

METABİYET

ÖĞRETMEN ADAYI BİREYSEL RAPOR AÇIKLAMALARI



Kullanıcı No: *****

Bu rapor, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi bünyesinde yürütülen, öğretmen adaylarının sosyal ve duygusal yeterlik profillerini çıkarmayı hedefleyen METABİYET projesi kapsamında hazırlanmıştır. Rapor, kişilik özellikleri, duygusal zekâ ve farkındalık, mutluluk, empatik tepki ve psikolojik dayanıklılık puanları için grupta bulunduğunuz yüzdeler ve pozitif duygu durumları, uyku kalitesi, problem yaşama ve bunlarla baş etme düzeylerindeki haftalık değişimler için değişim grupları verilmiştir. Verilen bilgilere ilişkin açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Haftalık Değişimin İzlendiği Özellikler

Pozitif duygular

Pozitif duygular mutlu, huzurlu, mücadeleci, memnun, dayanıklı ve enerjik olma duygu durumlarından oluşmaktadır. Pozitif duygular için tanımlanan *Mutsuz* grubunda yer alan öğretmen adayları pozitif duygular açısından dönem başı, ortası ve sonunda diğer gruplara göre daha düşük pozitif duygulara sahiptir. *Ne Mutlu Ne de Mutsuz* grubunda yer alan adayların pozitif duyguları dönem başında yüksek, dönem ortasında düşük ve dönem sonunda tekrar yüksek duruma gelmiştir. *Mutlu* grubunda yer alan adayların pozitif duyguları bir dönem boyunca genel olarak yüksektir.

Uyku kalitesi

Uyku kalitesi ölçeği "*Gece uykuya dalmakta zorlandım*" gibi 5 maddelerden oluşmaktadır. Uyku kalitesi puanlarında daha düşük değerler, daha iyi uyku kalitesini göstermektedir. *Uyku Kalitesi İyi Olmayanlar* grubunda yer alan bireylerin dönem başında uyku kalitesi daha yüksek, dönem ortasında daha düşük ve dönem sonunda daha yüksektir. *İyi Uyuyanlar* grubunda yer alan bireylerin uyku kalitesi dönem boyunca daha yüksektir.

Zorlukla Baş Etme

Zorlukla baş etme grupları için zorluk yaşama ve dayanıklılık düzeyleri temel alınarak değişim özellikleri incelenmiştir. Grafiğe göre, *Yeterli Hisseden* grubunda yer alan bireylerin genel olarak dönem içerisindeki zorluk yaşama düzeyleri düşük, dayanıklılık düzeyleri yüksektir. *Dayanıklı Hisseden* grubunda yer alan bireylerin genel olarak dönem içerisindeki zorluk yaşama düzeyleri daha yüksek, dayanıklılık düzeyleri orta seviyededir. *Uyumsuz Hisseden* grubunda yer alan bireylerin genel olarak dönem içerisindeki zorluk yaşama düzeyleri ve dayanıklılık düzeyleri daha düşüktür.

Tek Seferlik Ölçümlere Dayanan Özellikler

Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ, bireyin duygusal yeterlilikleriyle ilgili kendini algılama düzeyini ifade etmektedir. Gruptaki sıralama yüzdeliği, sahip olduğunuz puan açısından grup içindeki yüzdelerinizi göstermektedir.

Mutluluk

Mutluluk, bireyin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları az yaşaması ve yaşamdan yüksek doyum almasını ifade etmektedir. Gruptaki sıralama yüzdeliği, sahip olduğunuz puan açısından grup içindeki yüzdelerinizi göstermektedir.

Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, bireyin karşılaştığı bir zorluk veya stres durumu ile ne ölçüde başa çıkabildiği ve ne derecede uyum gösterebildiğini ifade etmektedir. Gruptaki sıralama yüzdeliği, sahip olduğunuz puan açısından grup içindeki yüzdelerinizi göstermektedir.

Duygusal Farkındalık

Duygusal farkındalık, duyguların kontrol edilebilmesi için bireylerin kendi duygularına yönelik içsel bir anlayış geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Gruptaki sıralama yüzdeliği, sahip olduğunuz puan açısından grup içindeki yüzdelik sıranızı göstermektedir.

Kişilik Özellikleri

Kişilik özellikleri, belirli davranış örüntülerindeki nispeten tutarlı bireysel farklılıkları temsil etmektedir. Beş Faktör Kişilik Modeli'ne göre tanımlanan kişilik boyutları aşağıda verilmiştir. Kişilik boyutlarının tümü bireylerde çeşitli düzeylerde bulunabilirken bunlardan bazıları daha baskın olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişilik özelliklerine göre en yüksek puana sahip olduğunuz özellik baskın özelliğinizi ifade etmektedir. Gruptaki sıralama yüzdeliği, sahip olduğunuz puan açısından grup içindeki yüzdelik sıranızı göstermektedir.

Deneyime açıklık: Deneyime açık kişiler, yenilik/özgünlük arama ve başkalarının duygularını tanıma eğilimindedir.

Duygusal denge: Duygusal açıdan dengesiz kişiler, güvensiz hissetme ve dürtüsel davranma eğilimindedir.

Sorumluluk: Sorumluk sahibi kişiler, sosyal normları takip etme ve hedeflerine ulaşmak için fedakârlık yapma eğilimindedir.

Dışa dönüklük: Dışadönük kişiler, karşılıklı bağlılık ve yakınlık için çaba gösterme ve başkalarıyla etkileşimleri sırasında olumlu sosyal ortamlar yaratma eğilimindedir.

Uyumluluk: Uyumlu kişiler, empatik tepki gösterme ve başkalarıyla uyumlu ilişkiler sürdürme eğilimindedir.

Karakter Güçleri

Karakter güçleri, düşüncelerde, duygularda ve davranışlardaki pozitif özellikler olarak ve aynı zamanda erdemli davranışlar tanımlanmaktadır. Bireylerin sahip olduğu 6 erdemli davranışın olduğu ifade edilmiştir. Bu erdemli davranışların altında tanımlanan 24 karakter gücü aşağıda verilmiştir. Gruptaki sıralama yüzdeliği, sahip olduğunuz puan açısından grup içindeki yüzdelik sıranızı göstermektedir.

Aşknlık: Sükretme, umutlu olma, esprili, inançlı ve kıymet bilen karakter güçlerinden oluşmaktadır.

Ölçülü olma: Alçak gönüllü, affedebilen, tedbirli ve kendi kendini idare edebilen karakter güçlerinden oluşmaktadır.

Adalet: Liderlik edebilen, başkaları ile çalışabilen ve adil olma karakter güçlerinden oluşmaktadır.

İnsan sevgisi: Sevgi dolu, sosyal zekâsı yüksek ve şefkatli karakter güçlerinden oluşmaktadır.

Cesaret: Cesur, dürüst, yaşam sevinci ile dolu ve azimli karakter güçlerinden oluşmaktadır.

Bilgelik: Yaratıcı, meraklı, açık fikirli, öğrenmeyi seven ve engin olma karakter güçlerinden oluşmaktadır.

Empatik Tepki

Empati, karşısındaki kişinin hissini anlamayı ve kişinin hissettiğini hissetmeyi barındıran bir özelliktir. Empatik tepki puanları 0-10 arasında değişim göstermektedir. 0-2 arası puanlar düşük, 2-4 arası düşük-orta, 4-6 arası orta, 6-8 arası orta-yüksek ve 8-10 arası yüksek empatik tepki düzeyini göstermektedir.
