece ilk kişinin elindeki nesneyi ilk doğru tahmin eden kişi artık yeni ebe olur ve bu sürecin aynısı yürütülerek onun elindeki nesne bulunmaya çalışılır. • Bu şekilde 5 katılımcının nesnesi bulduktan sonra ısınma oyunu tamamlanır • Isınma oyununun tamamlanmasının ardından geçen hafta verilmiş olan değerlendirme ödevi ile ilgili her katılımcıdan paylaşımda bulunulması istenir. Paylaşım bulunmaları istenirken şu yönerge verilir: <i>“Bildiğiniz üzere geçtiğimiz hafta kontrol-seçim-sorumluluk üçgeni ile ilgili bir etkinlik yapmıştık. Bu etkinlik sonunda ise sizlerin yaşantılarınızı gözlemleyip sonuçlardan bir tanesini örnek olarak not etmenizi istemiştim. Bu hafta bu üçgen doğrultusunda kendinizi gözlemlediğinizde neleri not ettiniz? Neleri fark ettiniz? Bu farkındalık sizin için ne kadar önemli? Bizlerle paylaşır mısınız?”</i> • Her bir katılımcı ayrı ayrı dinlenildikten sonra, bu haftaki oturum için bir bilgilendirme yapılır. • Bilgilendirme notu şu şekildedir: <i>“Bu hafta psikolojik ihtiyaçlarımız ile ilgili konuşacağız. Güç, ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarımızı fark edip, hayatımızdaki rollerini tartışacağız. Bu sayede etkinlik sonunda aslında kendi ihtiyaç röntgeninizi çekmiş olacaksınız.”</i>
<p>Yaşantının Geliştirilmesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oturum ile ilgili gerekli bilgilendirmelerin yapılmasının ardından ihtiyaçların tanımı yapılır. Her bir ihtiyacın Seçim Teorisi’ne göre neyi ifade ettiği üzerine durulur. Yapılacak olan bilgilendirme şu şekildedir: <i>“Seçim teorisine göre hayatta kalma ihtiyacına ek olarak sahip olduğumuz 4 temel psikolojik ihtiyaca sahibiz. Güç, ait olma, özgürlük ve eğlence. Bu dört temel psikolojik ihtiyaç evrenseldir. Ancak doyurulma biçimleri öznel nitelik taşır. Hepimizin ihtiyaçlara verdiği öncelikler değişebileceği gibi, o ihtiyaçları doydurmak için kullandığımız yollar da birbirinden</i>

farklılaşabilir. Bazen yaşadığımız bir olay birden fazla ihtiyacımızı doyurabilir. Örneğin arkadaşımızla online oyun sırasında hem eğlenme hem de ait olma ihtiyacımızı doyummuş olabiliriz. Buna karşın bazı faaliyetlerde ise ihtiyaçlarımızın doyurma noktasında çelişki yaşayabiliriz. Örneğin aile ile yaptığımız rutin bir programın kişisel programınızla çakıştığı bir gün ait olmayı doyururken, özgürlük ihtiyacınız sekteye uğrayabilir. Tüm bunların yanı sıra ihtiyaçlarla ilgili söylenebilecek en önemli hususlardan birisi harekete geçirici özelliğidir. Aslında yaptığımız tüm davranışların altında fark etsek de etmesek de bir ihtiyacı doyurma güdüsü yatar. Yani karnınız acıkmışsa yemek yemek için harekete geçersiniz. Bu yönüyle hareket sisteminin temelinde ihtiyaçlarımız yer alır. Peki bu 4 temel psikolojik ihtiyacımızı nasıl tanımlayabiliriz? İsterseniz kendiniz için ufak notlar tutabilirsiniz.

Güç: Bu ihtiyacın içerdiği kavramlar içsel kontrol, başarı, özgüven ve itibar ile ilgilidir. Bu ihtiyaç kazanan-kaybedenin olduğu bir dengeyi ifade etmez. Tamamen bireyin içsel kontrol dahilinde yaşadığı başarı duygusuna odaklanır. Örneğin bir koşucuyu düşünelim. Birinci olduğunda yaşadığı mutlulukta diğerlerini yenme durumundan ziyade kendi çalışmalarının, kontrolü dahilinde yaptığı antrenmanların sonucunda ulaştığı başarıya odaklanır. İnsanlar bir şeyleri başarma, kendileri ile gurur duyma, mevki sahibi olma ve önem verilmek isterler.

Ait olma: Ait olma ihtiyacı “başka” ile, “diğeri” ile ilişkili olmayı içermektedir. Hepimiz aslında bir “başka”ya sevgi ve bağlılık arayışı içindeyiz. Arkadaşlık kurma, aşk ve cinsellik bu ihtiyacın bir parçasıdır.

Özgürlük: Mevcut durumlar içerisinde birini seçebilme özgürlüğünü belirtir. Her zaman başka bir seçeneğin olduğu ve bunlardan birisinin birey tarafından seçilme ihtiyacının karşılanması ile ilişkilidir. Bazı insanlar sınırlandırma ve yapılandırmaya karşı çok tepkili iken, bazıları rutin işleri tercih

	<p>ederler. Yani diğer ihtiyaçlarda da olduğu gibi özgürlüğe atfedilen önem ve doyurma biçimi farklılık göstermektedir.</p> <p><u>Eğlence:</u> İçsel bir keyif duygusu ile yapılan etkinlikleri içermektedir. Bu ihtiyacı doydurduğunuzda genellikle olumlu duygular ortaya çıkarması beklenir. Bir çocuğun yeni bir şey öğrendiği andaki keyifte olduğu gibi öğrenme sırasında bu ihtiyacı doyurabilecek iken, mizah gibi içsel süreçler de bu ihtiyacı desteklemektedir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 temel psikolojik ihtiyaç ile ilgili bilgilendirmenin yapılmasının ardından öğrencilere kurulmuş olan Watsaap grubu üzerinden Form-3 yollanır. • Form 3 için şu yönerge verilir: “Form 3’de gördüğünüz üzere bir tablo yer almaktadır. Bu tablonun bir tarafında ihtiyaca verdiğiniz önem dururken, diğer tarafında o ihtiyacın mevcut karşılanma durumu yer almaktadır. Örneği de inceleyerek kendi ihtiyaçlarınızı hücrelerde uygun yerlere yerleştirmenizi istiyorum.” • Bu formun doldurulması için öğrencilere 5 dakika süre verilir.
<p>Yaşantıya Yönelik Tepki Oluşturma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sürenin dolmasının ardından formdaki yerleştirmelerin her bir katılımcı tarafından sırayla açıklanması istenir. • “Bu ihtiyacı o hücreye yerleştirmende etkili olan şeyler neler oldu? Bir örnek verir misin?” yönlendirmesi ile her bir hücreye yerleştirilmiş olan ihtiyaç üzerinden konuşulur. • Böylece her katılımcıya ait duygu, düşünce ve davranış yapıları gözden geçirilir.
<p>Tepkilerin İşlenmesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Her katılımcıdan görüşleri alındıktan sonra aşağıdaki sorular ile süreç devam eder: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Bu formu doldururken ne derece zorlandınız? Sizi en çok zorlayan kısım hangisi oldu? ✓ Kendiniz ile ilgili fark ettiğiniz durumlar neler oldu?

	<p>✓ <i>Diğer katılımcılar ile hangi yönlerden ayrıştığınızı veya hangi yönlerinizin benzediğini fark ettiniz?</i></p>
Vargı	<ul style="list-style-type: none"> • Tüm katılımcılardan cevapların alınmasının ardından oturuma ait genel bir özetleme ve vargı için şu yönerge verilir: <i>“Hayatımızda yaptığımız işler ne kadar benzer veya farklı olsa da temelde doyurmak istediğimiz ihtiyaçlarımız ortak. Sadece bu ortak ihtiyaçları karşılama yollarımız birbirinden farklı. Ayrıca görmüş olduğumuz üzere bazılarınızın önem vermesine rağmen doyurmada zorluk yaşadığı ihtiyaçlar ortak. Önemli olan bu aradaki boşluğu fark edip, o ihtiyacı doyurmak için harekete geçmek. Böylece o ihtiyacı en doğru şekilde doyurmuş olacağız. Aslında psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması sadece çorbayla beslenmek gibidir. Hayatta kalırsınız ancak kendinizi tam anlamında beslenmiş hissetmezsiniz, hayattan tam anlamıyla lezzet alamazsınız.”</i>
Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none"> • Genel vargı yönergesinin ardından katılımcılara bu etkinlik ile ilgili bir görev verilir: • Görev yönergesi şu şekildedir: <i>“Sizlerle Form-4’ü paylaşıyorum. Form 4’ü doldururken bu hafta kendinizi gözlemlemenizi isteyeceğim. Yapmış olduğunuz davranışların temelinde hangi ihtiyaçların yattığını fark edip buna uygun biçimde forma aktarmanız gerekiyor. Her bir ihtiyaç için bir durum yazmanız yeterli olacaktır. Yani toplamda 4 durum yazmalısınız.”</i> • Oturuma katılımlarındaki istek ve paylaşımdan dolayı öğrencilere teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

FORM-3

Aşağıdaki formda ihtiyaçlarınız ile ilgili iki durum yer almaktadır. Sol tarafta ihtiyaçlarınızı mevcut durumda ne kadar karşıladığınıza dair bir sınıflama var iken; üst kısımda ise bu ihtiyaçların sizin için ne kadar önemli olduğu sorulmaktadır. Boşluklara 4 temel ihtiyacı sizin dünyanızdaki konumu ile yerleştiriniz. (Dilerseniz bir hücreye birden fazla ihtiyaç yazabilirsiniz).

Örnek doldurma biçimi ve bir tane açıklaması aşağıda verilmiştir

Örnek:

		İhtiyaçlara Atfedilen Önem		
		Düşük	Orta	Yüksek
İhtiyaçların Mevcut Karşılanma Durumu	Düşük			Özgürlük
	Orta		Eğlence	
	Yüksek	Ait Olma		Güç

Örnekte rastgele sıralanmış bu ihtiyaçlar dikkate alındığında özgürlük ihtiyacına yüksek biçimde önem verilirken, mevcut durumda doyurulmasının düşük olduğu gözlemlenmektedir.

Peki, sizin ihtiyaç profiliniz nasıl?

		İhtiyaçlara Atfedilen Önem		
		Düşük	Orta	Yüksek
İhtiyaçların Mevcut Karşılanma Durumu	Düşük			
	Orta			
	Yüksek			

FORM 4

Bu hafta yaptığınız eylemleri göz önünde bulundurarak, ihtiyaçlarınıza dönük farkındalıklarınızı aşağıdaki tabloya not ediniz. Her bir ihtiyacınız için bir durum yazmanız yeterli olacaktır.

Ne Yaptım?	Bu durum hangi ihtiyacımı daha çok karşıladı?	Bu ihtiyacımı ne kadar doyurabildi? (10 üzerinden puan verip açıklayınız.)	Daha farklı olarak neler yapabilirim?

EK-12: PSİKOEĞİTİM OTURUMLARI

3. OTURUM

Etkinliğin Adı	BU BENİM DÜNYAM
Amaç	Bu oturumun amacı, katılımcıların Seçim Teorisin kavramlardan birisi olan kalite dünyasını anlamalarını sağlamaktır. Ayrıca her katılımcının kendi kalite dünyasında yer alan durumları keşfetmesi amaçlanmaktadır.
Ortalama Süre	90 dakika
Materyaller	Kağıt ve kalem
Uygulama	Online

Süreç

Giriş	<ul style="list-style-type: none">• Oturum bir ısınma oyunu ile başlar. Isınma oyunu ve yönergesi şu şekildedir: “Şimdi sizlerle birlikte bir öykü hazırlayacağız. Bu öyküye ben başlayacağım ve ardından sizlere rastgele sırayla söz vererek en son kişinin kaldığı yerden öyküyü devam ettirmesini isteyeceğim. Evet, öyküye başlıyorum... Bir gün Ayşe Hanım iş seyahati için arabasıyla yolculuğa çıkmıştı. Akli bir yandan evdeki iki çocuğu ve eşinde iken diğer taraftan gideceği toplantıdaki gündem maddelerini düşünüyor ve tüm bunlar aklındayken yola odaklanmaya çalışıyordu. Güzel bir doğa ve dar yollardan geçerken iki güne yayması gereken bu yolculuk için uygun bir konaklama yeri düşünüyordu....”• Bu kısımda öyküye ara verilir ve gruptaki bir katılımcıya söz hakkı verilerek öyküye devam etmesi istenir.
--------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Her bir katılımcı için otuz saniye süre tutularak sözü yarıda kesilir ve diğer katılımcıya söz hakkı verilir. • Böylece son kişinin öyküyü tamamlaması istenerek öykü ve ısınma etkinliği tamamlanmış olur. • Isınma oyununun tamamlanmasının ardından geçen hafta verilmiş olan değerlendirme ödevi ile ilgili her katılımcıdan paylaşımda bulunulması istenir. Bu kısımdaki yönerge şu şekildedir: <i>“Geçen hafta oturum sonunda sizlerle Form-4’ü paylaşmıştım. Bu form ile geçtiğimiz bir hafta süre içerisinde yapmış olduğunuz davranışların hangi ihtiyacınızı ne kadar karşıladığını gözlemleyecektiniz. Bu hafta, bu form aracılığı ile neler fark ettiniz? Deneyimlerinizi grupta paylaşabilir misiniz?”</i> • Her bir katılımcı ayrı ayrı dinlendikten sonra, bu haftaki oturumun amacı katılımcılar ile paylaşılır: <i>“Bu hafta sizlerle birlikte Seçim Teorisi’nin bir diğer önemli kavramı Kalite Dünyası hakkında konuşacağız. Bu oturum ile birlikte kendi kalite dünyanızı gözleme fırsatı bulacaksınız.”</i>
<p>Yaşantının Geliştirilmesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oturumun amacının belirtilmesinin ardından ilgili yönerge ile birlikte katılımcılara resim çizdirilir: <i>“ Şimdi sizlerden istediğiniz renk ve boyutta kâğıt ile kalem almanızı istiyorum. “Bu benim dünyam” diyebileceğiniz, size ait olanı dünyanızı çizeceğiniz resim ile tasvir etmenizi isteyeceğim. Resminizin size göre güzel veya kötü olmasının hiçbir önemi yok. Asıl önemli olan sizin o dünyanın içinde neler gördüğünüz. Bu resimde;</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Sizin için olmazsa olmazlar,</i> ✓ <i>Sizi en iyi anlatan durumlar, kişiler, nesnelere,</i> ✓ <i>Geçmiş ve gelecekte sizin için önemli öğeler yer alabilir.”</i> • Resmin çizilmesi için öğrencilere 15 dakika süre verilir.

<p>Yaşantıya Yönelik Tepki Oluşturma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sürenin dolmasının ardından her katılımcının kendi kalite dünyasına ait çizmiş olduğu resmi grup ile paylaşması istenir. Bu paylaşım sırasında katılımcıların resme ait her çizimi tasvir etmesi sağlanır. • Bu bölümde çizilen resmi kameradan göstermek zor olabileceğinden, çizilen resmin fotoğrafının çekilerek WatsApp grubundan paylaşılması istenir. Böylece söz hakkı alan kişinin resmi ile ilgili konuşulurken herkesin ilgili resmi daha net biçimde gözlemlemesi sağlanır.
<p>Tepkilerin İşlenmesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Her katılımcının kendi resmini grup ile sözel bir şekilde paylaşmasının ardından aşağıdaki sorular ile süreç devam eder: <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Bu dünyada sizin öncelikleriniz neler?</i> ✓ <i>Sizce çizmiş olduğunuz kalite dünyanız ile geçen hafta konuşmuş olduğumuz ihtiyaçlarınızın nasıl bir ilişkisi var?</i> ✓ <i>Bu kalite dünyasına ileride neler eklenebilir?</i> ✓ <i>Sizce diğer katılımcılar ile kalite dünyalarınızda ne gibi benzerlikler veya farklılıklar mevcut?</i>
<p>Vargı</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tüm katılımcılardan cevapların alınmasının ardından oturuma ait genel bir özetleme ve vargı için şu yönerge verilir: <i>“Kalite dünyamızda bizim için önemli olan şeyler yer alır. Kişiler, nesnelere, olaylar, olgular... Hepsi buradadır. Doğumdan başlayarak deneyimlerimizle burayı şekillendiririz. Bu sebeple bireye özgü bir nitelik taşır. Çünkü hepimizin deneyimleri birbirinden farklıdır. Geçen hafta konuştuğumuz gibi hepimiz ortak ihtiyaçlara sahibiz. Ancak bu ihtiyaçları doyumak için hepimiz farklı kalite dünyalarına sahibiz. Yani ihtiyaçlarda “neyi doyuracağımızı” konuşmuş iken bugün o ihtiyaçları “ne ile doyuracağımızı” gözleme imkânı bulduk. Örneğin hepimiz için ortak olan özgürlük ihtiyacını kimimiz arkadaşlarımız ile kafede zaman</i>

	<p><i>geçirerek doyururken, kimimiz bir sırt çantasıyla dünya gezisi ile doyurabiliriz. Veya kimimiz için sıcak bir duş eğlence ihtiyacını karşılarken, kimimiz için yeni bir oyun oynamak bu ihtiyacı doyurabilir. Yani ihtiyaçlarımız ortak olsa da karşılama yollarımız kalite dünyamızda yer alan durumlarla birlikte farklılaşmaktadır. Tüm bunlara ek olarak kalite dünyasının deneyimlerimizle birlikte şekillendiğini göz önüne alırsak, ileride de bu dünyadaki bazı nesnelere değişeceğini söyleyebiliriz. İhtiyaçlarımızı doyuran durumlar burada kalırken, işlevsiz olanların bu dünyada yeri kalmayacaktır. Bu sebeple kendi resmimizi fark etmemiz ileride neleri tutup neleri atacağımız ile ilgili bize ipuçları sunacaktır.”</i></p>
Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">• Genel vargı yönergelerinin ardından katılımcılara bu etkinlik ile ilgili bir görev verilir:• Görev yönergesi şu şekildedir: “<i>Oturumumuzun sonuna gelirken sizlerden bu hafta için bir şey isteyeceğim. Az önce bahsettiğimiz gibi kalite dünyamız değişken bir yapıya sahip. Bu durumu göz önüne alarak bu hafta kendinizi gözlemlemenizi ve bu resme bir nesne/kişi/durum eklemenizi istiyorum. Ayrıca eğer fark ettiğiniz yeni bir durum olursa bu resimden bir şey çıkarma özgürlüğüne de sahiptir. Haftaya eklediğiniz veya çıkardığınız durumları konuşarak oturumumuza başlayacağız.”</i>• Oturuma katılımlarındaki istek ve paylaşımdan dolayı katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

EK-13: PSİKOEĞİTİM OTURUMLARI

4. OTURUM

Etkinliğin Adı	MUHTEŞEM 4'LÜ
Amaç	Bu oturumun amacı, katılımcıların Seçim Teorisi kavramlarından birisi olan toplam davranışı fark etmesini sağlamaktır. Böylece kendi davranışlarının altında yatan eylem-düşünce-duygu-fizyoloji döngüsünü fark etmeleri hedeflenmektedir. Ayrıca bu döngüdeki asıl önemli ve değiştirilebilir durumun seçilmiş olan eylemler olduğunun fark edilmesi hedeflenmektedir.
Ortalama Süre	90 dakika
Materyaller	Form 5
Uygulama	Online

Süreç

Giriş	<ul style="list-style-type: none">• Oturum bir ısınma oyunu ile başlar. Isınma oyunu ve yönergesi şu şekildedir: <i>“Bugün dudak okuma oyunu ile oturumumuza başlıyoruz. Şimdi ben mikrofonum kapalı biçimde bir kelime söyleyeceğim ve sizlerden tahmin etmenizi isteyeceğim. Bu kelimeyi ilk bulan kişi bir sonraki kelimeyi söyleyecek. Başlıyoruz...”</i>• Böylece bir kelime seçilerek mikrofon kapalı biçimde söylenir. Gruptan bulan ilk kişi mikrofonu kapatarak yeni bir kelime söyler.• Bu oyun 10 tur şeklinde devam eder.• Isınma oyunu için belirlenen ortalama süre 5 dakikadır.• Isınma oyununun tamamlanmasının ardından geçen hafta verilmiş olan değerlendirme ödevi ile ilgili her katılımcıdan paylaşımda bulunulması istenir. Bu kısımdaki yönerge şu şekildedir: <i>“Hatırlayacağınız üzere geçen hafta her biriniz kalite dünyanızı</i>
--------------	--

	<p><i>yansıtan bir resim çizmiştiniz. Ve bu resme odaklanarak bu hafta içinde yaşadığınız deneyimlerle birlikte resimde ekleme veya çıkarma yapmanızı istemiştım. Kimler neler ekledi veya çıkardı? Neler fark ettiniz? Bizimle paylaşır mısınız?”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Her bir katılımcı ayrı ayrı dinlendikten sonra, bu haftaki oturumun amacı katılımcılar ile paylaşılır: <i>“Bu hafta davranışlarımız üzerine konuşacağız. Yaptığımız herhangi bir hareketin içinde barındırdığı öğeler ile ilgili paylaşımlarda bulunacağız. Toplam davranış olarak nitelendirdiğimiz yapının içinde yer alan eylem-düşünce-duygu-fizyoloji döngüsü üzerinde duracağız.”</i>
<p>Yaşantının Geliştirilmesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Oturumun amacının belirtilmesinin ardından bir tartışma sorusu ile süreç devam eder: <i>““Üniversite revirindeki hemşireye her sene sonunda “Bu sene en çok öğrenci revire hangi zamanda geldi?” diye soruyorum. Hemşirenin verdiği cevap hep aynı. Kış demiyor, soğuk olduğunda demiyor veya mevsim geçişlerinde demiyor. Cevap her sene sınav zamanı olarak çıkıyor. Peki, sizce bu durum bize insanın davranışları ile ilgili nasıl bir ipucu veriyor?”</i> • Soruya dair herkesin cevabı tek tek alındıktan sonra bir açıklama yapılır: <i>“Gördüğümüz gibi insan tıpkı bir makinenin dişlileri gibi içe içe geçmiş yapılardan oluşuyor. Sınav haftası öğrenci aralıksız olarak ders çalışıyor (Bu bir eylem), aralıksız olarak ders çalışması her geçen gün yeterliliği ile ilgili sorgulamalara neden oluyor (bu bir düşünce), bu eylem ve düşünceler neticesinde sürekli bir kaygı içerisinde oluyor (bu bir duygu) ve son olarak artık vücudu karın/baş/boyun ağrıları tepkileri veriyor (bu da fizyolojik bir tepki). Yani eylemlerimiz, düşüncelerimiz, duygularımız ve fizyolojimiz sürekli olarak birbirinden etkileniyor. Dolayısıyla biz bir davranış seçtiğimizde aslında hem yapıyoruz, hem düşünüyoruz, hem hissediyoruz hem de fizyolojik bir tepki veriyoruz. Çok basit bir örnek verecek olursak şu anda yapmış olduğunuz seçim neticesinde bu oturumlara devam ediyorsunuz. Eyleminiz şu anda bilgisayar başında oturmak ve yönergelere uygun hareket etmek iken bu</i>

	<p><i>esnada her birimiz farklı şeyler düşünüyor ve hissediyoruz. Aynı zamanda bu eylemin sonucu olarak fizyolojimiz de etkilenebiliyor. Kalbimiz çarpıyor, belimiz ağrıyor gibi...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Yönerge ile birlikte WatsApp grubundan Form 5 paylaşılır: “<i>Şimdi sizlerden Form 5’i incelemenizi istiyorum. Form 5’te görmüş olduğunuz gibi davranış dediğimiz yapının içinde az önce saymış olduğum; eylem, düşünce, duygu ve fizyoloji yer alıyor. Sizlerden isteğim Form 5’te sizin için ayrılmış olan “Benim Davranışım” kısmına seçmiş olduğunuz herhangi bir davranışın ilgili bileşenlerini yazmanız. O davranış esnasında ne yaptınız, ne düşündünüz, ne hissettiniz ve fizyolojiniz ne durumdaydı? Şu anda mevcut toplam davranışınızı da yazabilirsiniz. Bunu yazdıktan sonra bir altında yer alan bölüme ise sizi daha fazla zorlayan, hayatınız için daha kritik olan bir seçiminizi yazmanızı istiyorum.</i>” • Formu doldurmaları için katılımcılara 8 dakika süre verilir.
Yaşantıya Yönelik Tepki Oluşturma	<ul style="list-style-type: none"> • Sürenin dolmasının ardından her katılımcı formunda yazdığı bir örnek olayı ve daha çok zorlandığı durumu grup ile paylaşır.
Tepkilerin İşlenmesi	<ul style="list-style-type: none"> • Her katılımcının kendi formu ile ilgili paylaşımlarının ardından şu tartışma soruları ile süreç devam eder: <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Sizce kendini depresyonda gören bir insan mutsuz olduğu için mi yataktan çıkmaz, yoksa yataktan çıkmadığı için mi mutsuzdur?</i> ✓ <i>Kendi zorlanmış olduğunuz durumlara bakarak bu toplam davranış döngüsünün neresinden süreci değiştirmek daha kolay gibi görünüyor sizin için? Yaptıklarınızı mı, düşüncelerinizi mi, duygularınızı mı yoksa fizyolojinizi mi değiştirmek daha kolay?</i> • Bu iki tartışma sorusu toplam davranışta “eylem”in önemine vurgu yapması açısından çok önemlidir ve yaklaşık 20 dakika bu iki soru hakkında tartışmaların devam etmesi sağlanmalıdır.

	<ul style="list-style-type: none"> • Her öğrenci görüşünü ifade ettikten sonra öğrenciler ikili şekilde eşleştirilir. Eşleştirilen öğrenciler birbirlerinin eylem süreçlerine dikkat ederek daha farklı ne yapılabileceğini, o kişi yerine geçerek düşünür ve görüşünü grupta paylaşır. Böylece alternatif seçimler de tartışılmış olacaktır. Bu kısım için ayrılan süre 10 dakikadır. (Bu kısımda doldurulan formların WatsApp grubu üzerinden paylaşılması istenebilir. Böylece eşleşen kişiler toplam davranışları daha net biçimde görebilir.) Buradaki eşleştirmelerde şu sorular ile süreç desteklenir: <i>“Sen bu arkadaşın yerinde olsan ne yapardın, böyle yapsaydın neler düşünürdün, neler hissederdin, peki vücudun o sırada nasıl bir olası tepki verirdi?”</i> • Bu sürenin ardından iki soru ile birlikte katılımcılara ait tepkilerin işlenmesi sonlandırılır: <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Bu oturumda kendinizle ilgili, davranışlarınızla ilgili neler fark ettiniz?</i> ✓ <i>Diğer arkadaşlarınızı gözlemlediğinizde ne gibi ortak yönler ve farklılıklar gözlemlediniz?</i>
<p>Vargı</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tüm katılımcılardan cevapların alınmasının ardından oturuma ait genel bir özetleme ve vargı için şu yönerge verilir: <i>“Daha önce konuştuğumuz üzere aslında her davranışımız bir seçim neticesinde ortaya çıkıyor. Bütün davranışımızı biz seçiyoruz. Toplam davranış doğrultusunda baktığımızda ise bütün eylemlerimiz, düşüncelerimiz, duygularımız ve fizyolojik etkilerimiz yine bizim seçimlerimizle ilişkili bir yapı sergiliyor. Bu dört bileşen arasından ise en çok kontrol edebildiğimiz eylemlerimiz. Seçimlerimiz doğrultusunda basit bir biçimde yaptığımız eylemi değiştirme gücüne sahibiz. Biz eylemlerimizi değiştirdikten sonra sırasıyla düşüncelerimiz, duygularımız ve fizyolojimiz ona eşlik edecektir. Çünkü konuştuğumuz gibi hepsi birbiri ile ilişkili. Bu sebeple en</i>

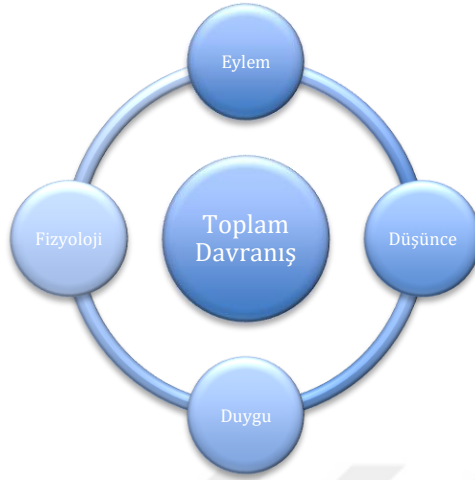
kolay olana odaklanmak aslında hayatımızın birçok noktasında değişiklikler yapmamızı daha da hızlandıracaktır. Tartışmış olduğunuz depresyon örneğine gelecek olursak... İnsanlar, onlara acı veren durumlara isim veya sıfat vererek kendi dışlarında gerçekleşen bir durummuş gibi göstermeye alışkındır. Yani kişi, yanlış seçim yaptığını söylemez de depresyondaymışım der. Böylece dışsallaştırarak kendi sorumluluklarını almaz. Aslında olması gereken kişinin depresyonu ve mutsuzluğu da seçtiğini fark etmesidir. İnsan mutsuzluğu seçer mi diyorsunuz dimi? Evet seçer. Dolaylı da olsa seçer. 4 bileşen bu kadar iç içe geçmişken yaptığımız eylemlerin doğurduğu duygular da bir seçimdir. Dolaylı yoldan olması, onun seçim olmadığı anlamına gelmez. Bu sebeple bizi rahatsız eden durumlarda eylemlerimizi değiştirmemiz, diğer bileşenlerin de peşinden değişeceğinin bir göstergesidir. İlk hafta konuştuğumuz araba metaforu ile bağlayacak olursak... Sizin hayatınızı simgeleyen arabadaki 4 teker toplam davranışı simgeliyor. Ön tekerler, daha kolay kontrol edebildiğimiz ve değiştirebileceğimiz eylem ve düşüncüyü tanımlarken, arka tekerde ise duygularımız ve fizyolojimiz ona eşlik ediyor. Arabanın motoru ise, yani çalışma sistemi ise ihtiyaçlarımız aslında. Bütün arabayı hareket ettiren sistem ihtiyaç sistemimiz. Direksiyon kısmı, yani hangi yöne gideceğimizi oluşturan yapı, kalite dünyamızdaki isteklerdir. Böylece fark ettiğimiz gibi oturma en başında söylediğim üzere bir fabrika dişlisi gibidir davranışlarımız. Bazen çok zorlandığımızda bu dişliler tıkanıyor ve dönmüyor. Sistemin tekrar çalışması için aslında dişlilerden birisinin dönmesi yeterli olacak. Böylece diğerleri de dönecektir. Bunun için en kolay çevirebileceğimiz ise en kolay kontrol edebildiğimizdir, yani eylemlerimiz.

Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">• Genel vargı yönergesinin ardından katılımcılara bu etkinlik ile ilgili bir görev verilir:• Görev yönergesi şu şekildedir: <i>“Haftaya kadar Form 5’te belirtmiş olduğunuz, zorlandığınız durumla ilgili farklı eylemler seçmenizi ve uygulamanızı istiyorum. Bu eylemi uyguladıktan sonra toplam davranışın diğer bileşenlerinde ne gibi değişiklikler gözlemlediğinizi bizimle haftaya paylaşmanızı isteyeceğim.”</i>• Oturuma katılımlarındaki istek ve paylaşımdan dolayı katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.
----------------------	--

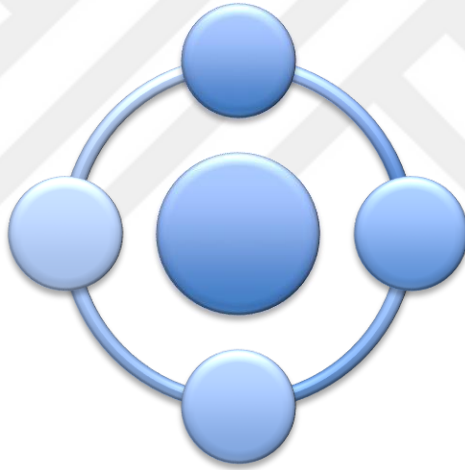


FORM 5

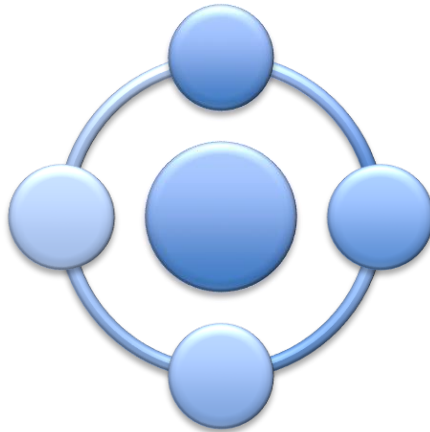
TOPLAM DAVRANIŞ



BENİM DAVRANIŞIM



ZORLUK YAŞADIĞIM BİR DURUM



EK-13: PSİKOEĞİTİM OTURUMLARI

5. OTURUM

Etkinliğin Adı	NE (İSTİYORUM X YAPIYORUM)
Amaç	Bu oturumun amacı, katılımcıların İ-Y-D-P (İstek-Yapma-Değerlendirme-Planlama) sistemini fark etmelerini sağlamaktır. Böylece kendi isteklerini fark etmeleri, bu istekleri yerine getirmek üzere yapmış oldukları davranış kalıplarını incelemeleri ve duruma uygun planlama yapmanın öneminin anlaşılması hedeflenmektedir.
Ortalama Süre	90 dakika
Materyaller	Form 6
Uygulama	Online

Süreç

Giriş	<ul style="list-style-type: none">Oturum bir ısınma oyunu ile başlar. Isınma oyunu ve yönergesi şu şekildedir: <i>“Her hafta olduğu gibi bu oturumumuza da bir ısınma oyunu ile başlıyoruz. Isınma oyunumuz şu şekilde: Şu anda bir müzik açıyorum. O müzik arka planda sürekli çalacak. O esnada şu anda kullandığımız sistemdeki chat kısmına birinizin ismini yazacağım. Kendi ismini gören kişi hemen gruptaki bir başka kişinin ismini yazacak. O isim kendini görür görmez bir başkasını yazacak ve süreç bu şekilde süreç ilerleyecek. Müziği durduğum kısımda en son kimin ismi yazılı kaldıysa o kişi bize bir şarkı mırıldanacak veya bir şiir okuyacak. Anlaşıldı ise müziği açıyor ve ilk ismi yazıyorum...”</i>
--------------	--

	<ul style="list-style-type: none">• Böylece 5 kişi şiir okuyana veya şarkı söyleyene kadar süreç tekrarlanır.• Isınma oyunu için belirlenen ortalama süre 7 dakikadır.• Isınma oyununun tamamlanmasının ardından geçen hafta verilmiş olan değerlendirme ödevi ile ilgili her katılımcıdan paylaşımda bulunulması istenir. Bu kısımdaki yönerge şu şekildedir: <i>“Bildiğiniz gibi geçen hafta toplam davranışlarımız üzerine konuştuk. Eylem-düşünce-duygu-fizyolojinin ne kadar iç içe olduğunu ve birbirini etkilediğinden bahsettik. Oturum sonunda ise sizlerden zorlandığınız davranışa ait farklı seçimler denemenizi ve toplam davranıştaki değişimleri gözlemlemenizi istemiştik. Bu durum ile ilgili neler yaptınız, neler fark ettiniz?”</i>• Her bir katılımcı ayrı ayrı dinlenildikten sonra, bu haftaki oturumun amacı katılımcılar ile paylaşılır: <i>“Bu hafta sizlerle; isteklerimizi, bu isteklere ulaşmak için yapmış olduğumuz davranışlarımızı ve yapılabilecek planlarımızı konuşacağız.”</i>
Yaşantının Geliştirilmesi	<ul style="list-style-type: none">• Oturumun amacının belirtilmesinin ardından öğrencilere WhatsApp grubundan Form 6 yollanır.• Form 6'nın yollanması ile birlikte şu yönerge verilir: <i>“Hayatta hepimizin istekleri var. Bu isteklerin farkında olarak veya olmayarak bazı seçimler yapıyoruz. Seçim Teorisinde Form 6'da görmüş olduğunuz gibi bu isteklere ait bir İ-Y-D-P sistemi var. “İ” kısmı bizim isteklerimizi temsil ediyor. Özellikle kalite dünyası kavramını konuşurken üzerinde durduğumuz istekler aslında arabanın direksiyonun nereye doğru döneceğini belirleyen kısım. Bunu daha önce de konuşmuştuk sizlerle. İşte bu dünyadaki isteklerin daha somut ve net hallerini düşünebilirsiniz. Anahtar soru: “Ben gerçekten ne istiyorum” sorusu bu bölümde. Bu isteğiniz sizin için ne kadar önemli? 10 üzerinden puan vererek yanına belirtmenizi istiyorum. Bu puanlamayı yaparken bunun bir geçici heves mi yoksa peşinden koşacağınız bir vazgeçilmez amaç mı olduğunu düşünmek işinizi kolaylaştırabilir. Bir sonraki kısım</i>

	<p>olan “Y” ise tam olarak şu anda ne yaptığınız ile ilgili olan kısım. Bu kısmın anahtar sorusu: “Sen şimdi ne yapıyorsun?”. Bu sorudaki her bir kelime aslında çok önemli. Sen; Kontrolün ve seçimin aslında kimin elinde olduğunu, şimdi; Geçmişe takılıp kalmaktansa şu andaki duruma odaklanmayı, Ne; İçeriğin net olarak ifade edilmesini, Yapıyorsun; eylemi ve toplam davranışı işaret ediyor. Bu anlamda bu kısımda mevcut davranışlarınızı düşünmenizi istiyorum. Bir sonraki kısım ise “D” ile belirtilen değerlendirme kısmı. Burada düşünmeniz gereken ilk iki kısımdaki istek ve mevcut davranışlarınızı değerlendirerek size ne kadar yardım ettiğine karar vermeniz. Gerçekten yaptığınız davranışlar ne kadar işlevsel ve acaba istekleriniz erişilebilir istekler mi? Yani bu kısımda isteklerinizi ve yaptıklarınızı değerlendirmenizi istiyorum. Aslında anlayacağınız üzere burası bir özdeğerlendirme alanı. Son bölümdeki “P” kısmı ise bu değerlendirme sonucunda yapacağınız yeni planlamayı temsil ediyor. Buradaki anahtar soru “Planın ne” sorusudur. Çünkü bu değerlendirme neticesinde ortaya yeni bir plan koyup bunu uygulamak gerekecek. Bu planı yaparken planınızın; Basit, ulaşılabilir, ölçülebilir yani zaman odaklı ve geciktirilmeyen bir yapısının olması gerekiyor. Bu kısımda “deneyeceğim”, “muhtemelen” gibi şeyler değil, bahanesiz yapılabilecek basit planlar olması önemlidir. Bu söylediklerim çerçevesinde 2 istek durumu için ayrı ayrı tabloları doldurmanızı istiyorum formda. Ne yapıyorum sorusuna benzer cevaplar vermeniz olası ve gayet normal. Sorusu olan yoksa başlayabilirsiniz formu doldurmaya.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formu doldurmaları için katılımcılara 10 dakika süre verilir.
<p>Yaşantıya Yönelik Tepki Oluşturma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formların doldurulmasının ardından grubun geneline paylaşmadan sadece uygulayıcı ile formunu paylaşması sağlanır: “Şimdi doldurduğunuz formu bana özel olarak WatsApp veya mail üzerinden paylaşın arkadaşlar.”

	<ul style="list-style-type: none"> • 10 katılımcıya ait formlar alındıktan sonra, uygulayıcı her katılımcı için isim vermeden “İ” ve “Y” kısmını okur. İki istekten birisi uygulayıcı tarafından seçilir (Eğer mümkünse katılımcının önem derecesini yüksek olarak belirttiği istek seçilmelidir). Sonrasında gruba sırasıyla şu soruları sorar: <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Sizce “D” kısmı nasıl bu istekte. İsteği ve mevcut yapılan davranışı nasıl değerlendiriyorsunuz?</i> ✓ <i>Sizce bu kişi, “P” kısmında hangi planlamaları yapabilir?</i> • Böylece her katılımcıya ait bir isteğin “D” ve “P” kısımları grup ile birlikte fikir alış-verişi yapılarak tartışılır. Böylece 10 katılımcının tamamına ait istekler tartışılmış olacaktır.
<p>Tepkilerin İşlenmesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Her katılımcının formu üzerinden gerekli tartışmaların sağlanmasının ardından süreç aşağıdaki sorular ile devam eder: <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Kendi formunuza yazmış olduğunuz “D” ve “P” kısımları ile arkadaşlarınızın söyledikleri arasında ne gibi benzerlik ve farklılıklar vardı?</i> ✓ <i>Bu benzerlik ve farklılıkları göz önüne aldığımızda istekleriniz ile ilgili hayatınızda neleri değiştirmeyi düşünüyorsunuz?</i> ✓ <i>Bu oturumda arkadaşlarınızla ne gibi ortak ve farklı yönlerinizi keşfettiniz?</i>
<p>Vargı</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tüm katılımcılardan cevapların alınmasının ardından oturuma ait genel bir özetleme ve vargı için şu yönerge verilir: “<i>Çizgi romanlarda olduğu gibi bir cin lambadan çıkıp “Dile benden ne istersen” dedikten sonra isteklerimiz hemen olsaydı Seçim Teorisi’ne gerek kalmazdı. Gerçek hayatın doğruları bize şunu gösteriyor: Her olguyu biz seçiyoruz ve bu seçimler ihtiyaçlarımızı karşılamaya dönük isteklerimizden kaynaklanıyor. İ-Y-D-P sistemini öğrenerek sürekli kendi içimizde bir değerlendirme döngüsü kurmuş oluyoruz. Bu çok basit sistem bazen isteklerimizi,</i>

	<p><i>bazen de davranışlarımızı değiştirmemizi sağlıyor. Dışsal hiçbir bahaneye sığınmadan, kontrolün bizim elimizde olduğunu bilerek yaptığımız davranışları doğru biçimde değerlendirdiğimizde, bizi isteklerimize ulaştırması sürpriz olmayacaktır. Tüm dışsal etkilere rağmen tek kontrol edebileceğimiz kendi seçimlerimiz, davranışlarımız ve isteklerimiz.</i></p>
Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">• Genel vargı yönergesinin ardından katılımcılara bu etkinlik ile ilgili bir görev verilir:• Görev yönergesi şu şekildedir: “<i>Bu hafta içinde Form 6’da belirtmediğiniz bir başka isteğinizi düşünün. İ-Y-D-P sistemi ile beraber bu isteğinizi değerlendirip kendinizi gözlemlemenizi istiyorum.</i>”• Oturuma katılımlarındaki istek ve paylaşımdan dolayı katılımcılara teşekkür edilerek oturum sonlandırılır.

FORM 6

1. Durum

İ Ne <u>İstiyorum?</u>	Y Şimdi Ben Ne <u>Yapıyorum?</u>	D Yaptığım şeyi <u>değerlendirdiğimde</u> bana ne kadar yardımcı oluyor? İsteğim Erişilebilir mi?	P <u>Planım</u> nedir?

2. Durum

İ Ne <u>İstiyorum?</u>	Y Şimdi Ben Ne <u>Yapıyorum?</u>	D Yaptığım şeyi <u>değerlendirdiğimde</u> bana ne kadar yardımcı oluyor? İsteğim Erişilebilir mi?	P <u>Planım</u> nedir?

EK-15: PSİKOEĞİTİM OTURUMLARI DEĞERLENDİRME FORMU

5 Hafta boyunca sırasıyla; 1. *Seçim-Sorumluluk-Kontrol* (Uzun İnce Bir Yoldayım), 2. *İhtiyaçlar* (İhtiyaç Röntgenim), 3. *Kalite Dünyası* (Bu Benim Dünyam), 4. *Toplam Davranış* (Muhteşem 4'lü) ve 5. *İYDP* (Ne İstiyorumXYapıyorum) konularını hep birlikte tartıştık ve paylaştık. Bu süreci düşünerek aşağıdaki sorulara içinizden geldiği gibi cevap vermenizi istiyorum.

- En çok faydalandığım oturum idi.
Çünkü:

- En çok zorlandığım oturum idi.
Çünkü:

- Bu süreçte geliştiğimi hissettiğim noktalar:

- Bundan sonra üzerinde daha çok durup, geliştirmem gereken noktalar:

- Bu 5 haftalık oturumlara bana katkısı açısından 100 üzerinden puan veriyorum.
Çünkü:

EK-16: UYGULAMA TAKVİMİ

Yapısı ve Örnek

Günler	Neler Yapıldı?	Neler Planlandı?
06.12.2020	2 öğrenci görüşmesi daha yapılarak bütün katılımcılar ile ilk görüşmeler tamamlandı	Yapılan görüşmelerde ihtiyaçların daha net belirlenmesi için katılımcılara ait otobiyografilere ihtiyaç duyulduğu gözlemlendi
05.01.2021	Özge hoca ile Eylem Planı İle ilgili konuşuldu. Revizyonlar yapıldı- 09.15-10.00 Şerife hoca ile Eylem Planı İle ilgili konuşuldu. Revizyonlar yapıldı- 10.05-11.05 Yaşar hoca ile Eylem Planı İle ilgili konuşuldu. Revizyonlar yapıldı- 13.30-14.45 Bu görüşmelere ait ses ve/veya görüntü kayıtları alındı Böylece 2. Taslak Eylem Planı oluşturuldu.	10 Ocak'ta ilk grup etkinliği yapılacak. Bu kapsamda 8 Ocak'a kadar ilk etkinlik geliştirilecek.
05.02.2021	4. PDR Sohbeti düzenlendi. Konuşmacı Züleyha Şakar Öğrenci ve uygulayıcı günlüğü ile gözlem notları alındı.	

EK-17: UYGULAMA KANIT FORMU

Taslak Yapı

	Yapılan Uygulama	Yapıldığı Tarih	Kontrol Edilme Tarihi	Kontrol Eden	Durum
1					
2					
3					

EK-18: UYGULAMA GÜVENİRLİĞİ FORMU

Değerlendirilen Oturum: Psikoeğitim 2. Oturum

İlgili Görev	Yapılma Durumu	
	Evet	Hayır
1. Oturumun genel amacından bahsedilmiştir.		
2. Isınma oyunu yönergeye uygun biçimde uygulanmıştır.		
3. Isınma oyunu için yeterli zaman ayrılmıştır.		
4. Temel etkinliğe geçilmeden önce ilgili yönerge uygun biçimde verilmiştir.		
5. Form-3 bütün öğrencilere ulaştırılmıştır.		
6. Form-3'ün doldurulması için katılımcılara yeterli zaman verilmiştir.		
7. Her bir katılımcının forma ait görüşleri alınmıştır.		
8. Tepkilerin işlenmesi aşamasındaki soruların sorulması ve her katılımcıdan görüş alınması sağlanmıştır.		
9. Genel vargı cümlesi yönergeye uygun biçimde verilmiştir.		
10. Form-4 katılımcılara ulaştırılmıştır.		
11. Değerlendirme görevleri yönergeye uygun biçimde verilmiştir.		

EK-19: “PDR SOHBETLERİ” SORULARI

1. Oturum – Özgür Osman DEMİR

1. Kariyerinizin dönüm noktası neydi? Kariyerinizde en başarılı hissettiğiniz an hangisiydi?
2. Akademik kariyerinizde örnek aldığınız bir hoca var mı varsa hocanın sizi etkileyen özellikleri nelerdir?
3. İlk danışma oturumunuzda neler hissettiniz, nasıl ilerledi bu süreç ve aksaklıklar yaşadınız mı?
4. Mesleğinizde unutmadığınız pişmanlıklarınız veya hatalarınız oldu mu? Olduysa bunlar nelerdir?
5. Neden Araştırma görevlisi olmayı seçtiniz? Sadece danışmanlık yapmak varken sizi buna iten şey neydi?
6. Lisans döneminizden itibaren kendinizi bu alana ait olmadığınızı hissettirecek bir durumla karşı karşıya geldiniz mi?
7. Üniversite öğrencisi iken hangi eğitimlere veya programlara katıldınız?
8. Motivasyon kaynağınız nedir?

EK-20: “PDR SOHBETLERİ” SORULARI

2. Oturum – Uzm. Psk. Dan. Ümit Gök

- 1.** Birçok alanda çalışmanıza rağmen kendinizi en ait hissettiğiniz yer ve alan neresiydi?
- 2.** Çalışma alanında engellendiğinizi hissettiğiniz oldu mu? İş hayatında hala kullandığınız bir başucu kitabınız var mı?
- 3.** Farklı çalışma alanları olmasına rağmen neden MEB’e bağlı çalışmayı tercih ettiniz?
- 4.** Hata yaptınız mı, varsa bu neydi?
- 5.** Mesleki olarak birçok sektörde çalıştığınızı söylediniz bunun bir sınırı var mı? İleride farklı bir sektörde çalışmayı düşünüyor musunuz? İleriye dönük mesleki olarak bir hedefiniz veya hayaliniz var mı?
- 6.** KPSS hakkında bizlere önerileriniz var mı?
- 7.** Okulda bir iş gününüz nasıl geçiyor? Neler yapıyorsunuz?
- 8.** Bize tavsiyeleriniz neler olur?
- 9.** Birçok alanda çalışmış biri olarak Milli Eğitim’de çalışmayı nasıl buluyorsunuz, çok mu durağan bir süreç olur?
- 10.** Üçüncü sınıf öğrencilerine şu gün, tam olarak şu anda neler yapmalarını önerirsiniz?

EK-21: “PDR SOHBETLERİ” SORULARI

3. Oturum – Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak

- 1.** Türkiye’deki eğitim sistemini nasıl değerlendiriyorsunuz ve PDR alanında yurt dışında eğitim almış bir kişi Türkiye’de ne kadar şanslı olabilir?
- 2.** Şu anda PDR bölümü için sayılı kişiler arasında, çok önemli bir konumdasınız. Bu durumun hem mesleki hayatınızdaki hem de yaşamınızdaki avantajları ve dezavantajları nelerdir ?
- 3.** Meslek hayatınız boyunca keşke böyle olmasaydı dediğiniz, pişmanlık duyduğunuz ya da bu çok büyük bir hataydı dediğiniz bir şey oldu mu?
- 4.** Potansiyelinizi ve becerilerinizi ne zaman tam olarak fark ettiniz? Sizce başarmak ile kendimizi fark etmek arasında nasıl bir ilişki var?
- 5.** Mezun olduktan sonra neler ile baş ettiniz? Akademisyenlik alanına nasıl yöneldiniz? Bu süreç içerisindeki en önemli motivasyon kaynağınız nedir?
- 6.** Kendinizi nasıl keşfettiniz? Bu noktaya geleceğinizi düşünüyor muydunuz?
- 7.** Kariyer konulu söyleşileriniz bulunmakta. Buna dayanarak bizim kariyer yolculuğumuzda olmazsa olmaz dediğiniz, sizi en çok bu destekler ve ileriye götürür dediğiniz bir tavsiyeniz var mı?
- 8.** Yurt dışını gördünüz ve orada kalma imkanınız vardı. Fakat neden Türkiye’de kaldınız?
- 9.** Kariyerinizde başarılı bir birey olarak bizlere verebileceğiniz 3 tavsiye nedir?
- 10.** Sınıf Öğretmeni olarak başladığınız çalışma hayatınızda bu alana yönelmenizi sağlayan biri ya da bir olay var mı?

EK-22: “PDR SOHBETLERİ” SORULARI

4. Oturum – Uzm. Psk. Dan. Züleyha Şakar

- 1.** Adalet bakanlığıyla diğer PDR kurumlarını kıyasladığınızda zorlukları farkları nedir?
- 2.** Adalet bakanlığında çalışmaya başlamadan önce ne tür eğitimler aldınız ve sizin almamızı şiddetle tavsiye ettiğiniz eğitimler neler?
- 3.** Adalet bakanlığına yönelmenizde danışan profili mi etkili oldu, farklı sebepleri var mıydı ?
- 4.** Ben de gelecekte adalet bakanlığında çalışmak isteyen birisi olarak bu yolculuğu yönetme şeklinizi öğrenebilir miyim?
- 5.** Bu alanda çalışan biri olarak, adalet alanında PDR ile ilgili eksik gördüğünüz yanlar nelerdir? Gerçekten Adalet alanının PDR ye olan ihtiyacı hakkında neler düşünüyorsunuz?
- 6.** Çalıştığınız kurumda sizi duygusal olarak etkileyen, günlük yaşantınızda dahi aklınıza gelmeye devam eden bir dava ile karşılaştınız mı? Karşılaştıysanız bu durumu nasıl aştınız?
- 7.** Adalet bakanlığında çalışmaya başladığınız ilk zamanlarda bu süreç nasıl ilerledi ve yaptığınız ilk hata neydi?
- 8.** Yanınıza gelen danışanların en çok belirttikleri soru veya sorunlar nedir? Diğer kurumlardan farklı, sadece adalet bakanlığına özgü veya başka bir kurumda göremezsiniz dediğiniz bir danışan sorunu var mı?
- 9.** Çalışma hayatınız boyunca hiç ‘ben bu vakaya bakamam’ dediğiniz veya tedavi sürecinde zorlandığınız bir vaka oldu mu? Olduysa detaya girmeden örnek verir misiniz?
- 10.** Gazi üniversitesi gibi ismi duyulmuş bir üniversitede okumuşsunuz. Akademisyen olarak kalmayı düşünmediniz mi? Neden böyle bir yol izlemeyi tercih etmediniz?

EK-23: “PDR SOHBETLERİ” SORULARI

5. Oturum – Prof. Dr. Gürhan Can

- 1.** Hala çalışma isteğinin içinde bulunması çok güzel. Sizi motive eden ve hala eğitime destek vermenizi sağlayan şeyi merak ediyorum.
- 2.** Biz öğrencilerinize hangi alanlarda yüksek lisans yapmamızı önerirsiniz?
- 3.** Uzun yıllardır eğitim sektöründesiniz, üstelik alanında çok iyi bir hocasınız. Yaptığım şu şeyler, geçtiğim şu adımlar beni bu noktaya getirdi diyebileceğiniz belli başlı şeyler nelerdir?
- 4.** Lisans eğitiminden, profesörlüğe kadar birçok önemli dönemlerden geçmiş birisiniz. Bu süreçte karşılaştığınız zorluklar neler oldu ve bunları nasıl aştınız?
- 5.** Bu alanda büyük başarılar elde etmek isteyen öğrencilere verebileceğiniz en önemli tavsiyeler nedir?
- 6.** Üniversiteden mezun olduktan sonraki yıllarınıza bir eleştiri mektubu yazmış olsaydınız, bu mektupta kendinizi olumlu veya olumsuz şekilde nasıl eleştirirdiniz?
- 7.** Bu alanda Türkiye'nin en başarılı profesörlerinden biri sizsiniz ve başarılı olmanızın sırrını merak ediyorum. Geleceğin Psikolojik Danışmanlarına tavsiyeleriniz var mıdır?
- 8.** Lisans eğitimini tamamladıktan sonra sizi kariyerinize akademisyen olarak devam etmeye yönelten şey nedir? Bunlar arasında bir olay veya bir kişi var mı?
- 9.** Bugüne kadar akışta mı kaldınız yoksa ileriye yönelik planları takip ederek mi bu günlere geldiniz?
- 10.** Hem İngilizce hem de Türkçe makaleleriniz bulunmakta. Yabancı dilde yazdığımız makalelerinizin kariyerinize olan etkisi nedir?

EK-24: “PDR SOHBETLERİ” SORULARI

6. Oturum – Uzm. Psk. Dan. Erdal Kılınc

- 1.** Şu an PDR’den bağımsız bir alanda çalışıyorsunuz. Üniversitede bölüm olarak PDR alanını seçerken hedefleriniz arasında yine şu anki konunuza ulaşmak var mıydı?
- 2.** Meslek hayatınızda alanınız dışında yerlerde yer almışsınız. Bu geçiş sizin için zorlayıcı olmadı mı? Ya da ne gibi zorluklarla karşılaştınız?
- 3.** PDR alanında tatmin olmadığınız için mi başka bir alana geçtiniz? Ve şu anki çalışma alanınızda kendinizi doyum açısından nasıl bir noktada görüyorsunuz?
- 4.** Sizce biz pandemi sürecinde etkilenen, eğitiminin bir kısmını online olarak sürdüren üniversite öğrencisi olarak mezun olduğumuzda kurumların bize olan bakış açıları değişecek mi? Ön yargılı yaklaşacaklar mı?
- 5.** Şahinbey belediyesinde başkan yardımcılığı yaptığınız dönemde kendi mesleğinizi yani PDR alanını , iş hayatını, okulu ve öğrencileri özlediğiniz oldu mu?
- 6.** Psikolojik danışman olmanız bulunduğunuz makamda yetkilerinizi kullanırken bu alana özgü çalışmalarda herhangi bir pozitif ayrımcılığa neden oluyor mu?
- 7.** Şu anki çalışma hayatınızda önemli bir noktadasınız. Bu alanda çalışırken bir psikolojik danışman olarak olumlu yanlarının neler olduğunu düşünüyorsunuz?
- 8.** Şöyle şöyle yapsaydım kariyerim çok daha farklı ilerlerdi dediğiniz bir şey var mı?
- 9.** Kişisel eğitim alanlarınızda olmazsa olmazlarınız nelerdir?
- 10.** Bu alandan başlayarak birçok başarı elde etmişsiniz. Sizin gibi başarılı olmak isteyen insanlara vereceğiniz tavsiyeler nelerdir?

EK-25: “PDR SOHBETLERİ” SORULARI

7. Oturum – Prof. Dr. Yaşar Özbay

- 1.** Meslek sürecinizde hata yaptınız mı? Bundan pişmanlık duydunuz mu?
- 2.** Neden yurtdışında değil de Türkiye’de mesleğinizi icra ettiniz?
- 3.** İlk olarak potansiyel ve becerilerinizi ne zaman fark ettiniz? Kendinizde hala keşfettiğiniz beceriler var mı?
- 4.** Bulduğunuz konumu neye borçlusunuz?

(Bu oturumda uzman tarafından anlatılan süreçler çok detaylı olduğundan soru sayısı görece daha azdır. Çünkü sorulacak soruların cevapları, katılımcılar henüz soramadan alınmıştır.)

EK-26: “PDR SOHBETLERİ” SORULARI

8. Oturum – Uzm. Psk. Dan. Ramazan Aydın

- 1.** Bir yandan mesleğinizi yapıyorsunuz diğer yandan da Türk PDR derneğinin Diyarbakır başkanısınız. Bu sürecin zorlukları var mı?
- 2.** PDR sizin için nedir, ne ifade ediyor? PDR’yi önümüzdeki senelerde önem açısından nasıl bir konumda görüyorsunuz?
- 3.** Bir psikolojik danışman olarak sizin için meslek hayatınızda en doyuma ulaştığınız noktalar nelerdi? Hangi noktada ben artık buraya aitim dediniz?
- 4.** BİLSEM’de çalışan biri olarak, orada çalışmak için ne gibi çalışmalar yaptınız?
- 5.** BİLSEM’de çalışma kararını alırken “burada bir eksiklik var, ben buna müdahale etmeliyim” mi dediniz? Cevabınız evet ise ne tür bir eksiklik gördünüz ve çalışmalarınız bu eksiklikleri giderdi mi?
- 6.** PDR derneğinin diğer il temsilcilerinden farklı bir katkınız dokundu mu? Farkınız ve sizi oraya getiren ne oldu? Ve bir psikolojik danışman olarak bizlere BİLSEM’de karşılaştığınız avantajlardan ve dezavantajlardan bahsedebilir misiniz?
- 7.** Meslek hayatınızın dışında bir soru sormak istiyorum, bizlere ne gibi tavsiyelerde bulunursunuz? Şunu mutlaka yapın dediğiniz bir şey var mı?

EK-27: “PDR SOHBETLERİ” SORULARI

9. Oturum – Prof. Dr. Şerife Işık

1. Pozitif psikolojinin cevap aradığı bazı sorulardan biri “iyi yaşam nedir?” sorusudur. Size göre iyi yaşam nedir, nasıl şekillenir, nelerden oluşur ve psikolojik danışma ile bağlantısı nedir?
2. Psikolojide birçok çalışma alanı ve uzmanlaşma alanı varken neden pozitif psikoloji ile ilgilenmeyi seçtiniz? Sizi bu alana iten şeyler nelerdir?
3. Okul rehberlik ve psikolojik danışma alanında çalışmalarınız mevcut. Bu çalışmalarınız ışığında; okullarda bulunan hâlihazırdaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmetinde gördüğünüz eksiklikler nelerdir?
4. Pozitif psikolojide bu konular yanlış anlaşılıyor diyor musunuz? Bu yanlış anlaşılımların doğrusunu nasıl ifade edersiniz?
5. Lisans, yüksek lisans, doktorlarınızı Gazi Üniversitesi’nde tamamladığınız bilinmekte. Farklı bir yükseköğretim kurumunda yer almamanızda herhangi bir etmen var mı?
6. Üniversite hayatınızda bu meslekle ilgili endişeleriniz var mıydı? Üniversite hayatınızda bu konuma gelene kadar neyi doğru yaptığınızı düşünüyorsunuz?
7. Okullarda psikolojik danışman olarak ve üniversitede araştırma görevlisi, öğretim üyesi olarak çalışmışsınız. Tüm bu kariyer süreci içerisinde kitap çıkarmak nasıl bir şeydi? Size neler kattığınızı düşünüyorsunuz? Bu alanda kitap yazmak isteyen birine vereceğiniz öneriler nelerdir?
8. Üniversite hayatınızda boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyordunuz? Geleceğin psikolojik danışmanlarına ne söylemek istersiniz?
9. Kariyer sürecinizde en etkili motivasyon kaynağım dediğiniz bir kaynak veya kaynaklar var mı? Varsa bunlar nelerdir?
10. Gelecekte bu alana yönelik görüşleriniz nedir? Şu an Türkiye’de durumu hakkında ne düşünüyorsunuz?

EK-28: PDR SOHBETLERİ DEĞERLENDİRME FORMU

15.01.2021 tarihinde başladığımız PDR sohbetleri kapsamında 9 alan uzmanı ile her Cuma akşamı (genellikle) sohbetler gerçekleştirdik. Yapılan uygulamaların sadece bu kısmını düşünerek aşağıdaki soruları cevaplamanız istenmektedir.

1. Aşağıda her oturumda sohbet ettiğiniz psikolojik danışmanların isimleri katılım sırasına göre yazılmıştır. Bu oturumları düşünerek “O oturumdan tek bir kelime aklımda kalacak olsa hangisi olurdu? Neden?” sorularına uygun cevabınızı yazınız.

- Özgür O. DEMİR’den kalan tek kelime olurdu. Çünkü;
- Ümit GÖK’den kalan tek kelime olurdu. Çünkü;
- Binnur Yeşilyaprak’dan kalan tek kelime olurdu. Çünkü;
- Züleyha ŞAKAR’dan kalan tek kelime olurdu. Çünkü;
- Gürhan CAN’dan kalan tek kelime olurdu. Çünkü;
- Erdal KILINÇ’tan kalan tek kelime olurdu. Çünkü;
- Yaşar ÖZBAY’dan kalan tek kelime olurdu. Çünkü;

- Ramazan AYDIN'dan kalan tek kelime olurdu. Çünkü;
- Şerife IŞIK'tan kalan tek kelime olurdu. Çünkü;

2. Bu sohbetleri yaptığımız psikolojik danışmanların ortak özelliği sizce neydi?

3. En etkilendiğim oturum du. Çünkü:

4. Bu kişilerle sohbet etmiş olmanın size ne gibi katkıları olduğunu ve/veya olacağını düşünüyorsunuz? Böyle düşünmenizde etkili olan şeyler neler?

5. Dokuz oturum süren PDR Sohbetlerine 100 üzerinden puan veriyorum. Çünkü:

EK-29: UYGULAMA SONU BİREYSEL GÖRÜŞME FORMU

1. Sence hayatının kontrolü kimin elinde?

- Yüzdeler verecek olursak nasıl bir yüzdelik verirsin?
- Böyle düşünmene sebep olan şeyler neler?

2. Dört psikolojik ihtiyacını düşündüğünde bu süreç sonunda güç, ait olma, özgürlük ve eğlence ihtiyaçların ile ilgili neler fark ettin? Bu ihtiyaçlar ile ilgili ne gibi değişimler oldu? Her bir ihtiyaç için ayrı ayrı değerlendirir misin?

3. Şu anda üniversiteye devam etme sürecini düşündüğünde, seni burada tutan şey nedir? Devam etme nedenlerin neler?

4. Araştırma boyunca yapılan uygulamalarının akademik süreçlerine nasıl bir etkisi oldu? Öncesi ve sonrasını somut örneklerle açıklar mısın?

5. Genel olarak hangi duyguları daha çok yaşıyorsun?

- Kendini ne kadar “iyi”, “mutlu” hissediyorsun? Yüzdeler verebilirsin.
- Yapılan uygulamalar senin “iyi olma hali”ne nasıl bir katkı sağladı?

6. Geleceğe nasıl bakıyorsun? İsteklerin ve onlara ulaşma noktasında kendini nerede görüyorsun?

7. Bu oturumlara başlamadan önceki ... (kişi) ile uygulamalar bittikten sonraki ... (kişi) arasında ne gibi farklar var? Detaylıca açıklayabilir misin?

- Bu uygulamaların başında ilk kez seni gören birisi, uygulamalar bittikten sonra seni tekrar görseydi eğer hangi 3 özelliğinde ciddi değişimler gözlemleyebilirdi sence?

8. Bu süreç senin “psikolojik danışman kimliği”ni nasıl şekillendirdi?

- Etkileşimde bulunduğun benimle, uygulamalara katılan diğer hocalar ile ve arkadaşlarıyla olan yansıtıcı sohbetler, psikolojik danışman kimliğine nasıl katkı sağladı?
- Bu süreçlerde kendini “deneyim paylaşım topluluklarının” aktif bir üyesi olarak nasıl tanımlarsın? Arkadaşlarına ve uygulamacı olarak bana ne gibi katkılar sunduğunu düşünüyorsun?

EK-30: UYGULAMA SONU ODAK GRUP GÖRÜŞME FORMU

- 1.** 10 Kasım 2020 günü sınıfa geldiğim ilk anı düşünün... Henüz araştırmadan, süreçten hiçbir şekilde haberiniz yok. O günden sonra bu uygulama aracılığı ile hayatınızda ne gibi şeyler değişti?
- 2.** Bu uygulama sonunda kendinizde fark ettiğiniz en büyük değişim ne oldu?
- 3.** Sizi en çok etkileyen eylem planı veya oturum hangisi oldu? Hangi yönleri bu etkiyi doğurdu?
- 4.** Bütün uygulama sürecini düşündüğünüzde aklınızda kalan, sizde derin bir iz bırakan “bir cümle, kelime veya olay gibi bir anekdot” paylaşır mısınız?
- 5.** Hayatınızın tamamı bir “ev” olsaydı, bu uygulama o evdeki hangi nesne olurdu? Neden?

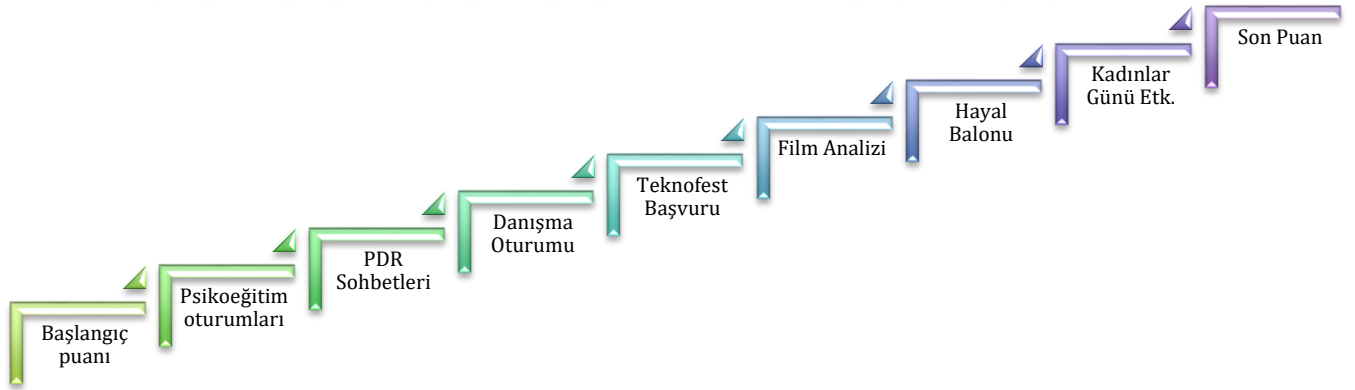
EK-31: DEĞERLENDİRME MERDİVENİ – TESTDİŐİ TEKNİK FORMU

Akademik Motivasyon Puanı

Uygulama sürecindeki akademik motivasyonunuzun artışını bir merdivenin basamakları olarak düşünün. Uygulamalar başlamadan önceki akademik motivasyon düzeyinize 100 üzerinden bir puan verin. Ardından aşağıda her basamakta belirtilmiş olan etkinliği göz önünde bulundurarak sizin akademik motivasyonunuza yaptığı katkıya “+...” puan verin. Eğer o etkinliğin motivasyonunuza katkı sunmadığını düşünüyorsanız etkisini “0” veya negatif etkilediğini düşünüyorsanız “-...” puan hesaplayarak yolunuza devam edebilirsiniz. Şüphesiz her etkinliğin sizin motivasyonunuza yaptığı katkı farklı olacaktır. Bunları iyice hesaplayıp bir nihai puanı en son basamağa yazmanız beklenmektedir.

Örnek bir hesaplama: Merdivenlerin her birisinin üstüne sırasıyla Şu puanlar yazılmış olabilir;

40, +10, +7, +5, +3, 2, 0, +2, 69



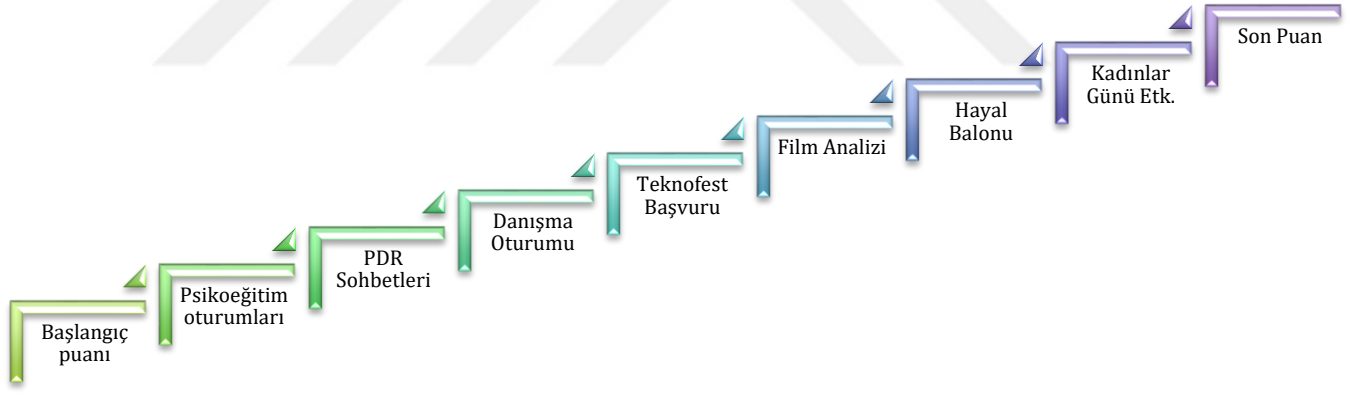
Size göre toplam puandaki bu değişim neyi ifade ediyor?

Mutluluk Puanı

Uygulama sürecindeki mutluluk düzeyinizin artışını bir merdivenin basamakları olarak düşünün. Uygulamalar başlamadan önceki mutluluk düzeyinize 100 üzerinden bir puan verin. Ardından aşağıda her basamakta belirtilmiş olan etkinliği göz önünde bulundurarak sizin mutluluğunuza yaptığı katkıya “+...” puan verin. Eğer o etkinliğin mutlu olmanıza katkı sunmadığını düşünüyorsanız etkisini “0” veya negatif etkilediğini düşünüyorsanız “-...” puan hesaplayarak yolunuza devam edebilirsiniz. Şüphesiz her etkinliğin sizin mutluluğunuza yaptığı katkı farklı olacaktır. Bunları iyice hesaplayıp bir nihai puanı en son basamağa yazmanız beklenmektedir.

Örnek bir hesaplama: Merdivenlerin her birisinin üstüne sırasıyla şu puanlar yazılmış olabilir;

50, +2, +5, +2, 0, +3, +10, +8, 80



Size göre toplam puandaki bu değişim neyi ifade ediyor?

EK-32: KONTROL LİSTESİ

Örnek

Yapılacak Uygulama: Dünya Kadınlar Günü – Çiçek Dağıtma

Uygulama Tarihi: 08.03.2021

Katılımcılar: Araştırma ekibi ve araştırmacı, Köy sakinleri

Uygulama yöntemi: Yüz yüze

Görev	Yapılma Durumu
Çiçekçinin aranması	
Köydekiler ile öncesinde iletişim kurulması	
Yol güzergâhının belirlenmesi	
Uygulama saatinin netleştirilmesi	
Çiçeklerin teslim alınması	
Maske ve eldivenlerin hazırlanması	
Birlikte gelecek kişilerin son kontrolü	

EK-33: KATILIMCI AKRAN YANSITMA RAPORLARI

Örnek İfadeler

“... oturumlara baktığımda aidiyet kavramını çok iyi anlamış ve bunu doyurabilmek için aileyi de işin içine katarak çabaladı. Nitekim bunun sonucunu da aldığını görüyorum. Adeta mutluluğunun üstüne mutluluk kattı.”

“... gelişimini en çok gördüğüm kişi oldu çünkü her gün beraber olduğum bir kişi bireysel olarak sürekli kariyer ve eğitim hayatına yönelen bir insan oldu. Gittiğimiz her mekânda, her noktada sadece bu oturumlarda konuştuğumuz şeyleri anlatıyor insanlara. Seçimler böyle, eğitim böyle, Yaşar hoca böyle bir hayat geçirmiş gibi. ... gördüğüm en pozitif olay bu oldu. Ve insanları en ufak noktalarına göre bile değerlendirmeye alırdı, insanlara karşı ön yargılıydı fakat bu ön yargıyı kırdığını gördüm.”

“Kimsenin bu uygulamalı etkinlikler için ülke değiştirecek kadar fedakar olacağını beklemezdim. Ben ...den fedakarlığı öğrendim.”

“Bu oturumların başında çok karamsar bir insan gibiydi. Anlattıklarından, gerek yaşadıklarından olabilir, gerek düşünceleri bilemem ama çok karamsar bir yapısı vardı. Fakat bu oturumların sonuna yaklaştığımızda düşünceleri gibi şeyler daha iyimser oldu.”