DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Sınıf Öğretmenlerinin İyi Oluş Okuryazarlıklarının İncelenmesi [1]

Investigation of Classroom Teachers' Well-being Literacies

Mehmet Buğra AKALIN, Araştırma Görevlisi, Gazi Üniversitesi, mehmetbugraakalin@gazi.edu.tr

Şerife IŞIK, Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, serife@gazi.edu.tr

Geliş tarihi - *Received:* 6 Nisan 2025
Kabul tarihi - *Accepted*: 27 Şubat 2026
Yayın tarihi - *Published*: 28 Nisan 2026

[1] Bu çalışma 24. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Akalın, M. B. ve Işık, Ş. (2026). Sınıf öğretmenlerinin iyi oluş okuryazarlıklarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi,* 17(1), 466-483.
DOI. 10.51460/baebd.1670766

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Öz. Bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin iyi oluş okuryazarlıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaç kapsamında sınıf öğretmenlerinin iyi oluş kavramı hakkında bilgi sahibi olup olmadıkları, iyi oluş kavramını nasıl tanımladıklarını ve hangi davranışlar yoluyla kendilerinin, başkalarının ve öğrencilerinin iyi oluşlarını artırdıkları incelenmiştir. Bu araştırmada betimsel yaklaşım benimsenmiş ve temel nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmada veriler, kişisel bilgi formu ve araştırmacılarca geliştirilen görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 13 sınıf öğretmeninden (6 kadın, 7 erkek) oluşmaktadır. Araştırma sonucunda sınıf öğretmenlerinin önemli bir kısmının "iyi oluş" kavramıyla ilgili bilgi sahibi olmadıkları bulunmuştur. Ayrıca, katılımcılar iyi oluş kavramını en çok psikolojik ve öznel olarak; en az ise fiziksel olarak algılamaktadır. Katılımcılar kendi iyi oluşlarını güçlendirmek için en çok sanatsal aktiviteler, sosyal aktiviteler ve psikolojik öz bakım davranışları yapmaktadır. Başkalarının iyi oluşunu güçlendirdikleri yollarda ise en çok sosyal destek verme ve sosyal beceriler kategorileri öne çıkmaktadır. Ayrıca sınıf öğretmenlerinin öğrencilerinin iyi oluşlarını güçlendirmek için en fazla iletişim/sosyal beceriler ve öğretim yöntem ve teknikleri kategorilerinde cevaplar verdikleri görülmüştür. Bulgular doğrultusunda gelecekteki çalışmalarda öğretmenlerin iyi oluş okuryazarlıklarının öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimlerine etkisinin incelenmesi, öğretmenlerin ve öğrencilerin iyi oluş okuryazarlıklarını desteklemeye yönelik eğitimlerin planlanması ve okulun tüm paydaşlarını kapsayan pozitif eğitim uygulamalarının geliştirilmesine ilişkin öneriler sunulmuştur.
Anahtar Kelimeler: İyi oluş, İyi oluş okuryazarlığı, Sınıf öğretmenleri, Pozitif eğitim uygulamaları.

Abstract. This study aimed to examine the well-being literacies of classroom teachers. Within the scope of this main purpose, it was examined whether classroom teachers have knowledge about the concept of well-being, how they define the concept of well-being, and through which behaviors they increase the well-being of themselves, others and their students. This study is descriptive and was conducted using a basic qualitative design. Data were collected through a personal information form and an interview form developed by the researchers. The study group consisted of 13 classroom teachers (6 female, 7 male). The study results revealed that a significant number of classroom teachers did not have any knowledge about the concept of "well-being". In addition, it was determined that the participants perceived the concept of well-being mostly as psychological and subjective and least as physical. Participants mostly engage in artistic activities, social activities and psychological self-care behaviors to enhance their own well-being. As for the ways in which they foster the well-being of others, the categories of social support and social skills stand out the most. In addition, it was observed that classroom teachers gave the most answers in the categories of communication/social skills and teaching methods and techniques to enhance their students' well-being. Based on the findings, recommendations were made for future studies to examine the impact of teachers' well-being literacy on students' social and emotional development, to plan training programs that support teachers' and students' well-being literacy, and to develop positive educational practices that involve all school stakeholders.
Keywords: *W*ell-being, Well-being literacy, Classroom teachers, Positive educational practices.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Extended Abstract

Introduction. The World Health Organization's (WHO, 2020) definition of health as "a state of complete physical, mental and social well-being, not merely the absence of disease or infirmity" brings preventive studies to the forefront. Preventive work in the field of mental health focuses on increasing the well-being of individuals as well as reducing and preventing diseases. In this context, positive education practices focus on improving the well-being of the whole school: teachers, students, parents and school staff. However, well-being cannot be developed directly; instead, well-being literacy skills can be acquired to improve individuals' well-being (Hou vd., 2021). Well-being literacy refers to the conscious use of language to improve one's own and others' well-being (Oades et al. 2021b). Well-being literacy is a five-component construct: Vocabulary and knowledge, Comprehension, Composition, Context awareness and adaptability, and Intentionality (ACARA, n.d.; Oades et al., 2021a; 2021b; 2022).

Schools are not only institutions that provide academic development for students but also have an impact on children's social and emotional development (Eccles, 1999). Similarly, teachers closely influence students' social and emotional development (Jennings and Greenberg, 2009; Roffey, 2012). In this respect, well-being literacy is an essential skill that teachers can use to enhance their own and their students' well-being.

This study aimed to examine the well-being literacies of classroom teachers. In this regard, answers to the following questions were sought:

- What is the knowledge situation of classroom teachers about the concept of “well-being”
  - Have classroom teachers encountered the concept of well-being before?
  - Which concepts do classroom teachers see “well-being” as related to?
- In what ways do classroom teachers try to develop their own well-being?
- In what ways do classroom teachers try to develop the well-being of others?
- In what ways do classroom teachers try to develop the well-being of their students?

Method. This research is a descriptive study and was conducted using a basic qualitative research design. The basic qualitative research method focuses on individuals' perceptions of events. It examines how individuals make sense of a phenomenon from their own perspective (Merriam, 2018). The study group are 13 classroom teachers—six female (46.15%) and seven male (53.85%)—working at public and private schools affiliated with the Ministry of National Education across various provinces in Türkiye. The average age of the study group was 28 and the average years of professional experience was 4.85. The data collection tools were a personal information form prepared by the researchers and an interview form consisting of eight open-ended questions. The interviews were conducted online on Zoom in the second semester of the 2022-2023 academic year.

Results. The following findings in the research: 1. A notable portion of the classroom teachers mentioned that they were not familiar with the concept of "well-being" prior to this study. Additionally, they tended to associate well-being predominantly with psychological and subjective experiences, while the physical aspects were seen as less significant. 2. Classroom teachers focused on activities in the artistic, social and psychological self-care categories to enhance their well-being. 3. Classroom teachers’ behaviours in x"the categories of providing social support and social skills to enhance the well-being of others come to the fore. 4. Classroom teachers exhibit the most behaviours

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

in the context of communication / social skills and teaching methods and techniques to enhance students' well-being.

Discussion and Conclusion. As a result of the study, it is remarkable that a significant portion of the participants had not encountered the concept of well-being. This may be related to the fact that the concept of "well-being" is a word that has recently become widespread in Turkish language. Participants mainly behave in artistic activities, social activities and psychological self-care categories to strengthen their well-being. On the other hand, only two participants emphasized physical exercise. However, well-being is a construct that has a biological basis (Kandola et al., 2019) and is related to sports (Kim and James, 2019; Mayoh and Jones 2015; Thøgersen-Ntoumani et al., 2005). Physical exercise also helps the secretion of many chemicals such as serotonin and dopamine, also known as happiness hormones (Kandola et al., 2019). In this direction, classroom teachers can be made awareness about the physical dimension of well-being. It is important to emphasize social support and communication to improve the well-being of others and students. These findings gain more meaning when evaluated within the framework of collectivist culture. Classroom teachers were also found to use their social skills to foster the well-being of others and their students. As a matter of fact, different participants stated that even a small word can affect the well-being of the other person and that teachers' well-being is directly reflected on the students. In support of this, there are studies in the literature that teachers' well-being affects students' well-being (Harding et al., 2019; Jennings and Greenberg, 2009).

Akalın, M. B. ve Işık, Ş. (2026). Sınıf öğretmenlerinin iyi oluş okuryazarlıklarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi,* 17(1), 466-483.
DOI. 10.51460/baebd.1670766

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'nün (2020) sağlığı "yalnızca hastalığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" olarak tanımlaması önleyici çalışmaları ön plana çıkarmaktadır. Ruh sağlığı alanında önleyici çalışmalar hastalıkların azaltılması ve önlenmesine yönelik olduğu kadar bireylerin iyi oluşlarının artırılmasına da odaklanmaktadır. Bu noktada pozitif psikoloji önleyici hizmetler kapsamında kişinin, grupların ve kurumların iyi oluşlarını ve optimal işlevselliklerini artırmayı amaçlamaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Okullar ise öğrencilerin genel iyi oluşları ve gelişimleri üzerinde önemli bir faktördür (Huebner vd., 2014). Pozitif eğitim uygulamaları, bu bağlamda öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra iyi oluşlarına da odaklanmaktadır (Norrish vd., 2013; Seligman vd., 2009). Araştırmalar, yalnızca başarılı olmanın bireyleri mutlu kılmadığını, aslında mutlu bireylerin daha başarılı olduklarını göstermektedir (Alam, 2022; Lyubomirsky vd., 2005). Bu düşünceyi destekleyen bir biçimde Hahn ve Truman (2015) eğitimin insanların genel sağlığına katkı sağlaması gerektiğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, iyi oluşu artırmaya yönelik pozitif eğitim uygulamalarının eğitim politikalarında önemli bir yerinin olduğu söylenebilir.

Türkiye'de bir ilkokul öğrencisi haftada yaklaşık otuz saatini okulda geçirmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2023). Bu kadar zaman geçirilen ortamlar olarak okullar sadece bilgi sunan kurumlar olmayıp çocukların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerinde önemli rol oynar (Eccles, 1999). Öğretmenler de öğrencilerinin sadece akademik gelişimlerinde değil psikososyal gelişimlerinde de önemli bir rol üstlenirler (Jennings ve Greenberg, 2009). Öğretmenlerin iyi oluşları tüm okulun iyi oluşu ile yakından bağlantılıdır (Roffey, 2012). Bu bağlamda, öğretmenlerin okullardaki merkezi rolleri, iyi oluşun bireysel bir nitelik olmanın ötesinde, eğitim sistemlerinin temel hedeflerinden biri olarak ele alınmasını önemli kılmaktadır. Nitekim uluslararası politikalarda bireylerin iyi oluş düzeylerinin önemi giderek daha fazla vurgulanmakta; iyi oluş, Birleşmiş Milletler tarafından 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri kapsamında temel hedeflerden biri olarak tanımlanmaktadır (United Nations, 2023). Türkiye'de ise Milli Eğitim Bakanlığı (2020) sınıf rehberlik programının genel amaçları arasında "iyi oluş düzeyleri yüksek" öğrenciler yetiştirmek yer almakta, bu durum öğrencilerin iyi oluşlarını artırmayı eğitimin temel amaçlarından biri hâline getirmektedir. Son yıllarda pozitif eğitim uygulamaları kapsamında okullarda öğrenci ve öğretmenlerin iyi oluşlarına odaklanan çalışmaların arttığı görülmektedir (Allison vd., 2021; Borkar, 2016; Gander vd., 2013; Soutter, 2011). Alanyazın öğretmenlerin iyi oluşlarının öğrenciler üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin öğretmenlerin ruh hâllerinin öğrenciler tarafından beden dillerinden bile fark edilebildiği (Glazzard ve Rose, 2019), düşük iyi oluş düzeyine sahip öğretmenlerin etkili öğretim sunmakta zorlandığı (Glazzard ve Rose, 2019) ve öğretmenlerin iyi oluş ve depresyon düzeylerinin öğrencilerinkiyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Harding vd., 2019). Ayrıca sınıf öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile öğrencilerde stres hormonu olarak bilinen kortizol seviyeleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmış; bu bulgu öğretmen iyi oluşunun öğrencilerin fizyolojik stres tepkileriyle dahi bağlantılı olduğunu göstermiştir (Oberle ve Schonert-Reichl, 2016). Bu bağlamda öğretmenlerin iyi oluş düzeyleri ve bu konudaki davranışları öğrencilerin bireysel iyi oluşlarıyla olduğu kadar tüm okulun iyi oluşuyla da yakından bağlantılıdır (Reddy vd., 2003; Roffey, 2012). Dolayısıyla iyi oluş okuryazarlığı okul bağlamında giderek daha önemli hâle gelmektedir.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

2000'li yıllardan sonra popülerlik kazanan ve "bireyler ve toplumları nelerin geliştirdiğine" odaklanan pozitif psikolojide iyi oluş bireyin optimal işlevselliğini ve mutluluğunu açıklayan genel bir kavramdır. İyi oluş kavramı temelde iki farklı şekilde değerlendirilmektedir. Öznel iyi oluş bireylerin yaşamlarına yönelik sübjektif çıkarımlarıdır (Diener ve Chan, 2011). Bir başka ifadeyle bireylerin yaşamlarına ilişkin olumsuz durumların olmamasının yanı sıra olumlu durumların da ne kadar olduğunu göz önünde bulundurarak kapsayıcı bir değerlendirmede bulunmalarıdır (Diener, 1984). Hedonik bakış açısına dayanan bu yaklaşım bireyin olumsuz duyguları az, olumlu duyguları fazla deneyimlemesi ile yaşam doyumunun yüksek olması şeklinde üç bileşeni içermektedir (Ryan ve Deci, 2001). Diğer taraftan psikolojik iyi oluş çok boyutlu bir yapı olarak bireyin bir bütün olarak iyi oluşunu korumak, sürdürmek ve geliştirmek için sorumluluk aldığı bir yaşam biçimini ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluşu yüksek birey kendini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul eden, çevresiyle olumlu ilişkileri olan, kişisel özgürlüğe sahip, yaşamında bir amacı olan, kişisel gelişim ve çevresine katılım anlamında etkin olan kişiyi ifade eder (Keyes ve Ryff, 1999). Dolayısıyla öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş hem birbirleriyle ilintilidir hem de her biri iyi oluşun farklı yönleri olarak ele alınır.

İyi oluşu geliştirebilecek becerilerin öğretilerek bireyin ve çevresinin iyi oluşunu süreğen bir şekilde artırabileceği görüşü iyi oluş okuryazarlığı kavramını ön plana çıkarmıştır (Oades vd. 2021b). İyi oluş okuryazarlığı "kişinin kasıtlı olarak kendisinin, başkalarının veya dünyanın iyi oluşunu korumak veya iyileştirmek için çeşitli bağlamlarda kullanabilen iyi oluş dillerini anlama ve oluşturma yeteneği" olarak tanımlanmaktadır (Oades vd. 2021b). İyi oluş bir yaşam deneyimi olarak görülmekte; iyi oluş okuryazarlığı ise iyi oluş için/hakkında konuşulan dili ifade etmektedir. Bir diğer deyişle kişi iyi oluş hakkında konuşarak aslında iyi oluşu için bir eylemde bulunmuş olur. Çünkü iyi oluş bireyin kullandığı sözlü ve yazılı dil ile bilinçli olarak geliştirilebilecek bir olgu olarak görülmektedir. Bu bağlamda kişi iyi oluş okuryazarlığı becerisi sayesinde iyi oluşa hizmet edebilecek dili kullanabilir (Oades vd., 2022) Bu bağlamda öğrencilerin iyi oluşlarını yükseltmek için öncelikle kendilerinin iyi oluşlarını geliştirebilecek dili kullanmalarının öğretilebilmesi gerektiği belirtilmektedir (Hou vd., 2021). İyi oluş okuryazarlığının bileşenleri aşağıda paylaşılmaktadır.

Tablo 1.
İyi oluş okuryazarlığının bileşenleri

Bileşen	**Açıklama**
İyi oluş hakkında kelime ve bilgi	İyi oluşu ifade edebilecek kelime dağarcığı ve bilgi.
İyi oluşla ilgili çok boyutlu metinlerin anlaşılması	İyi oluşla ilgili/için okumalar, dinlemeler ve izlemeler/incelemeler yapılması (roman okumak, müzik dinlemek, portre incelemek gibi).
İyi oluşla ilgili çok boyutlu metinlerin oluşturulması	İyi oluşla ilgili/için yazmak, konuşmak ve bir şey oluşturmak (şarkı söylemek, dans etmek, resim yapmak, sevdiklerini telefonla aramak gibi).
Bağlam farkındalığı ve uyum yeteneği	Kullanılan iyi oluş dilini farklı bağlamlara uyarlayabilme becerisi.
Amaçlılık	İyi oluş dilini bilinçli bir şekilde kullanarak alışkanlık haline getirebilmek.

*Bilgiler ve örnekler (ACARA, t.y.; Oades vd., 2021a; 2021b; 2022) kaynaklarından erişilmiştir.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

İyi oluş hakkında kelime ve bilgi

Bireyin kelime dağarcığının ve bilgisinin kendi iyi oluşunu ifade edebilecek seviyede olması anlamına gelmektedir. Kişinin kendi iyi oluşuna etki eden değer verdiği bir şeyi cümleye dökebilecek kelime haznesine ve iyi oluş hakkında bilimsel bilgiye sahip olmasını ifade etmektedir.

İyi oluşla ilgili çok boyutlu metinlerin anlaşılması

Bu bileşen bireyin iyi oluşla ilgili / için okumalar, dinlemeler, izlemeler ve incelemeler yapmasını ifade etmektedir. Burada bireyin alıcı dili kullanması söz konusudur (ACARA, t.y.). Empati duygusunu geliştirmek için iyi oluş temalı bir roman okumak ve tartışmak; olumlu duygular hissetmek için iyi oluş hakkında/için müzik dinlemek; iyi oluş hakkında/için huşu veya ilham gibi olumlu duygular uyandıran bir portre incelemek bu bileşenle ilgili yapılabilecek birkaç örnek aktivite olarak gösterilmektedir (Oades vd., 2021a; 2022).

İyi oluşla ilgili çok boyutlu metinlerin oluşturulması

Bireyin iyi oluşla ilgili/için yazma, konuşma ve bir şey oluşturması becerisini ifade etmektedir (ACARA, t.y.). Duygularını başkalarıyla sözlü olarak paylaşmak, blog yazmak, iyi oluşunu artıracak bir şarkı söylemek, yaşamın sevinçlerini ve üzüntülerinin temsil eden bir dans koreografisi ya da resim yapmak, uzakta yaşayan aile üyelerine bağlarını güçlendirmek için mesaj atmak vb. aktivitelerin bu bileşeni güçlendirebileceği belirtilmektedir (Oades vd., 2021a; 2021b; 2022).

Bağlam farkındalığı ve uyum yeteneği

Farklı bağlamların ihtiyaçlarına ve durumuna uygun olarak iyi oluşla ilgili kullanılan dili uyarlayabilme becerisini ifade etmektedir. Bir kişinin evde, işyerinde, ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da meslektaşlarıyla konuşurken bağlamın gerekliliğine uygun olarak kelime seçebilmesi ve iletişim tarzını ayarlayabilmesi buna örnektir (Oades vd., 2021a; 2021b; 2022).

Amaçlılık

Bireyin sadece iyi oluş dilini kullanması değil, bunu neden kullandığının ve öneminin farkında olmasını ifade etmektedir. İyi oluş okuryazarlığı tek bir davranış veya niyetten fazlasıdır. İyi oluşla ilgili kullanılan dilin bireyin yaşamında bir alışkanlık haline gelmesi ve bunun kendiliğinden bir şekilde gerçekleşmesi gerekmektedir (Oades vd., 2022).

İyi oluş okuryazarlığı akademik ve sosyal duygusal gelişimi besleyecek becerilerin teşvikini eşit derecede içeren bir eğitim sistemi için gereklidir. İyi oluş bilgisine ve becerilerine sahip olmak bireyin kendisinin ve başkalarının iyi oluşuna katkı sağlamak için hareket etmeyi gerektirir. Bu bağlamda öğrenci ile ilişkili tüm paydaşların iyi oluş okuryazarlığının yüksek olması, öğrencinin iyi oluşunu güçlendirmek amacıyla ortak bir anlayış geliştirmeyi sağlamakla birlikte öğretmenin pozitif psikoloji uygulamalarını müfredatla uyumlu hale getirmesini de kolaylaştırır. Örneğin iyi oluş okuryazarlığı yüksek bir öğretmen beden eğitimi dersinde farkındalık etkinliklerini, resim dersinde estetik ve

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

mükemmelliğin takdir edilmesine yönelik bir doğa olayını, hayat bilgisi dersinde iyi yüreklilik ile ilgili gelenek ve görenekleri ya da Türkçe dersinde şükran günlüğü tutmayı içeren etkinlikleri dahil edebilir. Dolayısıyla böyle bir yaklaşım genel olarak okullarda iyi oluşa odaklanılması için bir çerçeve sağlayabilir.

Okullarda öğrencilerin ve öğretmenlerin iyi oluşlarına odaklanan çalışmalar bulunmakla birlikte öğretmenlerin ve öğrencilerin iyi oluş okuryazarlıklarına ilişkin çalışmalarının kısıtlı olduğu dikkat çekmektedir (Hou vd., 2021; Soutter, 2011). Bu doğrultuda bu çalışmada sınıf öğretmenlerinin iyi oluş okuryazarlıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaç kapsamında sırasıyla şu sorulara yanıt aranmıştır:

- Sınıf öğretmenlerinin "iyi oluş" kavramına ilişkin bilgi durumları nasıldır? (Kelime ve bilgi)
  - Sınıf öğretmenleri iyi oluş kavramıyla daha önce karşılaşmışlar mıdır?
  - Sınıf öğretmenleri "iyi oluş"u hangi kavramlarla ilişkili görmektedir?
- Sınıf öğretmenleri, kendi iyi oluşlarını hangi yollarla geliştirmeye çalışmaktadır? (İyi oluşla ilgili çok boyutlu metinlerin anlaşılması ve oluşturulması)
- Sınıf öğretmenleri, başkalarının iyi oluşlarını hangi yollarla geliştirmeye çalışmaktadır? (İyi oluşla ilgili çok boyutlu metinlerin anlaşılması ve oluşturulması)
- Sınıf öğretmenleri, öğrencilerinin iyi oluşlarını hangi yollarla geliştirmeye çalışmaktadır? (İyi oluşla ilgili çok boyutlu metinlerin anlaşılması ve oluşturulması)

Yöntem

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci, verilerin analizi, araştırmacıların rolü ve geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından bahsedilmiştir.

Araştırma modeli

Bu araştırma betimsel bir çalışma olup temel nitel araştırma deseni kullanılarak yürütülmüştür. Temel nitel araştırma tasarımı, bireylerin olaylara ilişkin yorumlarına odaklanır. Bireylerin kendi dünyalarında araştırılan fenomeni ne şekilde algıladıkları ve anlamlandırdıkları incelenir. Bu yöntemde veriler karakterize edilir ve tekrar eden örüntülerin sıklığına odaklanılır (Merriam, 2018).

Çalışma grubu

Bu çalışmada uygun örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminde uygulama konusunda kolaylık sağladığı için potansiyel katılımcılar içerisinden kolay erişilebilir katılımcılar seçilmektedir. Bu sayede araştırmacı zaman, para ve uygulama gibi durumlarda daha fazla tasarruf sağlayabilir (Merriam, 2018). Uygun örnekleme yöntemi diğer yöntemlere göre daha az geçerli ve güvenilir olarak görülse de katılımcılara ulaşılmasının zor olduğu durumlarda kullanışlı olabilmektedir (Creswell, 2014). Kartopu örnekleme yöntemde ise çalışmaya katılan katılımcılar vasıtasıyla diğer katılımcılara ulaşma durumu söz konusudur (Merriam, 2018).

Çalışma grubu Türkiye'de farklı şehirlerde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan 13 sınıf öğretmeninden oluşmaktadır. Çalışma grubuna ait demografik bilgiler Tablo 2.'de sunulmuştur.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Tablo 2.
Çalışma grubu

	Kategori	**f**	**%**
Cinsiyet	Kadın	6	46,16
	Erkek	7	53,84
Kurum Türü	Devlet	12	92.3
	Özel	1	7.7

Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubunun 6'sı kadın (%46.15), 7'si ise erkek (%53.85) katılımcılardan oluşturmaktadır. 12 katılımcı (%92.3) devlet okullarında çalışmakta olup bir katılımcı (%7.7) ise özel okulda görev yapmaktadır. Çalışma grubunun yaş ortalaması 28 olup ortalama mesleki deneyim yılı 4.85'tir.

Veri toplama araçları

Araştırmada, veri toplamak amacıyla araştırmacıların hazırladığı kişisel bilgi formu ve görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formu hazırlandıktan sonra Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık anabilim dallarında görev yapan dört öğretim üyesinden uzman görüşü alınmıştır. Verilen geri bildirimlere göre görüşme formunda düzenlemeler yapılmıştır. Soruların anlaşılırlığı ve araştırmanın amacına hizmet edip etmediğini incelemek için üç katılımcı ile ön görüşme yapılmıştır. Görüşme formunun son hali sekiz açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu ise cinsiyet, yaş, çalışılan kademe, şehir, mesleki deneyim ve çalışılan kurum türü olmak üzere altı sorudan oluşmaktadır.

Veri toplama süreci

İlk olarak, Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 10.01.2023 tarih ve 01 numaralı toplantısında 2023-150 araştırma numarası ile etik izin alınmıştır. Görüşmeler 2022-2023 Eğitim Öğretim Yılı 2. Yarıyılda Zoom üzerinde çevrimiçi olarak yapılmıştır. Araştırmanın güvenirliğini sağlamak adına görüşmeler esnasında ses kaydı alınmış ve katılımcıların verdiği cevaplar deşifre edilerek kendilerine yollanıp onay alınmıştır. Katılımcı teyidi alındıktan sonra ilgili deşifreler araştırmada kullanılmıştır.

Verilerin analizi

Çalışmada elde edilen bilgilerin önceden belirlenmiş temalara göre sınıflandırıldığı betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu araştırmada katılımcıların ifadelerine ilişkin içerik analizi yapılırken iyi oluş okuryazarlığı kavramının tanımına (Oades vd. 2021b) ve bileşenlerine (ACARA, t.y.; Oades vd., 2022) ilişkin ilgili alanyazındaki bilgilerden yararlanılmıştır.

Araştırmacıların rolü

İlk yazar altı yıllık araştırma görevlisi ve doktora öğrencisi olup yayınlanmış ve yayın sürecinde olan nitel çalışmaları bulunmaktadır. Araştırmacının Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde herhangi bir iş deneyimi bulunmamaktadır. Araştırmacı bu çerçevede sonuçları değerlendirmiştir. İkinci yazar ise 27 yıllık akademisyen ve profesördür. Doktora tezini öznel iyi olma üzerine gerçekleştirmiştir. Lisans ve

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

lisansüstü alanda Pozitif Psikoloji ve Karakter ve Değer Eğitimi gibi dersleri vermektedir. Pozitif psikoloji alanında çalışılan kavramlarla ilgili birçok ulusal ve uluslararası yayını bulunmaktadır.

Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları

Bu araştırmada nitel çalışmalardaki geçerlik ve güvenirliği artırmak için önerilen bazı yöntemler kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarının açık, tutarlı ve teyit edilebilir olmasını ifade eden inandırıcılığı sağlamak adına dört öğretim üyesinden uzman görüşü alınmış, görüşmeler kayıt altına alınarak yorum katılmadan deşifre edilmiş ve sonrasında katılımcılar ile paylaşılarak teyit alınmıştır. Araştırmanın farklı bağlamlardaki tutarlığını ifade eden aktarılabilirliği sağlamak adına katılımcıların ifadeleri yorum katılmadan ayrıntılı betimleme ile deşifre edilmiştir. Bulguların benzer koşullar altında benzer özellikteki çalışma grubuyla tekrarlanabilmesini ifade eden tutarlılığı sağlamak adına bağımsız bir kodlayıcı tarafından bulgular incelenmiş ve Miles ve Huberman (1994) formülü (Güvenirlik: Görüş Birliği / Görüş Birliği+Görüş Ayrılığı) hesaplanmıştır. %70'in üzerinde olması kabul edilebilir güvenirlik katsayısına işaret etmektedir (Miles ve Huberman, 1994). Formül kapsamında güvenirlik katsayısı 87,76 olarak hesaplanmıştır. Yürütülen çalışmanın araştırmacının öznelliğinden mümkün olduğunca az etkilenmesini ifade eden teyit edilebilirlik için üç katılımcı ile yapılan ön görüşmelerden elde edilen geri bildirimler doğrultusunda sorulardaki ifade açıklığı ve içerik uygunluğu değerlendirilmiş ve görüşme formunda düzenlemeler yapılmıştır. Ayrıca deşifrelere ve belirlenen temalara ilişkin katılımcı teyidi alınmıştır (Krippendorff, 2004; Lincoln ve Guba, 1985).

Bulgular

Bu bölümde katılımcıların iyi oluş kavramına ilişkin bilgi durumları, iyi oluşla İlişkili görülen kavramlar ve iyi oluş için/hakkında yapılan davranışlara ilişkin bulgular olmak üzere üç kısma ayrılmaktadır.

İyi oluş kavramıyla karşılaşma durumlarına ilişkin bulgular

Araştırmanın ilk sorusu olarak katılımcılara ""İyi oluş" kavramı sizin için ne ifade ediyor?" sorusu sorulmuştur. Bu soruya verilen yanıtlar diğer sorular için bir içerik oluşturduğu gibi bazı katılımcılar iyi oluş kavramını daha önce duymadıklarını belirtmişlerdir. Verilen cevaplar Tablo 3'te paylaşılmıştır.

Tablo 3.
İyi oluş kavramına ilişkin bilgi durumları

Bilgi durumları	f	%
Var	6	46,16
Yok	7	53,84

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların 6'sının (%46,2) iyi oluş kavramıyla ilgili daha önce bilgilerinin olduğu 7'sinin (%53,84) ise bu kavramla ilgili bilgilerinin olmadığı görülmektedir. "İyi oluş" kavramıyla ilgili bilgilerinin olmadığını ifade eden katılımcılara iyi oluşun psikolojik sağlıklılık ve öznel iyi

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

oluşu (yaşam doyumu + olumlu duyguların çokluğu + olumsuz duyguların azlığı) ifade eden bir kavram (Keyes ve Annas, 2009) olduğu kısaca açıklanarak diğer soruya devam edilmiştir.

İyi oluş ile ilişkili görülen kavramlara ilişkin bulgular

Katılımcıların iyi oluşla ilişkili gördükleri kavramları öğrenmek amacıyla "İyi oluş bir sözlük olsaydı içinde hangi kelimeler olurdu?" sorusu sorulmuştur. Verilen yanıtlara ilişkin kategoriler Tablo 4'te paylaşılmaktadır.

Tablo 4.
İlişkili görülen kavramlar

Kavramlar	**f**	**%**
Psikolojik	39	%43.8
Öznel	28	%31.5
Sosyal	15	%16.9
Kavramsal	5	%5.6
Fiziksel	2	%2.3

Tablo 4 incelendiğinde katılımcılar en çok psikolojik (psikolojik sağlık, huzur, özsaygı gibi), öznel (mutluluk, yaşam doyumu gibi), sosyal (sosyallik, iletişim, empati gibi) kategorilerinde yanıt vermişlerdir. İyi oluşun bütüncül olarak iyi olma hali, bireye özgülüğü, çift yönlü ve bitmeyen bir serüven olması gibi kavramsal özelliklerine vurgu yapan 5 yanıt kavramsal kategoride yer almaktadır. Sağlık ve enerji olarak gelen yanıtlar ise fiziksel kategoride yer almaktadır. Aşağıda iyi oluş kavramının psikolojik yönüne vurgu yapan bir katılımcının ifadesi yer almaktadır:

> *"Benlik algısının biraz daha yüksek olması, hani kendisini iyi hissetme oranının daha yüksek olması şeklinde düşündüm. Kişinin kendine verdiği değerin biraz daha yüksek olması, kendini iyi hissetmesi, kendinde duyduğu şeylerin pozitif yönde gelişmesi gibi düşündüm ben. Kendi hakkında düşünceleri… Hani insanların gözünde kendini biraz daha değerli hissetmesi de olabilir açıkçası."* (K3)

Aşağıda iyi oluşun çift yönlü yapısına ve bunu sürdürmek için çaba gerektiğine vurgu yapan bir katılımcının ifadesi yer almaktadır:

> *"Aslında iyi oluş, hani siz daha iyi bilirsiniz, iyi oluş böyle bir an "tamam artık bundan sonra hep iyiyim, iyi ruh halindeyim" diye bildiğimiz bu tür bir durum değil, iyi oluş için insanın çabası ve gayreti gerekiyor. Şimdi iyiysem bile sonrasında daha negatif şeyler yaşayabilirim. Her zaman kötünün kötüsü vardır. Aynı şey zıddı için de geçerli. Her zaman iyinin iyisi de vardır. Yani şu an iyiyim. Bunun daha iyisine nasıl gelebilirim ya da kötü bir şeyle karşılaşsam bile bu iyi hali korumak için kararlı bir tutum sergilemek gerekiyor. Onun çabasının da farkında olmak gerekiyor."* (K8)

İyi oluş için/hakkında yapılan davranışlara ilişkin bulgular

Katılımcıların kendilerinin, başkalarının ve öğrencilerinin iyi oluşlarını artırmak için yaptıkları davranışlar öğrenmek amacıyla "İyi oluşunuzu artırmak için neler yaparsınız?", "Öğrencilerinizin iyi oluşunu geliştirmek için neler yaparsınız?" ve "Öğrencileriniz dışında başkalarının iyi oluşunu artırmak

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

için neler yaparsınız?" olmak üzere üç ayrı soru sorulmuştur. Katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlar Tablo 5'te paylaşılmaktadır.

Tablo 5.
İyi oluş için/hakkında yapılan davranışlara ilişkin bulgular

Temalar	**Kategoriler**	**f**	**%**
Kendileri için	Sanatsal Etkinlikler	19	26,4
	Sosyal Etkinlikler	19	26,4
	Psikolojik Öz bakım	16	22,2
	Fiziksel Öz bakım	10	13,9
	Doğa Etkinlikleri	5	6,9
	Mesleki Etkinlikler	3	4,2
Başkaları için	Sosyal Destek Verme	31	56,4
	Sosyal Beceriler	16	29,1
	Sosyal Etkinlikler	8	14,5
Öğrencileri için	İletişim/Sosyal Beceriler	24	34,3
	Öğretim Yöntem ve Teknikleri	19	27,1
	Sanatsal Etkinlikler	17	24,3
	Fiziksel/Zihinsel Etkinlikler	10	14,3

Tablo 5 incelendiğinde katılımcılar kendi iyi oluşlarını artırmak adına yaptıkları davranışlar sırasıyla sanatsal etkinlikler (film izlemek, kitap okumak, resim yapmak, enstürman çalmak gibi), sosyal etkinlikler (sohbet etmek, gezmek gibi), psikolojik öz bakım (yardım etmek, psikolojik yardım almak, duygularını paylaşmak, oyun oynamak gibi), fiziksel öz bakım (sportif faaliyetler, yemek, uyku gibi), doğa etkinlikleri (hayvanlarla ilişkiler, kamp gibi) ve mesleki etkinlikler (öğrencilere katkı gibi) kategorilerinde yer almıştır. Aşağıdaki katılımcı iyi oluşunu müzik dinleyerek artırdığını ve bunun mesleğine yansımaları olduğunu ifade etmektedir:

> *"Mesela sabahları işe giderken müzik dinleyerek hazırlanmak, beni daha iyi hissettiriyor. Bu da gün içerisindeki öğrencilere olan yaklaşımımı, mesleğimi daha güzel yapmamı etkiliyor açıkçası."* (K13)

Tablo 5 incelendiğinde katılımcılar başkalarının iyi oluşlarını artırmak için sosyal destek verme (dinlemek, tavsiye vermek, yardım etmek gibi), sosyal beceriler (iltifat etmek, iletişim becerileri gibi) ve sosyal etkinlikler (topluluk buluşmaları gibi) kategorilerinde davranışlar sergilemektedir. Bir katılımcı sosyal destek vermenin önemine vurgu yapmıştır:

> *"Aslında insanların mutlu olmasını seviyorum. Onlar mutlu olunca ben de oluyorum diyelim, özellikle yakın çevremdeki insanlardan başlayarak bunu yapıyorum. Varsa bir sorunları kaynak olmaya çalışıyorum, yardımcı olmaya çalışıyorum. Yani onları da bir şeylere, güzelliklere teşvik etmeye çalışıyorum aslında."* (K7)

Aşağıda başkalarının iyi oluşuna ilişkin küçük bir sözün bile yardımcı olabileceğine ilişkin bir katılımcı ifadesi paylaşılmaktadır:

> *"Aslında çok büyük olmayan ama gerçekten insanı mutlu eden ufacık bir söz bile yeter hani. Bazen bir şey yapıyorsun mesela, bu sadece okul için geçerli değil. Hani diyelim, ben buraya bir hafta önceden geldim sağlık problemlerimden ötürü. Hani yardım*

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

istediğinde veya birine "şunun için gideceğim" dediğinde, sana zorluk çıkarmak değil de "senin için yapabileceğim bir şey var mı" sözü bile… Ben de aynı şekilde bunu yapmaya çalışırım. Karşı taraftakine, bu bile insanın iyi hissetmesine, mutlu hissetmesine vesile oluyor bence." (K4)

Aşağıdaki katılımcı ise kendi mutluluğunu doğrudan başkalarının mutluluğu ile ilişkili görmektedir. Bu katılımcının söyleminin iyi oluş okuryazarlığı kavramı ile yakından ilişkili görünmektedir:

"Şimdi ben mutsuzsam mesela sizin mutluluğunuzu o açıdan çok fazla düşünemeyebilirim ya da sürekli kendi sorunlarıma odaklandığım bir evrede ya da sıkıntılarımın olduğu bir evrede mutlaka bunu karşı tarafa yansıtırım, ister istemez yansıtırım. Ama kendim mutluysam ya da en azından kendim için bir şeyler yapıyorsam karşı tarafın da mutlu olabileceğini düşünerek bunu öneririm ya da birlikte yaparım. Yani bu yüzden olumlu etkiler benim mutlu oluşum karşı tarafı da." (K5)

Tablo 4'te görüldüğü üzere katılımcılar öğrencilerinin iyi oluşlarını artırmak için iletişim/sosyal beceriler (dinlemek, konuşmak, fiziksel temas gibi), öğretim yöntem ve teknikleri (sınıfta materyal kullanımı, veliyle iletişim, ders içi etkinlikler gibi), sanatsal etkinlikler (tiyatro, film, dans/müzik gibi) ve fiziksel/zihinsel etkinlikler (oyun ve sportif faaliyetler gibi) kategorilerinde davranışlar sergilemektedirler.

Aşağıda öğrencilerinin iyi oluşunu geliştirmek için hem iletişime hem de fiziksel/zihinsel etkinliklere vurgu yapan bir öğretmenin ifadesi yer almaktadır:

"Öğrencilerimin iyi oluşu… Oyun oynatıyorum ben. Bir çocuğun oyun oynaması çok önemli. Sınıfımda şuan popüler olan zeka oyunları ama ben bahçe oyunları, sınıf oyunları çok fazla oynatıyorum. Özel günlerini asla atlamak istemiyorum. Bizim ilkokulda belirli gün ve haftalarımız var fakat ama her öğrencimin doğum gününü bilirim, ufak da olsa, hediye alamasam da "İyi ki doğdun" derim. Ondan sonra, sarılma günlerimiz vardır, sarılma günü yaparım. Temas bizim için çok önemli. Yani çocuklara çocukluklarını yaşatmak istiyorum. Şu anda maalesef soru bankalarıdır, denemelerdir, sürekli yüklendiğimiz için çocuklara…" (K2)

Bir başka katılımcı ise öğretmenlerin iyi oluşunun sınıftaki yansımasını ve öğrencilerin iyi oluşunu doğrudan etkilediğini vurgulamıştır:

"Şöyle sınıfa girdiğimiz ilk an bence çok önemli öğrenciler için. Yani böyle asık suratla ya da olumsuz bir tavırla sınıfa girdiğimizde bu öğrencileri etkiliyor. Güler yüzle, böyle eğlenceli bir şekilde, enerjik bir şekilde sınıfa girdiğinizde bu da çocuklara yansıyor. Bunu görebiliyorum yani. Ben böyle sınıfa çok güzel bir şekilde "Günaydın çocuklar!" diye girdiğimde, çocuklar da bana aynı şekilde enerjik, olumlu, güzel tepkiler vererek yaklaşıyorlar. Yani sınıfa girmenin, öğretmenin o enerjisinin öğrencilerinin iyi oluşunu etkilediğini düşünüyorum. Eğer öğretmen, o gün kendini kötü hissediyorsa, enerjisi düşükse, modu düşükse öğrenci de öğretmeni görüyor ve kendi de bundan etkileniyor. O yüzden öğretmenin öğrencilerin iyi oluşunda çok önemli bir etken olduğunu düşünüyorum." (K13)

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin iyi oluş okuryazarlıkları incelenmiştir. Sınıf öğretmenlerinin "iyi oluş" kavramıyla karşılaşıp karşılaşmadıkları, "iyi oluş" kavramını nasıl tanımladıklarını ve iyi oluşlarını hangi davranışlar yoluyla artırdıkları araştırılmıştır. Araştırmada ilk olarak katılımcılara "iyi oluş" kavramıyla daha önce karşılaşıp karşılaşmadıkları sorulmuştur. Katılımcıların yarısından fazlasının bu kavramla daha önce karşılaşmadıkları görülmektedir. Bu durum "iyi oluş" (well-being) kavramının Türkçe'de yeni yaygınlaşmaya başlayan bir kelime olmasıyla ilgili olabilir. Kavramı duymadıklarını belirten katılımcılara iyi oluşun kavramsal tanımı yapılmıştır. Ardından katılımcıların iyi oluş ile ilişki gördükleri kavramlar sorulmuştur. Bunlar incelendiğinde büyük çoğunluğun psikolojik sağlık, huzur, özsaygı gibi psikolojik ve öznel mutluluk, yaşam doyumu gibi öznel kavramlara vurgu yaptığı görülmektedir. Diğer taraftan fiziksel kategorinin az vurgulanması dikkat çekicidir. Örneğin, araştırmalar iyi oluşun sporla yakından bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır (Kim ve James, 2019; Mayoh ve Jones 2015; Thøgersen-Ntoumani vd., 2005). Fiziksel egzersiz aynı zamanda mutluluk hormonu olarak da bilinen serotonin ve dopamin gibi birçok kimyasalın salgılanmasına fayda sağlamaktadır (Kandola vd., 2019). Hatta yapılan bir çalışmada egzersizin depresyon tedavisinde antidepresan kadar etili olduğu bulunmuştur (Blumenthal vd., 2007). Ayrıca fiziksel egzersizin iyi oluş üzerindeki etkisi de uzun süreli gözükmektedir. Nitekim Werneck vd. (2022) yaptıkları boylamsal çalışmada 34 yaşında yapılan fiziksel aktivitenin 46 yaşındaki psikolojik sıkıntıyı ve psikolojik iyi oluşu yordadığını bulmuşlardır. Bu bağlamda sınıf öğretmenlerinin iyi oluşun fiziksel boyutuna ilişkin farkındalıklarının daha fazla olması iyi oluş okuryazarlıklarını olumlu yönde etkileyebilir.

Katılımcıların kendilerinin, başkalarının ve öğrencilerinin iyi oluşlarını artırmak için kullandıkları yöntemler değişmekle birlikte bunlar bireyin yaşam koşulları, kaynakları ve kişiliği ile yakından bağlantılı olabilir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların kendilerinin ve başkalarının iyi oluşlarını artırmak için farklı yollar kullandıkları görülmektedir. Kendi iyi oluşlarını en çok sanatsal aktivite ile artırmaları dikkat çekicidir. Diğer taraftan öğretmenlerin kendi iyi oluşlarını hangi yollarla artırdıklarından söz ederken mesleki etkinliklere vurgu yaptıkları görülmektedir. Bu ifadeler sayıca az olsa da iyi oluş kavramının diğer bir yönünü yansıtıyor olabilir. Mesleki faaliyetlerinin iyi oluşlarını artırmada kişiye fayda sağlaması mesleki adanmışlık ile ilişkili görülebilir. Benzer şekilde alanyazında öğretmenlerin iyi oluşu ile mesleki adanmışlıkları ilişkili görülmektedir (Abrol vd., 2022; Dennis vd., 2015). Bununla birlikte öğretmenlerin kendi iyi oluşlarını artırmada doğa etkinliklerine az vurgu yaptıkları görülmektedir. Oysa alanyazında bireyin doğayla ilişkisi iyi oluşunu etkileyen önemli bir faktördür (Martin vd., 2020; Pritchard vd., 2020). Öğretmenlerin iyi oluşu ilişkili gördükleri kavramlar arasında fiziksel boyutun az olması bulgusu ile birlikte değerlendirildiğinde bu sonuç daha anlamlı hale gelmektedir. Sınıf öğretmenlerinin iyi oluşlarının fiziksel yönünün yeterince farkında olmayabilir ve bu yönünü ihmal ediyor olabilir.

Başkalarının ve öğrencilerinin iyi oluşlarını artırmada sosyal destek verme ve iletişime vurgu yapılması önemlidir. Bu bulgular kollektivist kültür çerçevesinde değerlendirildiğinde daha da anlam kazanmaktadır. Ayrıca öğretmenlerin sosyal becerilerini de başkalarının ve öğrencilerinin iyi oluşlarını artırmada kullandıkları bulunmuştur. Nitekim farklı katılımcılar bir küçük sözün bile karşı tarafın iyi oluşunu etkileyebileceğini ve öğretmenlerin iyi oluşlarının doğrudan öğrenciye yansıdığını ifade etmişlerdir. Literatür incelendiğinde de öğretmenlerin iyi oluşlarının öğrencilerin iyi oluşlarını

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

etkilediğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Harding vd., 2019; Jennings ve Greenberg, 2009). Öğrenciler beden dillerinden bile öğretmenlerinin iyi oluşlarını anlayabilmektedir (Glazzard ve Rose, 2019). Ayrıca öğretmenlerin okulda karşılaştıkları zorlayıcı stres faktörleri kendilerinin ve öğrencilerinin iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Soini vd., 2010). Öğretmenler ile öğrencilerin iyi oluşları arasında böyle bir çift yönlü ilişki varken sınıf öğretmenlerinin iyi oluşlarına ilişkin farkındalıklarının yüksek düzeyde olması öğrencilerin iyi oluşu açısından önemli gözükmektedir.

Sonuç olarak katılımcıların verdikleri cevaplar bir bütün olarak incelendiğinde, her birinin kendi yaşam deneyimlerine dayalı olarak iyi oluş tanımının farklı olabileceği ve bu tanımlardan hareketle iyi oluşlarını artırmak için farklı yollar kullandıkları söylenebilir. Ancak kişilerin iyi oluşa ilişkin tanımlarında az vurgulanan kategoriler iyi oluşun gözden kaçan boyutlarına işaret edebilir. Ayrıca kişilerin iyi oluşlarını artırmada az kullandıkları stratejilerden yola çıkarak bireylerin daha çok yapabileceği davranışlar belirlenebilir.

Araştırmanın bulguları doğrultusunda araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur. Bu araştırmada sınıf öğretmenlerinin iyi oluş okuryazarlıkları nitel araştırma modeline uygun olarak incelenmiştir. Ancak literatürde henüz yeni bir kavram olarak sınıf öğretmenlerinin iyi oluş okuryazarı olmalarının öğrenciler üzerindeki etkisi yeterince bilinmemektedir. Bu noktada yapılacak çalışmalarda sınıf öğretmenlerin iyi oluş okuryazarlıklarının öğrencilerin sosyal duygusal gelişimlerine etkisi araştırılabilir. Buna ek olarak, uygulayıcılar tarafından sınıf öğretmenlerinin iyi oluş okuryazarlıklarını geliştirmek ve öğrencilerin iyi oluş okuryazarlıklarını nasıl geliştireceklerine ilişkin farkındalık kazandırmak için eğitimler verilmesi faydalı olabilir. Ayrıca katılımcılar araştırmada iyi oluşun fiziksel boyutuna az değinmişlerdir. Bu kapsamda sınıf öğretmenlerine iyi oluşun fiziksel boyutu hakkında farkındalık kazandırılabilir. Son olarak pozitif eğitim uygulamaları kapsamında sınıf öğretmenleri dışında personeli ve ebeveynleri de kapsayacak şekilde okulun diğer paydaşlarının da iyi oluş okuryazarlıklarına odaklanan çalışmalar tasarlanabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın literatüre ve uygulayıcılara birçok yönden katkısı bulunsa da bazı sınırlılıkları mevcuttur. İlk olarak çalışma grubunun çoğunluğu kamu kurumlarında çalışan sınıf öğretmenlerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla elde edilen bulguların kapsamı bu grup ile sınırlıdır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise “iyi oluş”un Türkçe’de yaygın kullanılan bir kavram olmamasıdır. Bu kavramı duymayan bireylere iyi oluşun genel tanımı yapılmıştır. Bu durum verilen cevaplara az da olsa etki etmiş olabilir.

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Kaynakça

Abrol, M., Bansal, K., and Kishore, N. (2022). Exploring the relationship between teachers' well-being and professional commitment. *ECS Transactions, 107*(1), 4703. https://doi.org/10.1149/10701.4703ecst

Alam, A. (2022). Positive psychology goes to school: Conceptualizing students' happiness in 21st century schools while 'minding the mind!' Are we there yet? Evidence-backed, school-based positive psychology interventions. *ECS Transactions, 107*(1). https://doi.org/10.1149/10701.11199ecst

Allison, L., Waters, L., and Kern, M. L. (2021). Flourishing classrooms: Applying a systems-informed approach to positive education. *Contemporary School Psychology, 25*(4), 395–405. https://doi.org/10.1007/s10648-016-9389-8

Australian Curriculum, Assessment and Reporting Authority (ACARA). (n.d.). *Literacy*. https://www.australiancurriculum.edu.au/f-10-curriculum/general-capabilities/literacy/

Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., Doraiswamy, P. M., Watkins, L., Hoffman, B. M., Barbour, K. A., … and Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosomatic Medicine, 69*(7), 587–596. https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e318148c19a

Borkar, V. N. (2016). Positive school climate and positive education: Impact on students' well-being. *Indian Journal of Health & Wellbeing, 7*(8).

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage.

Dennis, M. M., Ganotice, F. A., King, R. B., Morin, A. J. S., and Marsh, H. W. (2015). Teachers' commitment and psychological well-being: Implications of self-beliefs for teaching in Hong Kong. *Educational Psychology, 35*(8), 926–945. https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895801

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575. https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542

Diener, E., and Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(1), 1–43. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x

Dünya Sağlık Örgütü. (2020). *Basic documents: Forty-ninth edition*. World Health Organization.

Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *The Future of Children*, 30–44.

Gable, S. L., and Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology, 9*(2), 103–110. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103

Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., and Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1241–1259. https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0

Glazzard, J., and Rose, A. (2019). The impact of teacher well-being and mental health on pupil progress in primary schools. *Journal of Public Mental Health, 19*(4), 349–357. https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2019-0023

Hahn, R. A., and Truman, B. I. (2015). Education improves public health and promotes health equity. *International Journal of Health Services, 45*(4), 657–678. https://doi.org/10.1177/0020731415585986

Harding, S., Morris, R., Gunnell, D., Ford, T., Hollingworth, W., Tilling, K., … and Kidger, J. (2019). Is teachers' mental health and wellbeing associated with students' mental health and wellbeing?. *Journal of Affective Disorders, 242*, 180–187. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.080

Hou, H., Chin, T. C., Slemp, G. R., and Oades, L. G. (2021). Wellbeing literacy: Conceptualization, measurement, and preliminary empirical findings from students, parents and school staff. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(4), 1485. https://doi.org/10.3390/ijerph18041485

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Huebner, E. S., Hills, K. J., Jiang, X., Long, R. F., Kelly, R., and Lyons, M. D. (2014). Schooling and children's subjective well-being. In *Handbook of Child Well-Being* (pp. 797–819). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_26

Jennings, P., and Greenberg, M. (2009). The pro-social classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcome. *Review of Educational Research, 79*, 491–525. https://doi.org/10.3102/0034654308325693

Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., and Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 107*, 525–539. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040

Keyes, C. L. M., and Ryff, C. D. (1999). Psychological well-being in midlife. In *Life in the Middle* (pp. 161–180). https://doi.org/10.1016/B978-012757230-7/50028-6

Keyes, C. L., and Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The Journal of Positive Psychology, 4*(3), 197–201. https://doi.org/10.1080/17439760902844228

Kim, J., and James, J. D. (2019). Sport and happiness: Understanding the relations among sport consumption activities, long- and short-term subjective well-being, and psychological need fulfillment. *Journal of Sport Management, 33*(2), 119–132. https://doi.org/10.1123/jsm.2018-0071

Krippendorff, K. (2004). *Content analysis: An introduction to its methodology* (2nd ed.). Sage.

Lincoln, Y. S., and Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

Lyubomirsky, S., King, L., and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Martin, L., White, M. P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S., and Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology, 68*, 101389. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389

Mayoh, J., and Jones, I. (2015). Making well-being an experiential possibility: The role of sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 7*(2), 235–252. https://doi.org/10.1080/2159676X.2014.893901

Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (3. Baskı). Nobel.

Miles, M. B., and Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). *Milli Eğitim Bakanlığı sınıf rehberlik programı (okul öncesi, ilkokul, ortaokul ve ortaöğretim/lise)*. M.E.B.

Milli Eğitim Bakanlığı. (2023, 6 Eylül). *Ders saatleri ve süreleri hakkında genelge*. https://tegm.meb.gov.tr/www/ilkogretim-kurumlari-haftalik-ders-cizelgesi-guncellenmistir/icerik/863

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., and Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing, 3*(2), 147–161. https://doi.org/10.5502/ijw.v3i2.2

Oades, L. G., Baker, L. M., Francis, J. J., and Taylor, J. A. (2021a). Wellbeing literacy and positive education. In *The Palgrave Handbook of Positive Education* (pp. 325–343). Palgrave Macmillan.

Oades, L. G., Hou, H., Francis, J. J., Baker, L. M., and Huang, L. (2022). Well-being literacy: Language use as a way to contextualize the process of positive education. In *Handbook of Positive Psychology in Schools* (pp. 91–103). Routledge.

Oades, L. G., Jarden, A., Hou, H., Ozturk, C., Williams, P., Slemp, G. R., and Huang, L. (2021b). Wellbeing literacy: A capability model for wellbeing science and practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 719. https://doi.org/10.3390/ijerph18020719

Oberle, E., and Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine, 159*, 30–37. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.04.031

Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, (2026), 17 (1), 466-483.
Western Anatolia Journal of Educational Sciences, (2026), 17 (1), 466-483.
Araştırma Makalesi / Research Paper

Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., and McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies, 21*, 1145–1167. https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6

Reddy, R., Rhodes, J. E., and Mulhall, P. (2003). The influence of teacher support on student adjustment in the middle school years: A latent growth curve study. *Development and Psychopathology, 15*(1), 119–138. https://doi.org/10.1017.S0954579403000075

Roffey, S. (2012). Pupil wellbeing—Teacher wellbeing: Two sides of the same coin?. *Educational and Child Psychology, 29*(4), 8. https://doi.org/10.53841/bpsecp.2012.29.4.8

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.

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., and Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education, 35*(3), 293–311. https://doi.org/10.1080/03054980902934563

Soini, T., Pyhältö, K., and Pietarinen, J. (2010). Pedagogical well-being: Reflecting learning and well-being in teachers' work. *Teachers and Teaching: Theory and Practice, 16*(6), 735–751. https://doi.org/10.1080/13540602.2010.517690

Soutter, A. K. (2011). What can we learn about wellbeing in school?. *The Journal of Student Wellbeing, 5*(1), 1–21. https://doi.org/10.21913/JSW.v5i1.729

Thøgersen-Ntoumani, C., Fox, K. R., and Ntoumanis, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(6), 609–627. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2004.12.004

United Nations. (2023, 24 March). *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. https://sdgs.un.org/2030agenda

Werneck, A. O., Stubbs, B., Kandola, A., Oyeyemi, A. L., Schuch, F. B., Hamer, M., … and Silva, D. R. (2022). Prospective associations of leisure-time physical activity with psychological distress and well-being: A 12-year cohort study. *Psychosomatic Medicine, 84*(1), 116–122. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000001023

Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Seçkin.