



ÖZEL EĞİTİM ÖĞRETMENLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE DİNİ BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ: FENOMENOLOJİK BİR ARAŞTIRMA

Subjective Well-Being and Religious Coping Strategies in Special Education Teachers: A Phenomenological Study

Mustafa ÇALIŞKAN

Dr., Millî Eğitim Bakanlığı, Çanakkale, Türkiye.

Dr., Ministry of National Education, Çanakkale, Türkiye. mustafacaliskan86@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-5000-5568> ROR ID: <https://ror.org/00jga9g46>

Makale Türü / Article Types: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Received: 19 Şubat / February 2026

Kabul Tarihi / Accepted: 22 Haziran / June 2026

Yayın Tarihi / Published: 30 Haziran / June 2026

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Haziran / June 2026

Sayı / Number: 29 **Sayfa / Pages:** 356 / 374

Atıf / Citation: Çalışkan, Mustafa. “Özel Eğitim Öğretmenlerinde Öznel İyi Oluş ve Dini Başa Çıkma Stratejileri: Fenomenolojik Bir Araştırma [Subjective Well-Being and Religious Coping Strategies in Special Education Teachers: A Phenomenological Study]”. Bozok Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi [BOZİFDER]-Bozok University Journal of Faculty of Theology [BOZİFDER] 29 (Haziran / June 2026): 356 / 374

<https://doi.org/10.51553/bozifder.1893220>

Etik Beyan / Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. / It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. (**Mustafa ÇALIŞKAN**).

Etik Kurul İzni Durumu / Ethics Committee Approval Status: Bu çalışma için etik kurul izni alınmıştır. / Ethical committee approval was obtained for this study.

Etik Bildirim / Complaints: bozokilahiyatdergisi@gmail.com /

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/bozifder/policy>

İntihal / Plagiarism: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi. / This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Telif Hakkı / Copyright: Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanmaktadır. Authors publishing with the journal retain the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

Öz

Öznel iyi oluş, insanların kendilerini olumlu ve olumsuz duygulara göre değerlendirmesidir. Bireyde olumlu duyguların çok olması ve olumsuz duyguların az olması öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Olumsuz duyguların baskın, olumlu duyguların ise sınırlı düzeyde olması, bireyin öznel iyi oluş düzeyinin düşük olduğuna işaret eder. Yaşanan olumsuzluklar, işte karşılaşılan zorluklar, ailevi nedenler ve travmalar öznel iyi oluşun düşük olmasına neden olabilmektedir. Kişiler, öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmek ve mutlu olabilmek için başa çıkma ve dini başa çıkma stratejilerine başvurabilirler. İşte bu çalışmada, hafif-orta-ağır düzeydeki öğrencileri okutan öğretmenlerin öznel dindarlık algılarının ve öznel iyi oluş algılarının nasıl olduğu ve öznel iyi oluş düzeylerini artırmak için başvurdukları başa çıkma ve dini başa çıkma stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşabilmek için nitel yöntemin desenlerinden olan fenomenolojik desenden yararlanılmıştır. Veriler, 14 özel eğitim öğretmeniyle yapılan yarı yapılandırılmış mülakatlar aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen veriler, betimsel analiz ve içerik analizi yoluyla çözümlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, katılımcıların çoğu kendi dindarlıklarını az dindar olarak algılamaktadırlar. Katılımcıların çoğunun öznel iyi oluş algılarının düşük olduğu saptanmıştır. Katılımcıların daha az olumlu duyguya ve daha çok olumsuz duyguya sahip oldukları görülmektedir. Katılımcılar, öznel iyi oluş düzeylerini artırmak için empati, yalnız kalmak, alışmaya çalışmak, beklentiyi düşük tutmak, dingin, sessiz ve huzur verici ortamlarda bulunmak gibi başa çıkma etkinliklerine başvurumaktadırlar. Aynı şekilde sabır, şükür, dua, Kur'an okumak, zikir çekmek, merhametli olmak, iyi niyetli olmak, tefekkür etmek gibi dini başa çıkma stratejilerine başvurdukları gözlenmiştir. Bu araştırmanın öznel iyi oluş algısı ile öznel iyi oluşu artırmak için başvuru olan dini başa çıkma stratejilerini inceleyen çalışmalarda literatürdeki boşluğa katkı sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Öznel İyi Oluş, Dindarlık, Başa Çıkma, Dini Başa Çıkma.

Abstract

Subjective well-Being is how individuals evaluate themselves based on positive and negative emotions. A high level of subjective well-Being is indicated by a high number of positive emotions and a low number of negative emotions. Conversely, a low level of subjective well-Being is indicated by the opposite of positive and negative emotions. Negative experiences, difficulties at work, family issues, and traumas can all contribute to low subjective well-Being. Individuals may resort to coping strategies, including religious coping strategies, to improve their subjective well-Being and achieve happiness. This study aims to examine the subjective perceptions of religiosity and subjective well-Being among teachers who teach students with mild, moderate, and severe disabilities, and to investigate the coping and religious coping strategies they employ to increase their subjective well-Being. To achieve this research objective, a phenomenological design, a qualitative research method, was employed. Data were collected from 14 special education teachers using a semi-structured interview technique. The obtained data were analyzed using descriptive and content analyses. The analyses revealed that most participants perceived their own religiosity as low. It was found that most participants had low subjective well-Being perceptions. Participants were observed to have fewer positive

emotions and more negative emotions. To increase their subjective well-Being, participants resorted to coping activities such as empathy, solitude, adapting, keeping expectations low, and Being in calm, quiet, and peaceful environments. Similarly, they were observed to use religious coping strategies such as patience, gratitude, prayer, reading the Quran, reciting dhikr, Being compassionate, Being well-intentioned, and contemplation. This research is expected to fill a gap in the literature regarding studies examining subjective well-Being perception and religious coping strategies used to increase subjective well-Being.

Keywords: Psychology of Religion, Subjective Well-Being, Religiosity, Coping, Religious Coping.

Giriş

Öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarını olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumu ile hem bilişsel hem duyuşsal olarak değerlendirmeleridir. Kişide olumlu duyguların çok olması ve olumsuz duyguların az olması öznel iyi oluşun yüksek olduğunun göstergesidir. Bu durum kişinin mutluluk kavramıyla da ilgilidir. Ancak olumlu duyguların az olması ve olumsuz duyguların çok olması ise düşük öznel iyi oluşun olduğunu göstermektedir (Angner, 2010, 361-368; Tov - Diener, 2013, 1239). Sağlık, iş, gelir, sosyal ilişkiler ve toplumsal fayda öznel iyi oluşun yüksek olması; işte karşılaşılan zorluklar, aile sorunları ve travmalar düşük öznel iyi oluşun en önemli nedenlerindendir (Diener - Ryan, 2009, 392-400). Öğretmenler üzerine yapılan araştırmalarda, öğretmenlerin mesleklerini yaparken stres, kaygı, yetersizlik ve tükenmişlik gibi psikolojik güçlükler yaşadıkları görülmektedir (Durak - Seferoğlu, 2017, 782; Battal - Koşar, 2021, 1366). Bununla birlikte özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde görev yapan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri yüksek çıkmaktadır (Yavuz, 2019, 527). Dolayısıyla hafif-orta-ağır düzeydeki özel öğrencileri okutan öğretmenlerin öznel iyi oluş algılarının nasıl olduğu araştırılmaya değer bir konudur. Bu yüzden araştırmamızın konusu özel eğitim öğretmenlerinde öznel iyi oluş ve öznel iyi oluşu artırmak için başvuru stratejileridir.

Yabancı literatürde öznel iyi oluş ile ilgili birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir (Diener vd., 1997, 25-41; Okun vd., 1984, 111-132; Bi vd., 2025). Türkiye’de öznel iyi oluş ile dindarlık (Öztürk, 2017; Gencer, 2019), dini inançlar (Arvas, 2017, 163-196; Balcı, 2011), maneviyat (Aydın - Kaya, 2021, 41-77), psikolojik ihtiyaçlar (Gündoğdu - Yavuzer, 2012, 115-131), benlik kurguları (İlhan - Özdemir, 2013, 593-611), kişisel ve sosyal özellikler (Bozkurt - Sönmez, 2016, 231-248), ahlaki olgunluk (Mutlu - Cingöz, 2020, 101-118), sosyal kaygı (Güngör, 2018), kaygı (Çoban, 2021, 337-369), okul memnuniyeti (Türkmen, 2024) ve motivasyon (Kasap, 2025) arasındaki ilişkilerin ele alındığı çalışmalara rastlanmaktadır.

İnsanlar öznel iyi oluşlarını artırmak için başa çıkma ve dinî başa çıkma stratejilerine başvurabilirler (Diener - Ryan, 2009, 400). Başa çıkma, stresi azaltmak için bilişsel ve eylemsel çabaları ifade etmektedir (Lazarus - Folkman, 1991, 190). Dini başa çıkma ise krizler ve zorluklarla başa çıkmada dinden yararlanmaktır (Pargament - Abu-Raiya 2007, 761). Yabancı literatürde ve Türkiye’deki öznel iyi oluş ve başa çıkma ile ilgili yapılan araştırmalarda bireylerin öznel iyi oluşu artırmak için başa çıkma stratejilerine başvurdukları tespit edilmiştir.

Buna göre araştırmalarda başa çıkmanın öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Headey - Wearing, 1990, 327; Özbay vd., 2012, 325-345; Mutlu, 2018, 48; Eryılmaz - Şiraz, 2020, 292-303). Bununla birlikte hem Türkiye’de hem de yabancı literatürde, dinin öznel iyi oluşu artırıp artırmadığı tartışılmıştır. Nitekim dinin dünya genelinde bireylerin büyük bir çoğunluğu tarafından önemli görülmesi (%68), dinin psikolojik değişkenlerle ilişkisini inceleyen çalışmaların artmasına zemin hazırlamıştır. (Gencer, 2019, 97). Nitekim yapılan araştırmalarda da dindarlık ile öznel iyi oluşun pozitif ilişkide olduğu saptanmıştır (Poloma - Pendleton, 1990, 255-276). Yabancı literatürde öznel oluş ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda dini başa çıkma yönteminin öznel iyi oluşu artırdığı gözlenmiştir (Abu-Raiya vd., 2015, 83; Frederick vd., 2016, 553-564). Türkiye’de sadece bir tane öznel iyi oluş ve dini başa çıkma üzerine yapılmış araştırma tespit edilmiştir (Nurzade, 2023). Nicel yöntemle ele alınan bu çalışmada dini başa çıkma ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkinin olduğu bulgulanmıştır. (Nurzade, 2023, 1-117). Öznel iyi oluş, başa çıkma ve dini başa çıkma ile ilgili yapılan bu çalışmamız, literatürde yeterli araştırmanın olmaması, araştırmamızın nitel yöntemle yapılmış olmasından dolayı ve dinî başa çıkmanın öznel iyi oluşun üzerindeki etkisinin ortaya konulması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Çünkü öznel dindarlık, öznel iyi oluş ve dini başa çıkma arasında olumlu etki olabileceği düşünülmektedir. Bu yüzden özel eğitim öğrencilerini okutan öğretmenlerin öznel iyi oluş ve öznel dindarlık algılarının nasıl olduğu, öznel iyi oluşlarını artırmak için başvurdukları başa çıkma ve dini başa çıkma stratejilerinin neler olduğunu anlamak için de önemlidir. Bu anlamda araştırmamızın amacı, özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeylerinin nasıl olduğu ve öznel iyi oluşlarını artırmak için başvurdukları dini başa çıkma stratejilerini anlamaktır. Araştırmanın temel problemi ve alt problemleri şunlardır:

Temel Problem:

* Özel eğitim öğretmenleri, öznel iyi oluşlarını artırmak için dini başa çıkma stratejilerine başvurmakta mıdır? Eğer başvuruyorsa hangi dini başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar?

Alt problemler:

- * Özel eğitim öğretmenlerinin öznel dindarlık algıları nasıldır?
- * Özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeyleri nasıldır?
- * Özel eğitim öğretmenleri, öznel iyi oluşlarını artırmak için başa çıkma stratejilerine başvurmakta mıdır? Eğer başvuruyorsa hangi başa çıkma stratejilerini kullanmaktadırlar?

1. Yöntem

1.1. Araştırmanın Modeli ve Deseni

Bu araştırmada, özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve dini başa çıkma deneyimlerini anlamlandırma biçimlerini derinlemesine incelemek amacıyla fenomenolojik desen tercih edilmiştir. Çünkü kişilerin sahip olduğu bilgileri, tecrübeleri, inançları ve tutumları onların fenomenlerini oluşturmaktadır (Percy vd., 2015, 77). Fenomenoloji deseni, insanların bu tutum ve davranışlarına verdikleri anlamları derinlemesine incelemektedir (Manen, 1990, 9-10).

1.2. Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, Çanakkale İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı okullarda görev yapan hafif-orta-ağır düzeydeki öğrencileri okutan ve araştırmaya gönüllü katılımı kabul eden öğretmenler oluşturmaktadır. Katılımcılara ulaşmada, amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya 8'i kadın, 6'sı erkek olmak üzere toplam 14 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşı 23 ile 54 arasında değişmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 40'tır. Katılımcıların 13'ü lisans, 1'i yüksek lisans eğitimi; 9'ü evli, 3'ü bekar, 1'i boşanmış, 1'i duldur. 4'ü düşük, 8'i orta ve 2'i yüksek ekonomik durumda; 9'u ilçede ve 5'i ilde yaşamaktadır. Katılımcıların tamamı özel eğitim öğretmenidir.

1.3. Veri Toplama Aracı

Özel eğitim öğrencilerini okutan öğretmenlerin öznel iyi oluş algıları ve öznel iyi oluşu artırmak için yöneldikleri başa çıkma ve dini başa çıkma stratejileri hakkında derinlemesine bilgi alabilmek için yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme, insanların deyimlerini, algılarını ve karmaşık konuların anlaşılmasını sağlayan etkin bir tekniktir (Yüksel vd., 2007, 11-12; Şimşek - Yıldırım, 2018, 86). Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde konu hakkında derinlemesine ve doyurucu veriler elde edilebildiği için fenomenolojik desene en uygun tekniktir. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinde sorular önceden hazırlanmasına rağmen mülakat esnasında yeni sorular da sorulabilmektedir (Güler vd., 2015, 114-115; Bal, 2016, 163). Yarı yapılandırılmış formun ilk bölümünde cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni hali, ekonomik durumu, yerleşim yeri ve mesleği gibi demografik bilgiler yer almaktadır. İkinci bölümünde ise katılımcıların öznel iyi oluş ve dini başa çıkma deneyimlerini anlayabilmek için hazırlanmış sorular yer almaktadır. Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik yerine inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirlik kullanılmaktadır. Araştırmanın inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ve teyit edilebilirliğini sağlanması için uzman görüşünün alınması, ses kaydı, katılımcı teyidi, alıntılama yapma, ayrıntılı betimleme, amaçlı örnekleme gibi stratejiler dikkate alınmıştır (LeCompte - Goetz, 1982, 41-43; Lincoln -Guba, 1985, 300).

1.4. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanabilmesi için öncelikle Bursa Uludağ Üniversitesi Araştırma ve Yayın Etik Kurulları Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 27/12/2024 tarih ve 2024-12 sayılı kararı ile onay alınmıştır. Veriler okullarda toplanacağı için Çanakkale İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 21/02/2025 tarih ve E-60305806-044-127302954 sayılı resmi yazı ile izin alınmıştır. Katılımcılara ulaşmada amaçlı örneklem yönteminden yararlanılmıştır. Derinlemesine veri elde edebilmek için yapılan görüşmeye amaçlı örneklem denilmektedir (Kumar, 2011, 220). Fenomenolojik araştırmalarda çalışma grubu fenomeni deneyimledikleri için amaca yönelik olarak seçilirler (Baker vd., 1992, 1357). Araştırmamızda öznel iyi oluş ve dini başa çıkma olgularını deneyimlemiş bireylerin algılarını derinlemesine anlayabilmek için amaçlı örneklem tercih edilmiştir. Araştırmada amaçlı örneklemin maksimum çeşitlilik ve benzeşik yöntemlerinden yararlanılmıştır. Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, yerleşim yeri gibi farklı özellikleri dikkate alınmasıyla maksimum çeşitlilik; sadece özel eğitim öğretmenleri

olmasından dolayı da benzeşik teknik tercih edilmiştir (Şimşek - Yıldırım, 2018, 118-120). Mülakata başlanmadan önce katılımcıyla tanışılmıştır. Katılımcıya araştırmanın amacı ve görüşme hakkında bilgiler verilmiştir. Görüşmeye katılmanın gönüllülük esasına dayandığı, izin verilerse ses kaydının alınacağı, kişisel ve özel bilgilerinin korunacağı, çalıştıkları kurum isimlerinin yerine “(...)” konulacağı, isterlerse görüşmeyi istedikleri zaman sonlandırabilecekleri, verilerin sadece araştırma için kullanılacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Mülakat esnasında katılımcıların söz ve tutumlarının doğru bir şekilde anlaşılabilmesi için notlar tutulmuş ve gözlem de yapılmıştır. Mülakatlar, verilerin tekrara düşmesiyle doyum noktasına ulaşıldığı anlaşıldığından sonlandırılmıştır. Mülakat, on dört katılımcı ile yürütülmüştür. On üç katılımcı ses kaydının alınmasına izin vermiş ancak bir katılımcı ise izin vermemiştir. Ses kaydının alınmasına izin vermeyen katılımcının dedikleri aynen yazılmıştır. Görüşmeler okul idaresinin uygun gördüğü odalarda yapılmıştır. Görüşmeler en az 15 dakika en fazla 35 dakika sürmüştür. Veriler, 17/02/2025 ile 31/05/2025 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmanın sadece Çanakkale ilinde, 14 özel eğitim öğretmeni ve 2025 yılında yapılması olması araştırmanın sınırlılıklarındandır.

1.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde betimsel analiz ve içerik analizinden yararlanılmıştır. Betimsel analiz, verilerin alıntılar yapılarak temalara göre yorumlanmasıdır (Yıldırım - Şimşek, 2018, 239) içerik analizi ise betimsel analizle yorumlanan verilerin derinlemesine analiz edilmesidir. Bu analiz teknikleri fenomenolojik desenin amacına uygun olduğu için tercih edilmiştir (Güler vd., 2015, 333). Verilerin analizine, ses kayıtlarının metne aktarılmasıyla başlanmıştır. Mülakatlar sonucunda toplam 112 sayfalık veri elde edilmiştir. Herhangi bir veri kaybı yaşanmaması amacıyla ses kayıtları titizlikle dinlenmiştir. Metne aktarılan veriler en az üç kez okunmuş; araştırma konusuyla ilgisi bulunmayan ifadeler metinden çıkarılmıştır. Analiz sürecinde görüşme sırasında tutulan notlar ve yapılan gözlemler de dikkate alınmıştır. Daha sonra kodlar ve kodlardan sonra da kategoriler oluşturularak tümevarımsal yaklaşım benimsenmiştir. Bununla birlikte doğrudan alıntılar da yer almaktadır. Araştırmanın tüm aşamalarında din psikolojisi alanından 3, din eğitimi alanından 2 uzman görüş ve önerilerinden danışmanlık olarak yararlanılmıştır. Son aşamada, katılımcılara ait olgu ve deneyimler yorumlanarak analiz edilmiştir.

2. Bulgu ve Yorumlar

2.1. Öznel Dindarlık Algıları ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Katılımcıların öznel dindarlık algılarını öğrenebilmek için katılımcılara “Kendinizi dindarlık bakımından nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusu sorulmuş ve elde edilen cevaplardan oluşan kodlar Tablo 1’de verilmiştir.

Öznel Dindarlık Algıları	f	Katılımcılar
Az dindar	7	K-1, K-4, K-5, K-6, K-9, K-11, K-12
Dindar	5	K-2, K-3, K-8, K-10, K-14
Dindar değil	2	K-7, K-13

Tablo 1: Öznel Dindarlık Algıları

Tablo 1'e göre 7 katılımcı kendilerini "az dindar", 5 katılımcı "dindar" ve 2 katılımcı da "dindar değil" olarak görmektedir. Bu bulgulara göre katılımcıların çoğu kendilerini az dindar olarak görürken yarısına yakını ise dindar olarak görmektedir. Çok azı ise dindar olmadığını düşünmektedir.

Kendisini az dindar olarak gören yedi (K-1, K-4, K-5, K-6, K-9, K-11, K-12) katılımcıdan biri olan K-12, "Üniversiteye başlayana kadar namaz kılardım. Kur'an okurdum. Sonra bunları bıraktım. İçimde Allah korkusu var. Sorgulasam da ben inanıyorum. Tekrardan namaz kılmaya ve Kur'an okumaya başlamayı düşünüyorum. Bu bende vicdan halini alıyor. Cumaya gitmiyorum. Gidenlere gıpta ediyorum. Namaz kılmak gerekiyor ama ben bunu yapamıyorum. İbadetlerimi yapamasam da Allah'a sığınıyorum." diyerek dindarlık yönünün az olduğunu vurgulamaktadır. Aynı şekilde K-4 de dindarlık konusuna çok dikkat edemediğini şu cümlelerle ifade etmektedir: K-4, "(...). Çok dikkat edemiyorum bu beni ruhen rahatsız ediyor. (...)." K-5 de aynı şekilde dinini elinden geldiği kadar yaşamaya çalıştığını ama bu konuda karamsar olduğunu belirterek az dindar olduğunu şu cümlelerle ifade etmektedir: "Elimden geldiği kadar yapmaya çalışıyorum. İnsan gel git bir varlık. Bu konuda karamsar oluyorum. İsyan etmemeye çalışıyorum. En çok sevdiğim Allah diyorum. Şükrediyorum."

Bu katılımcıların aksine beş (K-2, K-3, K-8, K-10, K-14) katılımcı ise kendilerini dindar olarak görmektedirler. Katılımcı K-3, "Onu Allah bilir. Beş vakit namaz kılıyorum. Zikir çekiyorum. Kul olmaya çalışıyorum Rabbime karşı. Oruç tutmaya çalışıyorum. Namaz kıldığımda kabul olup olmadığını bilmem." diyerek dindar olduğunu vurgulamaktadır. K-14, Kur'an'a uymaya çalıştığını belirterek kendisini dindar olarak görmektedir: "Kur'an'a uymaya çalışmaya çalışan birisiyim. Her zaman eksikiz. Eksikimizi doldurmaya çalışıyoruz. Tekrar tekrar tövbe ediyoruz. Bağlanmaya çalışıyorum. Çocuklarıma öğretmeye çalışıyorum. Kitap, Kur'an okurum."

Tüm katılımcıların aksine K-7 ve K-13 katılımcılar kendilerini dindar görmemektedirler. Katılımcı K-7, "Dine yatkın bir insan değilim ama şükretmesini biliyorum. Hayatı yaşıyorsak bir sebebi vardır derim. (...)" ifadesiyle dindar olmadığını belirtmektedir.

Türkiye'de dindarlıkla ilgili yapılan bir araştırmada, katılımcıların %62'si dindar olduğunu, %14'ü dindar olmadığını ve %24'ü ise ne dindar olduklarını ne de olmadıklarını belirtmektedirler (Nişancı, 2023, 37). Yapıcı'nın dindarlıkla ilgili yaptığı araştırmada, katılımcıların %30, 21'i "dinin kendilerinden talep ettiği davranışları göstermeyen", %31, 49'i "sözde Müslüman olan", %10, 21'i "dinini bilmeyen", "dini kişisel menfaatleri için kullanmaya eğilim gösteren" kimselerden oluştuğu tespit edilmiştir. Buna göre katılımcılar, inanan ama inancını yaşamayan dindarlar olarak nitelendirilebilir (Yapıcı, 2006, 251). Araştırmamızda katılımcıların çoğu kendilerini az dindar olarak görmektedirler. Araştırma bulgularımız ile literatürdeki bulgular paralellik göstermektedir.

Öznel iyi olma hali ile dini inançlar üzerine yapılan bir araştırmada, içsel dini motivasyon ile öznel iyi olma arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca bu araştırmaya göre Allah, kader, ahiret, cennet ve cehennem inancı ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir (Arvas, 2017, 163-196; Arvas, 2016, 181-191). Araştırmamıza göre özel eğitim öğretmenlerinin çoğunun az dindarlık algısına sahip olduğu gibi aynı zamanda öznel iyi oluş

düzeylerinin de düşük olduğu görülmektedir. Buna göre öznel dindarlık ile öznel iyi oluş arasında ilişki olabileceği görülebilmektedir.

2.2. Öznel İyi Oluş Algıları ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Katılımcıların öznel iyi oluş algılarını öğrenebilmek için katılımcılara “Özel eğitim öğretmenliği yaptığınız için kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Psikolojik, duygusal ve zihinsel durumunuz hakkında bilgi verebilir misiniz?” soruları sorulmuş ve elde edilen cevaplardan oluşan kodlar Tablo 2’de verilmiştir.

Duygu Çeşitleri	Duygu İfadeleri	f	Katılımcılar
Olumlu Duygular	Mutluluk	3	K-5, K-7, K-8
	Sevgi	2	K-5, K-6
	Mutsuzluk	4	K-8, K-9, K-12, K-14
	Psikolojik yıpranma	4	K-1, K-2, K-3, K-13
	Stres	2	K-11, K-12
Olumsuz Duygular	Yorgunluk	2	K-6, K-11
	Sosyal hayatın olumsuz etkilenmesi	1	K-4
	Karamsarlık	1	K-5
	Yıpranmış hissetmek	1	K-4
	Üzülmek	1	K-10
	Depresyon	1	K-1
	Korku	1	K-12
	Kaygı	1	K-12
	Yetersiz hissetmek	1	K-13
	Çaresiz hissetmek	1	K-14

Tablo 2: Öznel İyi Oluş Algıları ile İlgili İfadeler

Tablo 2’deki bulgulara göre 3 katılımcının “mutluluk” ve 2 katılımcının da “sevgi” olumlu duygularına sahip olduğu görülmektedir. Ancak tabloya göre hissedilen olumsuz duygular olumlu duygulardan daha çok olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların 4’ünün “mutsuzluk”, 4’ünün “psikolojik yıpranma”, 2’sinin “stres”, 2’sinin “yorgunluk” gibi olumsuz duygulara sahip olduğu görülmektedir. 1’er katılımcı da “sosyal hayatın olumsuz etkilenmesi”, “karamsarlık”, “yıpranmış hissetmek”, “üzülmek”, “depresyon”, “korku”, “kaygı”, “yetersiz ve çaresiz hissetmek” gibi olumsuz duygular hissettikleri tespit edilmiştir. Buna göre katılımcıların sahip oldukları olumsuz duyguların olumlu duygulardan fazla olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgulara göre katılımcıların çoğunun öznel iyi oluş algılarının olumsuz yönde olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcı K-1, psikolojik olarak olumsuz etkilendiğini ve depresif ruh haline büründüğünü belirten şu ifadeleri kullanmaktadır: “Çocuk olduğu için şefkat oluyor. Yaş arttıkça öğrenciyi zapt edemiyoruz. Öğrenciye gücüm yetmiyordu. Cüssesi büyüktü. En başta her öğrenci psikolojik olarak olumsuz etkiliyor. Bir öğrencim depresyon yarattı. Sorun yaşadım. Normal hayatımı da olumsuz etkiliyor. Psikolojimi dibe sokup çıkartıyor. Çaresi ise öğretmen ile öğrenci alışması. İki hafta sonra alışıyorum. Belli bir zaman sonra alışıyorsun ama yine de tam normallik değil.” Aynı şekilde katılımcı K-2 de “Değişiyor zaman zaman ama yeni öğrenci alınca psikolojim bozuluyor gibi oluyor. Öğrenciyi tanıyana kadar psikolojim bozuluyor gibi oluyor. Çocuk bağıyor, vuruyor. Sonra öğrenci bize, biz öğrenciye alışınca biraz daha farklı oluyor.” diyerek psikolojisinin olumsuz etkilendiğini belirtmektedir. Bu katılımcılar gibi katılımcı K-3 de psikolojik olarak etkilendiğini belirten şu ifadeleri kullanmaktadır: “Ben bu çocuklara verimli olduğumu düşünüyorum. Bir şey yapıyorsunuz, bir şeyler veriyorsunuz ama dönüt olmadı”

zaman zor oluyor. Veriyorsun ama karşılığını alamıyorsun. Veriyorsun ama olmuyor. Özel çocuklara uğraşmaktan psikolojik olarak etkileniyorum. Bu sene iyi ama geçen sene yorucuydu.”

Bu katılımcılar dışında olumsuz duygular yaşadığını belirten katılımcılar da vardır. Bu katılımcılar (K-4, K-10, K-11, K-12, K-13, K-14), kendilerinin olumsuz etkilendiğini, yıprandığını, çok üzüldüğünü, yorulduğunu, korku, kaygı ve stres yaşadığını, kendisini yetersiz ve çaresiz hissettiğini, mutsuz olduğunu belirtmektedirler:

K-4: “Çok yorucu. Benimkiler hafif düzey olduğundan iyiyiz. Çok yüksek sese maruz kalıyoruz. Bu benim sosyal hayatımı da etkiliyor. Sürekli yetişkin birilerine ihtiyaç duymaları, sürekli yanında bulunmamız beni yıpratıyor.”

K-10: “Öğrencinin durumundan dolayı gerçekten çok üzülüyoruz. Ailesi için de üzülüyoruz.”

K-11: “Gün içinde yoruluyorum. Stres oluyorum. Eve gittiğimde kitap okuyorum, temizlik yapıyorum. Böyle rahatlatıyorum kendimi.”

K-12: “Mesleğimin başlarında kaygı, stres, korku vardı. Yapabilir miyim diye düşündüm. Sürekli öğrencinin başından beklediğimizden korku başladı. Mutsuzluk oldu. Mesleğe yeni başladığımda yaşım küçüktü ve öğrencilerim benden cüsselilerdi bu yüzden bana bir şey yaparlarsa diye korkuyordum. Bu işi gönülden yapacaksın.”

K-13: “Zevkli bir meslek. Hiçbir şey bilmeyen öğrenciye sıfırdan bir şeyler öğretiyorsun. Zevkli fakat zorlukları çok fazla. Bazen insan kendisini yetersiz hissediyor. Düzeyler hafiften orta ve ağıra doğru gidince daha da zorlaşıyor ama otizm daha da zor. Ruhsal anlamdan zaman zaman modumun düştüğünü hissediyorum. İki günde bazen on günde bir olur bu durum.”

K-14: “Bir öğrencim sakın diğeri durmuyor. Çocuğu durduramayınca insan kendisini çaresiz hissediyor. Her zaman değil zaman zaman oluyor. Verdiğini alamamak insanı mutsuz ediyor. Ancak küçük küçük şeyler öğretilip küçük dönütler aldığımızda mutlu oluyorum.”

Bu katılımcıların aksine bazı katılımcıların da her ne kadar bazı olumsuz duygular yaşasalar da yine olumlu duygulara sahip olduklarını belirtmektedirler. Katılımcı K-5, ara sıra karamsar olsa da mutlu olduğunu şu cümlelerle ifade etmektedir: “İsteyerek tercih yaptım. Severek yapıyorum. Ara sıra karamsar olsam da üstesinden geliyorum. Çok sevdiğim bir iş. Sabır gerektiren bir iş. Ben de sabırlı biriyim. Karakterime göre bir meslek. Belli bir zaman sonra öğrenciyle aranızda duygusal bir bağ oluyor. Diğer öğretmenler gibi değil. Onlar için küçük bir şey yaptığında bu büyük bir başarıdır. Bu da bizi tatmin ve mutlu ediyor.” Katılımcı K-6 da, “Karşımızdaki bireylerin normal öğrencilere göre daha fazla zaman ve sabır isteyen bir durumu var. Yoruluyorum ama severek geliyorum. Bazen öğretmek çok zor.” diyerek yorulmasına rağmen sevdiğini belirtmektedir. Katılımcı K-7, “(...) Onlara bir şeyler öğretmek beni mutlu ediyor. Onlardan sevgi görmem rahatlamamı sağlıyor. Çünkü kötülüğü düşünmüyorlar. Çok doğal davranıyorlar.” İfadesiyle mutlu hissettiğini belirtmektedir. Aynı şekilde katılımcı K-8 de mutlu olduğunu şöyle ifade etmektedir: “Özel eğitime ilk girdiğimde mutsuzdum. İlkokul çocuklarında geri dönüş oluyordu ama burada yok. Yavaş ilerliyor. Mesleğe girdiğimde mutsuzdum. Bakıcı gibiydik. Çocukların durumundan dolayı beklentimi azalttım.

Beklenti az olunca küçük bir şey öğretsek bile mutlu oluyorum. Küçükçük davranış değişikliğinde bile mutlu oluyorum. Alıştık artık.”

Kişinin öznel iyi oluşunu değerlendirirken yaşam doyumu, doyum alanları, olumlu ve olumsuz duygulanımları dikkate alınmaktadır. Öznel iyi oluşun yüksek olması için neşe, coşku, mutluluk, hoşnut, gurur gibi duyguların çok olması ve üzüntü, keder, kaygı, sıkıntı, depresyon, stres gibi olumsuz duyguların az olması gerekmektedir. Tam tersi olarak ise olumlu duyguların az olması ve olumsuz duyguların çok olması da öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Diener vd., 1999, 276-302). Sağlık, iş, gelir, sosyal ilişkiler ve toplumsal fayda öznel iyi oluşun yüksek olması; aile sorunları, işte karşılaşılan zorluklar, travmalar gibi olumsuz yaşantılar öznel iyi oluşun düşük olmasının nedenlerindendir (Diener - Ryan, 2009, 392-400). Bu problemler olmasa bile eğer kişi kendisini mutsuz hissediyorsa yine düşük öznel iyi oluş algısına sahip olduğunu göstermektedir (Güleç, 2016, 33).

Yabancı literatürde yapılan bir araştırmada, özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeylerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Fu vd., 2022, 1). Bu araştırma ile araştırmamızın sonuçları örtüşmemektedir. Sebebi katılımcıların çalışma şartları veya öğrenci seviyesinden kaynaklanmış olabilir. Türkiye’de de öznel iyi oluş düzeylerini inceleyen bir araştırmada katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek çıktığı tespit edilmiştir (Yalız Solmaz, 2014, 651). Bu çalışmanın sonuçlarıyla araştırmamızın sonuçları birbiriyle zıttır. Ancak bu çalışmada katılımcılar üniversite öğrencisi olduğundan araştırmamızdaki katılımcılarla aynı şartlarda değildir. Bu yüzden farklı sonuçlar elde edilmiş olabilir. Özel eğitim öğretmenleri üzerine bir araştırmada tükenmişlik düzeyleri yüksek çıkmıştır (Arslan - Aslan, 2014, 49-66). Özel eğitim öğretmenleri üzerine yapılan araştırmada, öznel iyi oluş ile duygusal tükenmişlik arasında negatif (Dinç, 2018, 68), iş stresi ile mesleki tükenmişlik arasında pozitif ilişkinin (Acar - Karaaslan, 2022, 1821) olduğu tespit edilmiştir. Özel eğitim öğretmenlerinin mesleklerinde duygusal tükenme ve stres yaşamaları onların öznel iyi oluş algılarını olumsuz etkileyebilir. Araştırmamıza katılan özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Buna göre özel eğitim öğretmenlerinin olumsuz duygulanımın baskın olduğu olduğu ve kendilerini iyi hissetmedikleri görülmektedir.

2.3. Öznel İyi Oluş Düzeyini Artırmak için Başvurulan Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Katılımcıların öznel iyi oluşlarını artırmak için hangi başa çıkma etkinliklerine başvurduklarını öğrenmek üzere katılımcılara “Öznel iyi oluşunuzu artırmak için hangi stratejilere yönelmektesiniz, kimden ve neyden yardım almaktasınız? Paylaşabilir misiniz?” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplara göre oluşturulan kodlar Tablo 3’te verilmiştir.

Çaba Çeşitleri	Etkinlikler	f	Katılımcılar
Bilişsel Çabalar	Empati	2	K-2, K-7
	Beklentiği düşük tutmak	2	K-6, K-8
	Anlayışlı olmak	1	K-6
	Kabullenmek	1	K-8
Eylemsel Çabalar	Yalnız kalmak	2	K-4, K-13
	Sessiz ortamlarda bulunmak	2	K-4, K-13
	Alışmaya çalışmak	2	K-1, K-8
	Katlanmak	2	K-3, K-6
	Paylaşmak	1	K-2
	Destek almak	1	K-8
	Sosyalleşmek	1	K-9
	Yürüyüş yapmak	1	K-13
	Müzik dinlemek	1	K-13
	Kitap okumak	1	K-11
	Temizlik yapmak	1	K-11

Tablo 3: Öznel İyi Oluş Düzeyini Artırmak için Başvurulan Başa Çıkma Etkinlikleri

Baş çıkma, sorunları çözmek ve stresi azaltmak için bilişsel ve eylemsel çabaları ifade etmektedir (Lazarus - Folkman, 1991, 190). Tablo 3'teki bulgulara göre katılımcılar başta empati, beklentiği düşük tutmak olmakla birlikte anlayışlı olmak ve kabullenmek gibi bilişsel çabalara; en fazla yalnız kalmak, sessiz ortamlarda bulunmak, alışmaya çalışmak, katlanmak olmak üzere paylaşmak, destek almak, sosyalleşmek, yürüyüş yapmak, müzik dinlemek, kitap okumak ve temizlik yapmak gibi eylemsel çabalara başvurdukları görülmektedir. Katılımcıların bilişsel çabalara başvurdukları gibi daha çok eylemsel çabalara başvurumaktadırlar. Buna göre katılımcılar öznel iyi oluşlarını artırmak için başa çıkma etkinliklerine başvurdukları anlaşılmaktadır.

Katılımcı K-6, “Öğrencilerin özel öğrenciler olduğunun farkında oluyorum ve onlardan beklentimi düşük tutuyorum. Çünkü verdiğimiz küçük bir şey bile olsa onlar değerli ve önemli. Yeterli olmak gerekiyor.” Diyerek başa çıkmak için beklentisini küçük tuttuğunu ifade ederek bilişsel çabaya başvurduğunu ifade etmektedir. Katılımcı K-8 de kabullendiğini ve öğretmenlerden yardım aldığını “Bu durumu kabullendim. Diğer özel eğitim öğretmenlerinden ve rehber öğretmenlerden yardım aldım.” ifadesiyle belirtmektedir. Katılımcı K-2, olumsuz durumdan kendi başına çıkamadığını, bu durumu paylaştığını ve empati yaptığını belirterek hem bilişsel hem de eylemsel çabaya başvurduğunu şu cümlelerle ifade etmektedir: “Birilerine anlatıyorum. Eşime anlatıyorum. Yanımda bir öğretmen daha var ona anlatıyorum. Kendim başa çıkamıyorum. Bu işte sabır çok önemli. Bu çocuklar normal değil. Onlar için ve aileleri için dua ediyorum. Aileleri için daha zor.” Katılımcı K-4 de, “Özel eğitimde öğretmenlik yapmaya başladığımdan beri çok daha fazla yalnız kalmaya ihtiyaç duyuyorum. Dingin, sessiz ve huzur verici ortamları tercih ediyorum.” diyerek yalnız kalmayı ve sessiz ortamları tercih ettiğini belirterek eylemsel çaba gösterdiğini ifade etmektedir. Katılımcı K-13, yürüyüş yaptığını, yalnız kalmaya çalıştığını ve müzik dinlediğini şöyle ifade etmektedir: “Yürüyüş yaparım. Doğada yalnız ya da en fazla bir kişiyle yürüyüş yaparım. Çünkü kafam ses istemiyor artık. Yalnız kalmaya çalışıyorum. Müzik dinlerim.” Katılımcı K-11 ise “Gün içinde yoruluyorum. Stres oluyorum. Eve gittiğimde kitap okuyorum, temizlik yapıyorum. Böyle rahatlatıyorum kendimi.”

ifadeleriyle başa çıkma stratejilere başvurduğunu belirtmektedir. Katılımcı K-1, başa çıkabilmek için kendisine süre koyduğunu, öğrenciye alışmaya çalıştığını ve çocuğuyla etkinlikler yaptığını belirtmektedir: “(...). Sorun yaşadım. Normal hayatımı da olumsuz etkiliyor. Psikolojimi dibe sokup çıkartıyor. Çaresi ise öğretmen ile öğrenci alışması. İki hafta sonra alışıyorum. Belli bir zaman sonra alışıyorsun ama yine de tam normallik değil. Kendime süre veriyorum. (...) Kızıma ve onun etkinliklerine yoğunlaşıyorum.”

Kişinin öznel iyi oluşunu artırması, iyi durumda tutması ve sürdürmesi bireyin kendi sorumluluğundadır (Özen, 2010, 46-58). Bu yüzden kişiler öznel iyi oluşunu artırmak için olumlu düşünmek ve eğlenceli aktivitelere katılmak gibi değişik faaliyetlerde bulunulabilirler (Diener - Ryan, 2009, 400). Nitekim yabancı literatürde yapılan bir araştırmada bireylerin öznel iyi oluşu artırmak için başa çıkma stratejilerine başvurdukları görülmektedir. Bu başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşa olumlu katkı yaptığı tespit edilmiştir (Fischer vd., 2021, 3430). Aynı şekilde Türkiye’de yapılan araştırmalarda da öznel iyi oluşu artırmak için insanların başa çıkma etkinliklerine başvurdukları tespit edilmiştir. Öğretmenlerde başa çıkma ve öznel iyi oluş üzerine yapılan bir araştırmada, öğretmenlerin stresle mücadelelerinde başa çıkma stratejilerine başvurdukları ve bunun da öznel iyi oluşlarını olumlu etkilediği tespit edilmiştir (Bıdık, 2024, 74-77). Aynı şekilde başka bir araştırmaya göre ise aktif başa çıkmanın öznel iyi oluşu olumlu yönde olumsuz başa çıkmanın ise negatif yönde etkilediği gözlenmiştir (Işık - Bedel, 2015, 59). Hem bu araştırmalarda hem de farklı araştırmalarda insanların öznel iyi oluşu artırmak için başa çıkma stratejilerine başvurdukları ve öznel iyi oluşlarının olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Özbay vd., 2012, 325-345; Eryılmaz - Şiraz, 2020, 299-300).

Araştırmamıza katılan özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluşlarının düşük olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların öznel iyi oluşlarını yükseltmek için hem bilişsel hem de eylemsel başa çıkma stratejilerine başvurdukları görülmektedir. Yine yukarıda açıklanan literatürdeki araştırmalarda da özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluşlarını artırmak için hem bilişsel hem de eylemsel çaba içerisinde oldukları anlaşılmaktadır. Buna göre araştırmamızın bulguları ile literatür bulguları paralellik göstermektedir.

2.4. Öznel İyi Oluş Düzeyini Artırmak için Başvurulan Dini Başa Çıkma Etkinlikleri ile İlgili Bulgular ve Yorumlar

Katılımcıların öznel iyi oluşlarını artırmak için başvurdukları dini başa çıkma etkinlikleri ile ilgili bilgi alabilmek için öncelikle başvurdukları başa çıkma etkinlikleri ile sorulan sorunun cevabına bakılmıştır. Bu soruda 2 katılımcı hariç tüm katılımcılar aynı zamanda başvurdukları dini başa çıkma etkinliklerinden de bahsetmişlerdir. Bahsetmeyen 2 katılımcıya ayrıca “Öznel iyi oluşunuz artırmak için Allah’a ve dine yöneliyor musunuz? Eğer yöneliyorsanız ne gibi dini etkinlikler yapmaktasınız? Açıklayabilir misiniz?” sorusu sorulmuştur. Bu iki soruda elde edilen dini başa çıkma ile ilgili cevaplardan oluşan kodlar tablo 4’te verilmiştir.

Boyutlar	Etkinlikler	f	Katılımcılar
Allah'a Yönelme	Sabretmek	6	K-1, K-2, K-3, K-6, K-9, K-12,
	Şükretmek	4	K-5, K-9, K-10, K-14,
	Kur'an okumak	1	K-3,
	Zikir çekmek	1	K-3,
Allah'a Yalvarma	Dua etmek	3	K-1, K-2, K-12,
Manevî Yakınlaşma	Merhametli olmak	2	K-3, K-5,
	İyi niyetli olmak	1	K-6
	Tefekkür etmek	1	K-14

Tablo 4: Öznel İyi Oluş Düzeyini Artırmak için Başvurulan Dini Başa Çıkma Etkinlikleri

Tablo 4'teki bulgulara göre 6 katılımcı "sabretmek", 4 katılımcı "şükretmek", birer katılımcı da "Kur'an okumak" ve "zikir çekmek" gibi Allah'a yönelme boyutunda dini başa çıkmaya başvurmaktadır. 3 katılımcı ise "dua etmek" suretiyle Allah'a yalvarma boyutunda dini başa çıkmaya başvurmaktadır. 2 katılımcı "merhametli olmak" ve 1'er katılımcı da, "iyi niyetli olmak" ve "tefekkür etmek" ile manevi yakınlaşmaya yönelerek dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları görülmektedir. Buna göre katılımcıların çoğu başta sabır, şükür, dua olmak ve merhametli olmak üzere Allah'a yönelme, Allah'a yalvarma ve manevî yakınlaşma boyutlarında olmak üzere dini başa çıkma stratejileri ile öznel iyi oluşlarını arttırmaya çalıştıkları anlaşılmaktadır.

Katılımcı K-1, sabrettiğini ve dua ettiğini söyleyerek hem Allah'a yönelme hem de Allah'a yalvarma boyutunda dini başa çıkmaya başvurduğunu şöyle ifade etmektedir: "Kendime süre veriyorum. Diyorum ki iki hafta sabret. Sabrediyorum. Sabır çekiyorum. Dua ediyorum. Öğrencim kriz halindeyken bir şey yapamıyorum sabır diliyorum. Kendisine zarar vermesin diye ellerini kollarını tutuyorum. Bazen bize de zarar vermeye çalışıyorlar. Çok sabır isteyen bir iş. Herkes yapamaz." Aynı şekilde K-1'i destekler niteliğinde K-12 de sabırlı olduğunu ve dua ettiğini belirtmektedir: "Başa çıkmak için önce sabır olması lazım. Bu mesleği sevmek gerekir. Müslümanız. Allah'a bol bol dua ediyorum. Dua enerjidir. Bu da bize olumlu yansıyor. İnsan inanmasa da insanın içinde ilahi bir sabır oluyor. Öğrenciye bir şey olacağı endişesinden 'Allah'ım bir şey olmasın' diye dua ederdim." Katılımcı K-2'de sabrettiğini ve dua ettiğini ifade etmektedir: "Bu işte sabır çok önemli. Bu çocuklar normal değil. Onlar için ve aileleri için dua ediyorum. Aileleri için daha zor."

Katılımcı K-10, öğrencisinin durumunu gördüğü için şükrettiğini "Ben de babayım. Bizim de böyle bir evladımız olabilir. Allah sağlıklı bir evlat verdiği için şükrediyorum. Onların çektikleri sıkıntıları görünce şükrediyoruz." diyerek ifade etmektedir. Katılımcı K-9'da işi olduğu için şükrettiğini ve sabrettiğini şöyle ifade etmektedir: "(...) İşsizlik çok fazla var. Bu yüzden işim olduğu için şükrediyorum. Sabrediyorum." Katılımcı K-5 de sabırlı olduğunu, merhametle yaklaştığını ve şükrettiğini belirtmektedir: "Çok sevdiğim bir iş. Sabır gerektiren bir iş. Ben de sabırlı biriyim. Öğretmenlik kutsal ama bizimkisi daha kutsaldır. Gerekliğinde öğrencinin burnunu siliyorsun, altını alıyorsun. Anne gibiyiz biz bir öğretmen gibi değil. Merhametli oluyoruz. Halime şükür ediyorum. Manevi yönden çok şey katıyor bize. Ailelere de destek oluyoruz. Onlara psikolojik danışmanlık yapıyoruz."

Katılımcı K-3, "Şefkatle yaklaşmak gerekiyor ve sabırlı olmak gerekiyor. Sakin olmak gerekiyor. Kur'an okuyarak rahatlıyorum. Günde en az dört beş sayfa Kur'an okurum. Devamlı

zikir çekiyorum. Özellikle her sabah zikir çekiyorum.” ifadeleriyle şefkatle yaklaştığını, sabırlı olduğunu, Kur’an okuduğunu ve zikir çektiğini söyleyerek hem Allah’a yönelme hem de manevî yaklaşma boyutlarında dini başa çıkmaya başvurduğunu belirtmektedir. Katılımcı K-6, sabırlı, anlayışlı ve iyi niyetli olmaya çalıştığını ifade etmektedir: “(...) Sabır, katlanma, iyi niyet ve anlayış gerekiyor. Bunları yapıyorum. (...)” Son olarak katılımcı K-14: “Daha iyi ne yapabilirim diye düşünüyorum. Şükrediyorum. Tefekkür ediyorum. Gördüklerimiz karşısında şükürler olsun diyorum. Onların seviyesini yükseltmek bizim de duygusal anlamda seviyemizin yükselmesine neden oluyor.” ifadesiyle şükrettiğini ve tefekkür ettiğini ifade etmektedir.

Ülkemizde, Batı’da ve diğer uluslardaki çalışmalara bakıldığında, dindarlık ile öznel iyi oluş arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre dindarlık arttıkça öznel iyi oluş da artmakta; dindarlık azaldıkça da öznel iyi oluş düşmektedir (Satan, 2014, 56; Öztürk, 2017, 69-76; Gencer, 2019a, 1419-1444; Gencer, 2019b, 105). Araştırmamızda öznel iyi oluş düşük çıkan özel eğitim öğretmenlerinin çoğunun öznel dindarlık algılarının zayıf olduğu görülmektedir. Buna göre literatürde yer aldığı gibi öznel dindarlık ile öznel iyi oluş birbirlerini etkileyebileceği anlaşılabılır. Bu anlamda dini başa çıkma ve özellikle olumlu dini başa çıkmanın öznel iyi oluşu artırması beklenir. Nitekim öznel iyi oluş ile dini başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, dini başa çıkma yönteminin öznel iyi oluşu arttırdığı tespit edilmiştir (Abu-Raiya - Jamal, 2021, 296).

Yapılan araştırmalara göre öznel iyi oluşu artırmak için şükür, affetme, merhamet, sevgi yönelimli Tanrı algısı, paylaşmak, infak, sadaka, iyimserlik, pozitif dini başa çıkma ve maneviyat gibi dini stratejiler etkili olabilmektedir. Bu dini başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşu pozitif olarak etkilediği görülmektedir (Diener - Ryan, 2009, 400; Öztürk - Çetinkaya, 2015, 348-353; İşgör, 2017, 425; Karakaş, 2018, 15-22; Aydın - Kaya, 2021, 45; Nurzade, 2023, 76; Ulu, 2025, 415-446). Dindarlık ve öznel iyi oluş üzerine yapılan araştırma bulgularına göre hastaların hastalıklarıyla mücadelelerinde, Allah’a iman ve sığınma, ibadet ve dua, kadere teslimiyet, şükür ve tevekkül, hayra yorma, sadaka verme gibi dini başa çıkma etkinliklerine başvurdukları gözlenmiştir. Dini motifli olumlu dini başa çıkma etkinliklerinin hastaların öznel iyi oluşlarını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Gencer, 2019, 230-249). Psikolojik iyi oluş ile dini başa çıkma üzerine yapılan araştırmalarda, psikolojik iyi oluş ile olumlu dini başa çıkma arasında pozitif; olumsuz dini başa çıkma arasında negatif ilişkinin olduğu belirlenmiştir (İşcan, 2021, 110; Aydın, 2024, 398-399).

Araştırmamıza katılan özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluşlarını artırmak için başta sabır, dua, şükür, merhamet olmak üzere Allah’a yönelme, Allah’a yalvarma ve manevî yaklaşma boyutlarında dini başa çıkma stratejilerine başvurdukları gözlenmiştir. Dolayısıyla araştırma bulgularımızla literatürdeki bulguların paralellik gösterdiği anlaşılmaktadır.

Sonuç

Sağlık, iş, gelir, sosyal ilişkiler ve toplumsal fayda öznel iyi oluşun yüksek olmasını sağlarken yaşanan travmalar, aile problemleri ve işte yaşanan zorluklar öznel iyi oluşun düşük olmasına neden olabilmektedir. Öğretmenler ve özellikle özel eğitim öğrencilerini okutan öğretmenler mesleklerinde olumsuzluk, zorluk ve stres yaşayabilmektedirler. Bu anlamda özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluş ve öznel dindarlık algılarının nasıl olduğu, öznel iyi oluş

düzeylerini artırmak için yönelindikleri başa çıkma ve dini başa çıkma stratejilerini anlamayı amaçlayan bu araştırmada bazı sonuçlara ulaşılmıştır.

Katılımcıların yarısından azı kendilerini dindar olarak görmelerine rağmen çoğu ise kendisini az dindar olarak görmektedir. Bu anlamda katılımcıların çoğunun dindarlık algılarının az olduğu görülmektedir. Aynı zamanda katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerinin de düşük olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların kendilerini değerlendirirken olumsuz duygularının olumlu duygularından daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların çoğunun başta mutsuzluk, stres, psikolojik yıpranma gibi olumsuz duygulara sahip oldukları anlaşılmaktadır. Katılımcıların hem öznel dindarlık algıları hem de öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Buna göre öznel dindarlık algısının, öznel iyi oluşun olumlu ya da olumsuz olmasında etkisinin olduğu görülmektedir.

Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini artırmak amacıyla hem genel başa çıkma hem de dinî başa çıkma stratejilerine başvurdukları görülmektedir. Genel başa çıkma kapsamında empati kurma, yalnız kalma, mevcut duruma alışmaya çalışma, beklentileri düşük tutma ve dingin, sessiz ortamlarda bulunma gibi bilişsel ve davranışsal etkinlikler öne çıkmaktadır. Dinî başa çıkma kapsamında ise sabretme, şükretme, dua etme, Allah'a yönelme, O'na yalvarma, merhametli olma ve manevî boyuta yönelme gibi stratejiler dikkat çekmektedir. Bu bulgular, katılımcıların öznel iyi oluşlarını desteklemek için farklı başa çıkma yollarını birlikte kullandıklarını göstermektedir. Ayrıca öznel dindarlık algısı ile öznel iyi oluş arasındaki olumlu ilişki dikkate alındığında, dinî başa çıkma etkinliklerinin öznel iyi oluşu güçlendirmede katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Araştırmanın, özel eğitim öğrencilerini okutan öğretmenlerin öznel dindarlık algıları ve öznel iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu, öznel iyi oluş düzeylerini artırmak için hem başa çıkma hem de dini başa çıkma stratejilerine başvurduklarının ortaya konulması açısından literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte çalışma, katılımcıların öznel iyi oluş ve dini başa çıkma stratejileri deneyimlerinin doğrudan ortaya konulması açısından da önemlidir. Bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı olması ve bu araştırmaların da sadece nicel yöntemle yapılmış olmasından dolayı yeni yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır. Diğer branş öğretmenleri veya farklı meslek grupları üzerine ve daha geniş katılımcı dahil edilerek yeni araştırmaların yapılması önerilmektedir. Yeni yapılacak araştırmalar konunun daha derinlemesine anlaşılmasını sağlayabilir. Millî Eğitim Bakanlığı'nın özel eğitim öğretmenlerinin öznel iyi oluşlarını yükseltmek için psikolojik ve manevi destek sağlayıcı etkinlikler planlaması önerilir.

Kaynakça

- Abu-Raiya, Hisham vd. "Contribution of Religious Coping and Social Support to the Subjective Well-Being of Israeli Muslim Parents of Children with Cancer: A Preliminary Study". *Health & Social Work* 40/3 (2015), 83-91. <https://doi.org/10.1093/hsw/hlv031>
- Abu-Raiya, Hisham - Jamal, Haneen. "The Links Between Religious Coping and Subjective Well-Being Among Israeli-Muslims Who Lost a Beloved Person Through Death". *Death Studies* 45/4 (2021), 296-304. <https://doi.org/10.1080/07481187.2019.1626951>

- Acar, Ömer Faruk - Karaaslan, Özcan. “Özel Eğitim Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik, İş Tatmin ve İş Stres Düzeylerinin İncelenmesi”. *Trakya Eğitim Dergisi* 12/3 (28 Eylül 2022), 1821-1843. <https://doi.org/10.24315/tred.1116786>
- Angner, Erik. “Subjective Well-Being”. *The Journal of Socio-Economics* 39/3 (2010), 361-368. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>
- Arslan, Gani - Aslan, Gülay. “Zihin Engelli Bireylere Eğitim Veren Öğretmenlerin Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi Tokat İli Örneği”. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 4/2 (01 Ekim 2014), 49-66.
- Arvas, Fatma Balcı. “Öznel İyi-Oлма Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 26/2 (2017), 163-196.
- Arvas, Fatma Balcı. *Psikoloji Din ve Mutluluk: Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Bursa: Emin Yayınları, 1. Basım, 2016. <http://ktp2.isam.org.tr/detayzt.php?navdil=tr&idno=343929&wYazarlar=fatma+balc%C4%B1+arvas>
- Aydın, Cüneyd. *Birey ve Kutsal Destek (İbadetler, Dini Başa Çıkma ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine)*. Ankara: Sonçağ Akademi, 1. Basım, 2024.
- Aydın, Cüneyd - Kaya, Mevlüt. “Maneviyat ve Öznel İyi Oluş Değişkenlerinin Hayatın Anlamını Yordaması”. *Amasya İlahiyat Dergisi* 17 (2021), 41-77. <https://doi.org/10.18498/amaiaad.961401>
- Baker, Cynthia vd. “Method Slurring: The Grounded Theory/Phenomenology Example”. *Journal of Advanced Nursing* 17/11 (Kasım 1992), 1355-1360. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.1992.tb01859.x>
- Bal, Hüseyin. *Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri*. İstanbul: Sentez Yayınları, 1. Basım, 2016.
- Balcı, Fatma. *Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini İnançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme*. Bursa: Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Battal, Bahadır - Koşar, Didem. “Covid-19 Dönemi Acil Uzaktan Eğitim Faaliyetlerinin Öğretmenlerde Yaratdığı Psikolojik Güçlükler”. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi* 11/3 (2021), 1366-1384. <https://doi.org/10.30783/newsosbilen.988780>
- Bıdık, Gülnur. *Öğretmenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri Üzerindeki Etkisinde Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Bi, Shanshan vd. “Trust and Subjective Well-Being Across the Lifespan: A Multilevel Meta-Analysis of Cross-Sectional and Longitudinal Associations”. *Psychological Bulletin* 151/6 (2025), 737-766. <https://doi.org/10.1037/bul0000480>
- Bozkurt, Erdoğan - Sönmez, Halil İbrahim. “İmam Hatip Ortaokulu Öğrencilerinin Ergen Öznel İyi Oluşlarının Kişisel ve Sosyal Özelliklerine Göre İncelenmesi”. *Amasya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 7 (27 Aralık 2016), 231-248. <https://doi.org/10.18498/amauiid.282875>
- Çoban, Yasemin. “Kur’an Kursu Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali ve Kaygı İlişkisi”. *Balıkesir İlahiyat Dergisi* 14 (2021), 337-369.
- Diener, Ed vd. “Recent findings on subjective Well-Being”. *Indian Journal of Clinical Psychology* 24/1 (1997), 25-41.
- Diener, Ed vd. “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress”. *Psychological Bulletin* 125/2 (1999), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, Ed - Ryan, Katherine. “Subjective Well-Being: A General Overview”. *South African Journal of Psychology* 39/4 (Aralık 2009), 391-406. <https://doi.org/10.10520/EJC98561>
- Dinç, Gülhan. *Özel Eğitim Kurumlarında Çalışan Özel Eğitim Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. İstanbul: Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.

- Durak, Hatice Yıldız - Seferoğlu, Süleyman Sadi. "Öğretmenlerde Tükenmişlik Duygusunun Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 37/2 (2017), 759-788.
- Eryılmaz, Ali - Şiraz, Mehmet Fatih. "Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Ortaya Çıkaran Olaylarla-Durumlarla Başa Çıkma ve Ergen Öznel İyi Oluşu ile İlişkisinin İncelenmesi". *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 19/37 (2020), 292-303.
- Fischer, Rabea vd. "Coping Strategies and Subjective Well-Being: Context Matters". *Journal of Happiness Studies* 22/8 (01 Aralık 2021), 3413-3434. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00372-7>
- Frederick, Thomas vd. "Differentiation of Self, Religious Coping, and Subjective Well-Being". *Mental Health, Religion & Culture* 19/6 (2016), 553-564. <https://doi.org/10.1080/13674676.2016.1216530>
- Fu, Wangqian vd. "Subjective Well-Being of Special Education Teachers in China: The Relation of Social Support and Self-Efficacy". *Frontiers in Psychology* 13 (2022), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.802811>
- Gencer, Nevzat. "Dindarlık Öznel İyi Oluşu Etkiler Mi? Hemodiyaliz (HD) Hastaları Üzerinde Kesitsel Bir Çalışma". *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi* 23/3 (2019), 1419-1444. <https://doi.org/10.18505/cuid.601055>
- Gencer, Nevzat. "Dindarlık ve Öznel İyi Oluş: Uluslararası Bir Bakış". *Din ve Bilim - Muş Alparslan Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi* 2/1 (2019), 97-114.
- Gencer, Nevzat. *Hemodiyaliz Hastalarında Dindarlık ve Öznel İyi Oluş*. Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2019.
- Güleç, Cengiz. *Pozitif Ruh Sağlığı*. Ankara: Arkadaş Yayınevi, 3. Basım, 2016.
- Güler, Ahmet vd. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2. Basım, 2015.
- Gündoğdu, Rezzan - Yavuzer, Yasemin. "Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İhtiyaçlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi". *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty* 1/23 (17 Haziran 2012), 115-131.
- Güngör, Öznur. *Klasik ve Modern Sistemde Hafızlık Yapan Bireylerde Öznel İyi Oluş ve Sosyal Kaygı İlişkisi Üzerine Bir Çalışma*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Headey, Bruce - Wearing, Alexander. "Subjective Well-Being and Coping with Adversity". *Social Indicators Research* 22/4 (1990), 327-349.
- Işık, Erkan - Bedel, Ahmet. "Ergenlerde Başa Çıkma Stratejileri ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkiler". *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 34 (01 Ağustos 2015), 53-60.
- İlhan, Tahsin - Özdemir, Yalçın. "Benlik Kurguları ve Öznel İyi Oluş: Otantik Olmanın Aracılık Rolü". *JASSS: The Journal of Academic Social Science Studies* 6/2 (2013), 593-611. https://doi.org/10.9761/jasss_628
- İşcan, Halil. *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi*. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- İşgör, İsa Yücel. "Merhametin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi". *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 35/1 (2017), 425-436. <https://doi.org/10.21547/jss.290441>
- Karakaş, Ahmet Canan. "Paylaşmanın Öznel İyi Oluşa Etkisi". *I. Uluslararası İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Kongresi*. 15-22. Antalya, 2018.
- Kasap, Fatma. *Hafızlık Eğitimi Alan Bireylerin Motivasyon Düzeyleri ile Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Manevi İyi Oluşun Rolü*. İstanbul: İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2025.

- Kumar, Ranjit. *Araştırma Yöntemleri: Yeni Başlayanlar İçin Adım Adım Araştırma Rehberi*. çev. Güçlü Şekercioğlu - Hasan Atak. Ankara: Edge Akademi Yayıncılık, 3. Basım, 2011.
- Lazarus, Richard S. - Folkman, Susan. "The Concept of Coping". *Stress and Coping: An Anthology*. ed. Alan Monat - Richard S. Lazarus. 189-206. Columbia University Press, 1991. <https://doi.org/10.7312/mona92982-017>
- LeCompte, Margaret D. - Goetz, Judith Preissle. "Problems of Reliability and Validity in Ethnographic Research". *Review of Educational Research* 52/1 (Mart 1982), 31-60. <https://doi.org/10.3102/00346543052001031>
- Lincoln, Yvonna S. - Guba, Egon G. *Naturalistic Inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage Publications, 1985. <https://books.google.com/books?hl=tr&lr=&id=2oA9aWlNeooC&oi=fnd&pg=PA7&dq=Naturalistic+Inquiry&ots=0vktYeW9zp&sig=45wizVvugCGLplNBaCZeZ2LLKCs>
- Manen, Max van. *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. New York: State University of New York Press, 1990. <https://doi.org/10.4324/9781315421056>
- Mutlu, Gül. *Kadın Sığınma Evinde Kalan Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Mutlu, Şefika - Cingöz, Zeliha Karaağaç. "Anadolu İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ile Ahlakî Olgunluk Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Kalemname* 5/9 (2020), 101-118.
- Nişancı, Zübeyir. *Sayılarla Türkiye'de İnanç ve Dindarlık*. haz. Ayşe Betül Aydın - Hatice Nur Keskin. İstanbul: Uluslararası İslam Düşünce Enstitüsü, Mahya Yayıncılık, MEDAR, Marmara Üniversitesi Nüfus ve Sosyal Politikalar Uygulama ve Araştırma Merkezi, İbn Haldun Üniversitesi, 2023.
- Nurzade, Nursebil. *Türkiye'de Yaşayan Arap Kökenli Yetişkinlerin Kaygı Durumları, İyi Oluş Düzeyleri Ve Dinî Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2023.
- Okun, Morris A. vd. "Health and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis". *The International Journal of Aging and Human Development* 19/2 (1984), 111-132. <https://doi.org/10.2190/QGJN-0N81-5957-HAQD>
- Özbay, Yaşar vd. "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanması". *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi* 10/2 (01 Haziran 2012), 325-345.
- Özen, Yener. "Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme". *Dicle üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü dergisi* 4 (2010), 46-58.
- Öztürk, Ahmet - Çetinkaya, Raşan Siviş. "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 42/42 (2015), 335-356.
- Öztürk, Yusuf. *Ergenlerde Dindarlık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Çarşamba Örneği)*. Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Pargament, Kenneth I. - Abu-Raiya, Hisham. "A Decade of Research on the Psychology of Religion and Coping: Things We Assumed and Lessons We Learned". *Psyke & Logos* 28/2 (2007), 742-766. <https://doi.org/10.7146/pl.v28i2.8398>
- Percy, W.H. vd. "Generic Qualitative Research in Psychology". *The Qualitative Report* 20 (2015), 76-85. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2015.2097>

- Poloma, Margaret M. - Pendleton, Brian F. "Religious Domains and General Well-Being". *Social Indicators Research* 22/3 (01 Mayıs 1990), 255-276. <https://doi.org/10.1007/BF00301101>
- Satan, Ayşin Aydınay. "Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi". *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum* 3/7 (2014), 56-74.
- Şimşek, Hasan - Yıldırım, Ali. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 11. Basım, 2018.
- Tov, William - Diener, Ed. "Subjective Well-Being". *The Encyclopedia of Cross-Cultural Psychology*. ed. Kenneth D. Keith. 1239-1245. New York: Wiley, 2013. <https://doi.org/10.1002/9781118339893.wbeccp518>
- Türkmen, Sümeyye. *İmam Hatip Lisesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşu ile Okul Memnuniyeti (Üsküdar İlçesi Örneği)*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2024.
- Ulu, Fatma. "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Tanrı Algısı Düzeylerine DOMAB Programının Etkisi". *Dini Araştırmalar* 68 (2025), 415-446.
- Yalız Solmaz, Dilek. "Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Düzeyleri: Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Bir Araştırma". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 7/35 (2014), 651-657.
- Yapıcı, Asım. "Algısal Açıdan Müslüman Kimliği ve Dindarlık". *Dindarlığın Sosyo-Psikolojisi*. ed. Ünver Günay - Celaleddin Çelik. 207-258. Adana: Karahan Kitabevi, 2006.
- Yavuz, Mehmet. "Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinde Çalışan Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi". *OPUS International Journal of Society Researches* 13/19 (30 Eylül 2019), 527-556. <https://doi.org/10.26466/opus.601008>
- Yüksel, Atila vd. *Nitel Araştırma: Neden, Nasıl, Niçin?* Ankara: Detay Yayıncılık, 1. Basım, 2007.