

T. C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

**ÖZNEL İYİ OLUŞ MÜDAHALE PROGRAMININ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Doktora Tezi

Asude MALKOÇ

İstanbul, 2011

T. C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

**ÖZNEL İYİ OLUŞ MÜDAHALE PROGRAMININ
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL
İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

Doktora Tezi

Asude MALKOÇ

Danışman: Prof. Dr. A. Esra ASLAN

İstanbul, 2011

T. C.
Marmara Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Asude MALKOÇ tarafından hazırlanan ÖZNEL İYİ OLUŞ MÜDAHALE PROGRAMININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNE ETKİSİ başlıklı bu çalışma, 12.04.2011 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

İmzalar

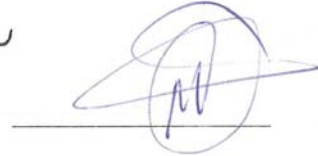
Danışman : Prof. Dr. A. Esra ASLAN



Üye : Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU



Üye : Doç. Dr. Halil EKŞİ



Üye : Doç. Dr. Esra İŞMEN GAZİOĞLU



Üye : Yrd. Doç. Dr. Müge AKBAĞ



ÖNSÖZ

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında bana destek olan, hoşgörülle yaklaşan, bilgisini ve tecrübelerini benimle paylaşan, değerli görüş ve önerileriyle katkıda bulunan değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. A. Esra Aslan'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Bu çalışmanın başından sonuna kadar tezimi izleyen, sadece değerli görüşleriyle ve önerileriyle değil, insancıl ve hoşgörülü yaklaşımları ile beni yüreklendiren değerli hocalarım Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu ve Doç. Dr. Halil Ekşi'ye içtenlikle teşekkür ederim. Ayrıca değerli katkıları için Doç. Dr. Esra İşmen Gazioğlu ve Yrd. Doç. Dr. Müge Akbağ'a çok teşekkür ederim.

Bu süreçte her zaman sevgisini ve desteğini hissettiğim değerli arkadaşım ve hocam Seval Eminoğlu Küçüktepe'ye; zamanını ve fikirlerini benimle içtenlikle paylaşan arkadaşlarımlarım Ceyda Yılmazçetin Eke'ye; Aslı Çarkoğlu'na, Devrim Erginsoy Osmanoğlu'na, Ahmet Tosun'a, Özlem Çağın Tosun'a ve bu araştırmanın gerçekleşmesinde önemi göz ardı edilemez öğrencilere teşekkürü borç bilirim.

Hayatımın her alanında her zaman bana destek olan, özverileri ile yaşamımı daima kolaylaştıran, bu günlere gelmemde en büyük payı olan ve sevgilerini daima hissettiğim annem Gülnur Özdemir ve babam Cesarettin Özdemir'e, sevgisini ve desteğini hiçbir zaman benden esirgemeyen biricik kardeşim Aslı Kaplan'a teşekkür ve şükranlarımı sunuyorum. Son olarak iyi ve zor günlerimde hep yanımda olan, sevgisi, sonsuz sabrı ve desteğiyle bana her konuda yardımcı olan, beni büyük bir özenle ve sabırla dinleyen canım eşim Gökhan Malkoç'a çok teşekkür ederim.

Asude MALKOÇ

ÖZET

Bu araştırmada, öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında öğrenim gören 24 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Öznel İyi Oluş Ölçeği", "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", "Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI)" kullanılmıştır.

Deney grubundaki öğrencilere öznel iyi oluş müdahale programı uygulanmadan önce, Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü'nde öğrenim gören 251 öğrenciye Öznel İyi Oluş Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI) uygulanmıştır. Uygulama sonucu, Beş Faktör Kişilik Envanterinin "Nörotisizm (Duygusal Dengesizlik)" alt boyutundan en yüksek puanı alan 24 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerden en yüksek puanı alan ilk iki öğrenciden başlayarak deney ve kontrol grubunun her birinde 12 kişi oluncaya kadar eşleştirme yapılmıştır. Eşleştirilen denekler, yansız atama (random) yolu ile biri deney, diğer kontrol grubuna atanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen ve ortalama 90 dakika süren 11 oturumlu "Öznel İyi Oluş Müdahale Programı" uygulanmıştır. Bu program, yukarıdan aşağı kuramını ve bilişsel-davranışçı kuramı temel alan, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik geliştirilmiş bir müdahale programıdır. Kontrol grubuna ise araştırma süresince hiçbir işlem yapılmamıştır. "Öznel İyi Oluş Müdahale Programı" uygulaması sonrasında, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı "Mann Whitney U" ve "Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi" ile analiz edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu; stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu; stresle başa

çıkma ölçeğinin sadece "sosyal destek" alt boyutunda deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları, öznel iyi oluşla ilgili literatür ve daha önce yapılan araştırma bulguları temel alınarak yorumlanmıştır. Bu bulgular doğrultusunda geleceğe yönelik olarak araştırmacılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Öznel İyi Oluş, Üniversite Öğrencileri, Pozitif Psikoloji, Müdahale Programı

ABSTRACT

In this study, the effectiveness of subjective well-being intervention program on subjective well-being levels and coping styles of undergraduate students was investigated. The study was carried out with 24 undergraduate students selected from the department of Psychological Counseling and Guidance at Marmara University. "Subjective Well-Being Scale", "Coping Styles Scale" and "Big-Five Personality Inventory-Short Form (NEO-FFI) were materials used to collect data.

Before applying the subjective well-being intervention program, Subjective Well-Being Scale, Coping Styles Scale and Big-Five Personality Inventory-Short Form (NEO-FFI) were applied to 251 undergraduate students in the department of Psychological Counseling and Guidance at Marmara University. After that, 24 students who got the highest scores in neuroticism were determined. Starting from the first two students who got the highest scores in neuroticism, students were matched until 12 students existed in each of the experimental and control groups. Matched subjects were randomly assigned to experimental and control groups. The experimental group was received the Subjective Well-Being Intervention Program consisting of 11 sessions with which each session took around 90 minutes in average. This intervention program that aims to increase subjective well-being was developed on the basis of top-down and cognitive-behavioral theory. No treatment was applied to control group during the study.

To see the effect of subjective well-being intervention program on subjective well-being levels and coping styles of students both in experimental and control group, data were analyzed with Mann Whitney U test and Wilcoxon Signed Rank Test using SPSS 17. Results revealed that, a significant difference was found between pre-test and post-test subjective well-being scores of students in experimental group in favor of post-test scores. No significance was found between any sub-dimensions of coping style based on pre- and post-test scores. On the other hand, when only post test scores compared between experimental and control group, a significant difference existed on subjective well-being scores in favor of experimental group

whereas when post test scores of sub-dimensions of coping styles scale were compared only "social support seeking" dimension was found significant.

The results were interpreted on the basis of related with subjective well-being literature as well as previous research findings. From this perspectives, some suggestions were made for basic research and applied settings in the future.

Key Words: Subjective well-being, undergraduate students, positive psychology, intervention programme.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLO LİSTESİ	viii
ŞEKİL LİSTESİ	x
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM	1
1.2. AMAÇ	12
1.3. DENENCELER	12
1.4. ÖNEM	14
1.5. SAYILTILAR	16
1.6. SINIRLILIKLAR	16
1.7. TANIMLAR	17
1.7.1. Öznel İyi Oluş	17
1.7.2. Öznel İyi Oluş Müdahale Programı	17
1.7.3. Stresle Başa Çıkma Tarzı	17
1.7.4. Kişilik	17
BÖLÜM II İLGİLİ LİTERATÜR	18
2.1. POZİTİF PSİKOLOJİ	18
2.2. ÖZNEL İYİ OLUŞ	22
2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞU AÇIKLAYAN KURAMLAR	27
2.3.1. Erek Kuramı	27
2.3.2. Etkinlik Kuramları	31
2.3.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları	33
2.3.4. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı	35
2.3.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı	37
2.3.6. Uyum Kuramı	38
2.3.7. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı	40

2.4. ÖZNEL İYİ OLUŞU ETKİLEYEN FAKTÖRLER	47
2.4.1. Kişilik.....	47
2.4.2. Stres	50
2.4.3.1. Stresle Başa Çıkma	52
2.4.3.1.1. Sosyal Destek ve Başa Çıkma	55
BÖLÜM III: YÖNTEM	58
3.1. ARAŞTIRMA DESENİ	58
3.2. DENEKLER	59
3.3. VERİLERİN TOPLANMASI	61
3.3.1. Veri Toplama Araçları	61
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu	61
3.3.1.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği (Ö.İ.O.Ö)	61
3.3.1.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği.....	63
3.3.1.4. NEO-Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI).....	65
3.3.1.5. Öznel İyi Oluş Müdahale Programı.....	65
3.4. UYGULAMA	73
3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMÜ VE YORUMLANMASI	75
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUM	76
BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	90
5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ	90
5.2. ÖNERİLER	101
KAYNAKÇA	105
EK 1: ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ	127
EK 2: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ	128
EK 3: ÖZNEL İYİ OLUŞ MÜDAHALE PROGRAMI: ÖZET TABLO	129
EK 4: ÖZNEL İYİ OLUŞ MÜDAHALE PROGRAMINDAN BİR OTURUM ÖRNEĞİ.....	130
EK 5: BELİRTKE TABLOSU	135

TABLO LİSTESİ

Tablo 1.	Araştırma Deseni.....	58
Tablo 2.	Gruplara göre bireylerin demografik dağılımları.....	60
Tablo 3.	Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Ön Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri	76
Tablo 4.	Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları.....	77
Tablo 5.	Deney ve Kontrol Gruplarının Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ön test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri	78
Tablo 6.	Deney ve Kontrol Gruplarının Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	79
Tablo 7.	Deney Grubunun Öznel İyi Oluş Ön test ve Son test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri	80
Tablo 8.	Deney Grubunun Öznel İyi Oluş Ön test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	80
Tablo 9.	Deney Grubunun Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Ön test ve Son test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri	81
Tablo 10.	Deney Grubunun Stresle Başa Çıkma Ön test ve Son test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları	82
Tablo 11.	Kontrol Grubunun Öznel İyi Oluş Ön Test ve Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri	83
Tablo 12.	Kontrol Grubunun Ön test ve Son Test Öznel İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	83
Tablo 13.	Kontrol Grubunun Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri.....	84
Tablo 14.	Kontrol Grubunun Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ön test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	85

Tablo 15.	Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri	86
Tablo 16.	Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	87
Tablo 17.	Deney ve Kontrol Gruplarının Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri.....	88
Tablo 18.	Deney ve Kontrol Grubunun Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları	89

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.	Türkiye'de yıllara göre genel mutluluk seviyesi	7
Şekil 2.	Nüfusa göre suç oranı.....	7
Şekil 3.	Boşanma hızı (a) ve evlenme hızı (b)	8
Şekil 4.	Öznel İyi Oluşun Bileşenleri.....	24
Şekil 5.	Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Dayandığı Kuramsal Temeller	41

BÖLÜM I

GİRİŞ

"Mutluluğun nasıl elde edilip, nasıl elde tutulup, nasıl tekrar kazanılacağı, tüm zamanlarda çoğu kişinin gizliden gizliye tek dürtüsü ve aslen her şeyi göze alışının tek sebebidir."

William James

1.1. PROBLEM

Psikoloji bilimi, genel hatlarıyla davranışsal, bilişsel ve duyuşsal süreçleri açıklamaya ve bu süreçlerin altında yatan temel mekanizmaları anlamaya çalışır. Bu doğrultuda psikoloji, öncelikle bireyin davranışını tanımlamak ve anlamak için davranışı ortaya çıkaran nedenlerin ne olduğunu araştırır. Araştırma sonucu elde ettiği bilgilerden hareketle bireylerin davranışları hakkında kestirimde bulunarak davranış üzerinde kontrol sağlamaya çalışır.

Bu hedefler doğrultusunda yapılan araştırmalardan elde edilen bilgilerden yola çıkarak bireylerde düşünce, tutum ve davranış değişikliği oluşturmak üzere çeşitli yaklaşımlar geliştirilmiştir. Psikolojik danışma, bu yaklaşımları kullanarak bireyin ruh sağlığını korumayı, geliştirmeyi bir başka deyişle, bireyin sağlıklı bir psikolojik yapı içinde olmasını sağlamayı hedefler.

Psikolojik danışma, ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve mesleki gelişimi ile patolojik konuları ele alacak şekilde uygulanması olarak tanımlanmaktadır (Hackney ve Cormier, 2008). Bu tanımdan da anlaşılabilceği gibi "psikolojik danışma"nın amacı, bireyin olumlu bir psikolojik yapı içinde olmasını sağlamak, bu doğrultuda destekleyici programlar geliştirmek ve bireyin çevresiyle uyumlu, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmelerini sağlamaktır.

Bu araştırmada da psikolojik danışmanın temel amacı doğrultusunda pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan mutluluk ele alınmıştır. Yaşamı

anlamlandırmaya çalışan insanoğlunun yıllar boyu merak ettiği konulardan biri mutluluktur. Mutlu olmak dünyada birçok kişinin ulaşmak istediği önemli amaçlarından biridir (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Nitekim, yapılan araştırmalar birçok insanın mutlu olmak istediğini göstermektedir (Diener, 2000; Diener, Suh, Smith ve Shao, 1995).

İlkçağlardan bu yana insanlar ve özellikle düşünürler mutluluğun ne olduğunu tanımlamaya ve anlamaya çalışmışlardır. Bununla birlikte mutlu olmayı önemli kılan unsurların neler olduğu üzerinde odaklanmışlardır (Hilpert, 2008; Peterson, 2006). Mutluluğa ilişkin yapılan çalışmaların Antik Yunan'da başladığı ve günümüze kadar devam ettiği görülmektedir (Wilson, 1967; Akt. Diener, 1984). Ancak kavram, uzun yıllar psikolojiden çok dinin ve felsefenin konusu olmuştur.

Psikoloji ise, çok uzun yıllardır travma, depresyon gibi bireyin yaşadığı psikolojik sorunlar, bu sorunların tedavisi ve yarattığı olumsuz duygular üzerinde yoğunlaşmıştır (Carruthers ve Hood, 2004; Diener, 1984; Seligman, 2005; Seligman, Rashid ve Parks, 2006; Strack, Argyle ve Schwarz, 1991). Nitekim "Psychological Abstracts" veri tabanında yapılan tarama sonucu, 70.856 makalenin depresyonla ilgili olduğu; sadece 851 tanesinin mutlulukla ilgili olduğu görülmüştür (Myers, 2000). Bununla birlikte, Myers ve Diener (1995), psikoloji ile ilgili yapılan araştırmalar içerisinde olumlu kavramlarla ilgili makalelerin olumsuz kavramları ele alan makalelere oranının 1/17 olduğunu belirtmektedirler. Bu sonuç, olumlu kavramları ele alan araştırmaların ne kadar az olduğunu bir göstergesidir.

Fredrickson (2003)'e göre psikolojinin uzun yıllar olumsuz duygular üzerinde durmasının olası birkaç nedeni vardır. Bu nedenlerden biri, olumlu duyguların olumsuz duygulara göre birbirinden ayırt edilmesinin ve bu nedenle olumsuz duygulara göre çalışılmasının zor olmasıdır. Örneğin; Fredrickson (2003), neşe, eğlence, sevinç gibi olumlu duyguları birbirinden ayırt etmenin güç olduğunu; ancak öfke, korku ve üzüntü gibi olumsuz duyguların rahatlıkla birbirinden ayırt edilebilen duygular olduğunu vurgulamaktadır. Bir diğer neden ise, olumsuz duyguların evrimsel bakış açısına göre, çevreden gelen tehlikelere karşı bireylerin kendilerini koruyarak hayatta kalmalarını sağlamada bir başka deyişle, yaşamlarını devam ettirebilmelerinde önemli rol oynamasıdır (Fredrickson, 2003). Olumsuz duygular

çevreden gelen tehlikelerin ve problemlerin ya da acil bir durumun varlığına işaret ettiğinden bireyleri harekete geçirmekte ve dolayısıyla bireylerin davranışlarını belirlemektedir. Bir başka deyişle, olumsuz duygular bireylerin karşılaştığı tehlikeli durumlarla başa çıkmasında itici güç olarak rol oynamaktadır. Örneğin; olumsuz duygular, geçmişte atalarımızı alarm durumuna geçirerek, yaşamlarını tehdit edici zor durumlarla mücadele etmelerini ve bu mücadele sonunda yaşamlarını sürdürebilmelerini sağlamıştır (Fredrickson, 2003).

İkinci Dünya Savaşı'ndan önce psikolojinin ruh hastalıklarını tedavi etmek, bireylerin daha üretken ve doyum alabilecekleri bir yaşam sürmelerini sağlamak ve bireylerin yetenekli olduğu alanları keşfetmelerini ve geliştirmelerini sağlamak olmak üzere üç temel amacı vardı. Ancak İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra yaşanan ekonomik zorluklar ve savaşın bireyler üzerindeki psikolojik etkilerinden dolayı psikolojinin çalışma alanı ruh hastalıklarını tedavi etmeye yönelmiştir. 1946 yılında Gaziler Derneği kurulunca, binlerce psikolog ruh hastalıklarını tedavi ederek psikolojinin klinik anlamda çalışma olanağı sağlayacaklarını keşfetmişlerdir. Bununla birlikte, 1947 yılında Amerika'nın Maryland şehrinde resmi olarak Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nün kurulmasıyla birlikte akademisyenler, yaptıkları araştırmaların psikolojik rahatsızlıklar ve patolojiye odaklanması halinde Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden maddi destek alabileceklerini görmüşler ve çalışmalarını bu alana yöneltmişlerdir. Bu araştırmalar, birçok psikolojik hastalığın nedenini anlamaya ve çözüm bulmaya olanak sağlamıştır (Seligman, 2005).

Dünyadaki gelişmelere paralel olarak Türkiye'de de ekonomik kriz ve deprem gibi travmatik olaylar toplum ruh sağlığını önemli ölçüde etkilemiştir. Özellikle 1999 depremi sonrasında ortaya çıkan sosyal, psikolojik ve ekonomik zorluklar ve yaşanan kayıplar sonucunda oluşan travmalar bireylerin ruhsal durumunu olumsuz yönde etkilemiştir. Deprem sonrası yapılan epidemiyolojik çalışmalar en sık rastlanan ruhsal sorunların "*Travma Sonrası Stres Bozukluğu*" ve "*Majör Depresyon*" olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmalar sonucu elde edilen veriler Travma Sonrası Stres Bozukluğu oranlarının % 8 ile % 63; Majör Depresyon oranlarının ise % 11 ile % 42 arasında değiştiğini göstermektedir (Aker, 2006). Bu noktada önemli olan bireyin psikolojik anlamda güçlenmesini sağlamak ve bireyi iyileştirmeye

çalışmaktır. Buradan hareketle ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar bireylerin yaşadıkları travmayla başa çıkmalarını sağlamak amacıyla bireysel veya grup çalışmaları gerçekleştirmişlerdir.

Hem Dünya'da hem de Ülkemiz genelinde travma sonrası yapılan iyileştirme çalışmaları göz önüne alındığında, psikolojinin bireylerin daha üretken, nitelikli ve doyum alabilecekleri bir yaşam sürmelerini ve yetenekli olduğu alanları tanımalarını ve geliştirmelerini sağlamak olan diğer iki amacının, ruh hastalıklarını tedavi etme amacının gerisinde kaldığı görülmektedir. Bu noktadan hareketle psikoloji, ihmal edilen bu iki alana yönelerek alandaki açığı kapatma yoluna gitmiş ve psikolojinin çalışma alanının sadece olumsuzluklar ve psikolojik rahatsızlıklar değil; aynı zamanda bireyin güçlü yanlarını ve sahip oldukları olumlu özelliklerini geliştirmek olduğunu göstermiştir.

Son yıllarda yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojinin olumsuz tedavi etmekten çok bireyin olumlu ve güçlü yanlarını ortaya çıkarmaya odaklandığı görülmektedir (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2007; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Sheldon ve Lyubomirsky, 2007). Bir başka deyişle, psikoloji, "bozuk" olanı "tamir etme" yaklaşımında uzaklaşarak insan doğasının güçlü yanlarını ortaya çıkarmaya ve geliştirmeye yönelmiştir (Seligman, 2005). Psikolojinin uzun yıllar "olumsuz" durumlarla ilgilenmesine tepki olarak ortaya çıkan bu yaklaşım pozitif psikoloji olarak adlandırılmaktadır.

Pozitif psikoloji, bireylerin, grupların ve kurumların var olan potansiyellerini, güçlü ve olumlu yönlerini en etkin ve verimli bir şekilde ortaya koymasını sağlayan ve olumlu yönde gelişimlerini destekleyen durumların ve unsurların neler olduğunu inceleyen bir psikoloji disiplini (Gable ve Haidt, 2005). Bu şekilde tanımlanan pozitif psikoloji, William James (1902)'in "sağlıklı zihin" hakkındaki yazıları; Allport (1958)'un olumlu kişilik özelliklerine olan ilgisi, Maslow (1968)'un "sağlıklı insan" lara ilişkin yaptığı çalışmalar ve Cowen (2000)'nin çocuk ve ergenlerle yaptığı "dayanıklılık" çalışmalarına kadar giden uzun bir geçmişe sahiptir (Akt. Gable ve Haidt, 2005). Günümüzde ise, pozitif psikolojinin umut, bağışlayıcılık, iyimserlik, minnettarlık, öznel iyi oluş, psikolojik dayanıklılık gibi konulara ilişkin çalışmalar yaptığı görülmektedir.

Hızla gelişen bir alan olan pozitif psikolojinin amacı, bireyin güçlü yanlarını ve olumlu özelliklerini keşfetmesini ve geliştirmesini sağlamak, yetenekli olduğu alanlara ilişkin farkındalık kazandırmak, sahip oldukları olumlu özelliklerini geliştireceği ve kullanacağı bir ortam yaratmak ve varolan potansiyelini kendini geliştirmeye yönelik en iyi şekilde kullanmasını sağlamaktır (Adox ve Wellner, 2000; Akt. Yavuz, 2006; Fava ve Ruini, 2003; McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000; Seligman, 2002; Seligman, 2005; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Bir başka deyişle pozitif psikolojinin amacı, olumsuz olandan ziyade, olumlu olana odaklanarak bireylerin ruh sağlığı yerinde mutlu ve nitelikli bir hayat sürmelerini sağlamaktır.

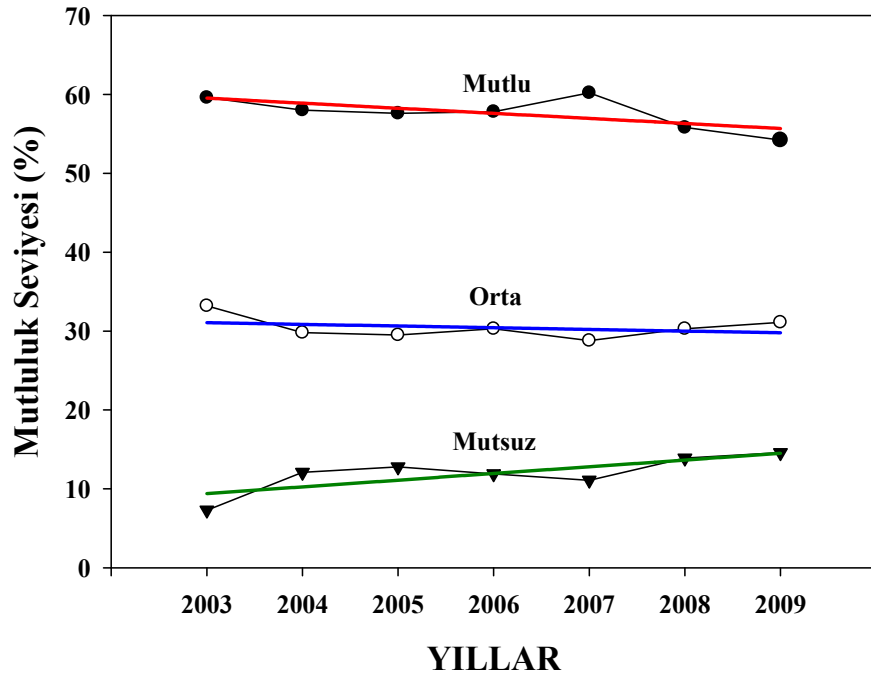
Pozitif psikolojinin öneminin hızla artması, psikologları ve diğer birçok uzmanı bu alanda araştırma yapmaya yöneltmiştir. Yapılan araştırmaların pozitif psikolojinin üç temel alanı olan olumlu duygular (mutluluk, yaşam doyumu, sevinç) olumlu bireysel özellikler (dayanıklılık, başa çıkma ve bağışlayıcılık, iyimserlik vb.) ve olumlu kurumlar (aile, okul, toplum) çerçevesinde gerçekleştiği görülmektedir (Peterson ve Seligman, 2004; Seligman, 2002; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Bu araştırmalarda yaşam doyumu, öznel iyi oluş, iyilik hali kavramları; akış, mutluluk, neşe, güven, motivasyon, umut gibi olumlu duygular; iyimserlik, bağışlayıcılık, psikolojik dayanıklılık, başa çıkma becerileri, sevgi, iletişim becerisi gibi olumlu kişilik özellikleri üzerinde durulmuştur. Ancak sorumluluk, iş ahlakı, hoşgörü, nezaket, minnettarlık gibi bireylerin topluma faydalı iyi bir vatandaş olmaları için sahip olması gereken özelliklerle ilgili çalışmaların yetersiz kaldığı görülmüştür (Gable ve Haidt, 2005; Myers ve Diener, 1996; Seligman, 1998; Seligman, 2005; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000).

Ryff (2003), pozitif psikolojinin nihai amacının "bireyin kendini en üst düzeyde gerçekleştirmesini" sağlamak olduğu inancından hareketle, bu alandaki çalışmaların bireyin yaşadığı olumsuz olaylar karşısında dayanıklı olmasını sağlayan faktörler, bireyin diğer bireylerle sağlıklı ve olumlu ilişkiler geliştirmesinde etkili olan faktörler ve olumlu duyguların bireyin yaşamındaki rolü üzerinde yoğunlaşması gerektiğini belirtmektedir. Ryff (2003), pozitif psikoloji çalışmalarının bu konular

üzerine odaklanmasının alanın gelecekte gelişimini devam ettirebilmesi ve yaygınlaşması için önem taşıdığını ifade etmektedir.

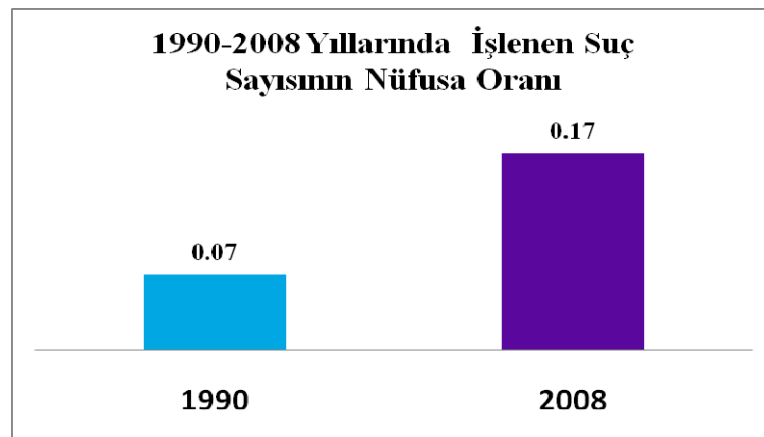
Pozitif psikoloji, psikolojinin uzun yıllar psikolojik rahatsızlıkların tedavisi ile uğraşmasından yola çıkarak, çalışma alanını bireyin güçlü yanlarının ve sahip olduğu olumlu özelliklerin geliştirilmesine kaydırmıştır. Ancak, pozitif psikolojinin bireyin olumlu ve güçlü yönlerine odaklanması, bireyin yaşadığı olumsuz duyguları ve güçsüzlüklerini göz ardı ettiği anlamına gelmemektedir. Aksine, pozitif psikolojinin amacı bireyin yaşadığı bu olumsuz duyguların ya da karşılaştığı zorlukları dikkate alarak bunlarla başa çıkmasını sağlamak ve iyi oluşunu arttırmaktır.

Daha önce de belirtildiği gibi bütün insanların gerçekleştirmek istediği en önemli amaçlarından biri mutlu olmaktır. Dünyada birçok insan mutlu olduğunu belirtmesine rağmen (E. Diener ve C. Diener, 1996), Amerika'da yaşayan insanların % 20'sinden daha fazlası mutsuz olduğunu belirtmektedir (Keyes, 2002). Bu bulgu, bazı insanların mutlu, bazılarının ise mutsuz olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer yandan 2009 yılında Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yayınlanan bir araştırmada (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=6191>) Türkiye'deki bireylerin 2003 ve 2009 yılları arasında mutluluk seviyelerindeki değişim görülmektedir. Bu değişim yıllara göre mutluluk yüzdelerinin gösterildiği Şekil 3'de sunulmuştur. Şekilde çiftler halinde üç ayrı fonksiyon görülmektedir. Siyah renkte düz çizgi ve sembollerle gösterilenler ham veri üzerinden olup, renkli ve düz çizgi ile temsil edilenler ise ham verilerin doğrusal fonksiyonlarıdır. Bu fonksiyonlara bakıldığında, mutluluğun yıllara göre azalma eğiliminde olduğu; mutsuzluğun ise artma eğiliminde olduğu görülmektedir. Özetle, yurt içinde ve yurt dışında mutlulukla ilgili yapılan çalışma sonuçlarından yola çıkarak toplumdaki bireylerin azımsanamayacak bir kısmının mutsuz olduğu ve hatta yıllara göre mutsuzluk eğiliminin artma yönünde olduğu söylenebilir.



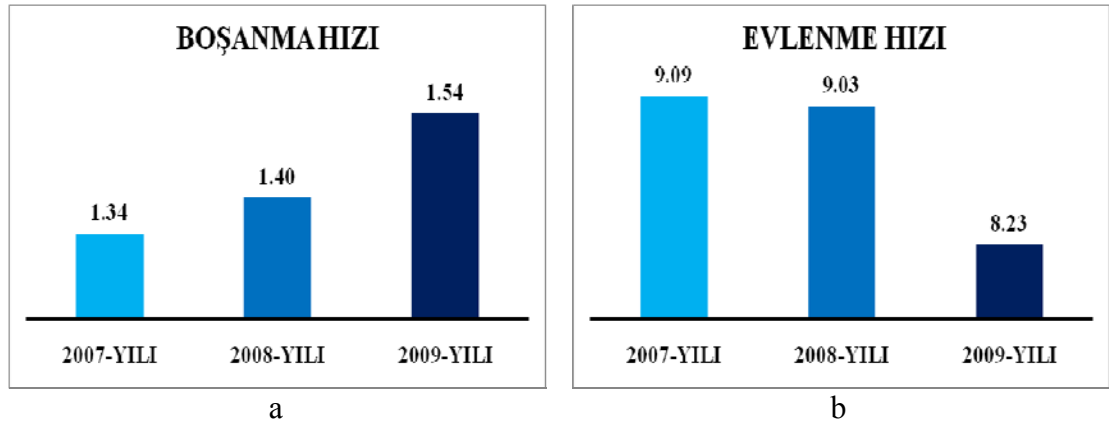
Şekil 1. Türkiye'de yıllara göre genel mutluluk seviyesi

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan çeşitli araştırma sonuçlarının mutsuzluğun artma eğiliminde olmasını destekleyici bir nitelik taşıdığı görülmektedir. Örneğin; Türkiye'de 1990 ve 2008 yıllarında işlenen suç sayısının nüfusa oranının belirtildiği Şekil 4 incelendiğinde, belirtilen yıllar içerisinde (<http://www.tuik.gov.tr/girenhukumluapp/girenhukumlu.zul>) suç işleme oranının yaklaşık 2,5 kat arttığı; nüfusun ise bu süre içinde 0,79 oranında arttığı görülmektedir.



Şekil 2. Nüfusa göre suç oranı

Bir diğer örnek olarak evlenme ve boşanma araştırmaları gösterilebilir (http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?tb_id=41&ust_id=11). Araştırma sonuçları Şekil 5'de özetlenmiştir. Bu araştırma sonuçlarına bakıldığında boşanma hızının giderek arttığı görülmektedir. Örneğin, 2007 yılında boşanma hızı 1,34 iken; 2009 yılında ise bu hız 1,54 olarak hesaplanmıştır (bkz. Şekil 5-a). Evlenme açısından sonuçlar değerlendirildiğinde ise, evlenme hızının azalma eğilimi gösterdiği görülmektedir. Örneğin, 2007 yılında evlenme hızı 9,09 iken; bu sayı 2009 yılında 8,23'e gerilemiştir (bkz. Şekil 5-b). Bu arada önemle belirtilmelidir ki, evlenme hızındaki ve boşanma hızındaki bu değişiklikler doğrudan mutsuzluğun bir belirtisi olarak yorumlanamaz. Ancak, bu veriler genel olarak toplumun mutsuzluk seviyesinin artma eğilimini açıklamaya katkıda bulunmaktadır.



Boşanma hızı (BH): Belli bir yıl içinde her bin nüfus başına düşen boşanma sayısı
 $BH = (B / N) \times 1000$
 B: Boşanma sayısı
 N: Yıl ortası nüfus

Evlenme hızı (EH): Belli bir yıl içinde her bin nüfus başına düşen evlenme sayısı
 $EH = (E / N) \times 1000$
 E: Evlenme sayısı
 N: Yıl ortası nüfus

Şekil 3. Boşanma hızı (a) ve evlenme hızı (b)

Pozitif Psikoloji alanında çalışan araştırmacılar toplumda meydana gelen bu değişimlere yanıt arama eğilimi içinde olmuşlar ve bu noktadan hareketle "Neden bazı insanlar diğerlerinden daha mutludurlar?" ve "Mutsuz bir insanın acaba mutlu olması sağlanabilir mi?" soruları üzerinde düşünmeye başlamışlardır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010). Genel hatlarıyla mutluluğun temel bileşenlerinin ne olduğunu anlamaya çalışan bu araştırmacılardan Diener ve Seligman (2002), 222 üniversite

öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada, mutlu kişileri mutsuz kişilerden ayıran en önemli noktanın, yaşadıkları olumsuz olayların kısa sürede üstesinden gelip, normal yaşamlarına geri dönmeleri olduğunu belirtmektedirler. Bununla birlikte araştırma sonuçları, mutlu kişilerin sosyal, dışa dönük, uyumlu, sosyal ilişkilerinde başarılı, kişilerarası ilişkilerinden doyum alan ve olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşayan kişiler olduğunu göstermektedir.

Mutlu bir kişiye atfedilen bu özellikler dikkate alındığında akla "Bireyin iyi oluşu nasıl arttırılabilir?" sorusu gelmiştir. Bu sorudan hareketle, öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin neler olduğunu belirlemeye yönelik araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar, minnettarlık (Emmons ve McCullough, 2003; Watkins, Grimm ve Kolts, 2004; Froh, Sefick ve Emmons, 2008), iyimserlik (King, 2001; Scheier ve Carver, 1993; Segerstrom, 2001; Seligman, 2002), olumlu sosyal ilişkiler (Schwartz ve Sendor, 1999; Gable, Reis, Ascher ve Impert, 2004; Baumeister ve Leary, 1995), stresle başa çıkma (Billings ve Moos, 1984; Penebaker, 1997; Carver, Scheier ve Weintraub, 1984); bağışlama (McCullough, 2001; McCullough, Worthington ve Rachal, 1997; Harris ve Thoresen, 2006) ve olumlu düşünme (Goodhart, 1985; Fava ve diğ., 2005; Seligman, 2002) gibi faktörlerin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Öznel iyi oluşu etkileyen bu faktörlerin açığa çıkarılmasıyla birlikte araştırmacılar, bireyin iyi oluşunu arttırmaya yönelik müdahale programları geliştirmiş ve programların etkililiğini test etmişlerdir (Fava ve Ruini, 2005; Fordyce, 1983; Hilpert, 2008; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2007; Seligman, Rashid ve Parks, 2006; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Geliştirilen bu programlar incelendiğinde, en önemli ortak noktanın bilişsel-davranışçı yaklaşım olduğu görülmektedir. Uygulamalar sonucunda elde edilen bulgular, bu programların öznel iyi oluşu arttırdığını, bireylerin davranışlarında olumlu yönde değişmeler sağladığını ve bireylerin güçlü yanlarını ortaya çıkarmada etkili olduğunu göstermiştir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Nitekim Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) mutluluğun amaca yönelik hazırlanmış bilişsel-davranışçı tekniklerle zenginleştirilmiş etkinlikler yoluyla arttırılabileceğini ifade etmektedirler. Buradan hareketle, pozitif psikoloji müdahale programlarının genel amacının bireylerin iyi oluşlarını arttırmak, mutlu ve anlamlı

bir yaşam sürmelerini sağlamak olduğu görülmektedir (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005; Sin ve Lyubomirsky, 2009).

Sin ve Lyubomirsky (2009), pozitif psikoloji müdahale programlarının bireylerin iyi oluşlarını arttırmada ne kadar etkili olduğunu ayrıntılı olarak incelemeyi amaçlamışlar ve bu amaç doğrultusunda bir meta analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. Araştırmacılar öncelikle depresyon, müdahale, olumlu duygulanım, öznel iyi oluş, pozitif psikoloji, pozitif psikoterapi anahtar kelimelerini kullanarak veri tabanlarında araştırma yapmışlar ve öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik 1977 ve 2008 yılları arasında bireysel ve grup çalışmalarını içeren 51 araştırmayı esas almışlardır. Araştırma sonucunda pozitif psikoloji müdahale programlarının öznel iyi oluşu arttırmada ve depresif belirtileri azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Bunun yanında araştırmadan birçok sonuç elde edilmiştir. Bunlardan biri, müdahale programlarında bulunan olumlu düşünmeyi arttırmaya, sosyal ilişkileri güçlendirmeye ve başa çıkma becerileri kazandırmaya yönelik etkinliklerin öznel iyi oluşu arttırdığı görülmüştür (Fordyce,1983; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2007; Ruini, Belaise, Brombin, Caffo ve Fava, 2006). Bu sonuç, hangi faktörlerin öznel iyi oluşu arttırmada etkili olduğunu göstermesi açısından önem taşımaktadır. Bir diğeri ise, grupla (Seligman, Rashid ve Parks, 2006) ya da bireysel (Ruini ve Fava, 2009) olarak uygulanan pozitif psikoloji müdahale yöntemlerinin iyi oluşu arttırmada ve depresyonu azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, pozitif psikoloji müdahale yöntemlerinin hem bireysel, hem de grup çalışmasında kullanılmasının yararlı olacağını göstermektedir.

Bunların yanında pozitif psikoloji müdahale programının süresinin, programın etkililiğini arttırmada önemli rol oynadığı görülmüştür. Lyubomirsky ve arkadaşları (2007), hem kısa süreli, hem de uzun süreli müdahale programlarıyla öznel iyi oluşun arttırılabileceğini (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2007; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006; Tkach ve Lyubomirsky, 2006) saptamışlardır. Ancak meta-analiz araştırma sonuçları uzun süreli (oturum sayısı daha fazla olan) müdahalelerin etkisinin daha uzun süreli olduğunu ve bireylerin müdahale sürecinde öğrendikleri etkinlikleri ve elde ettikleri

kazanımları alışkanlığa dönüştürmelerine fırsat verdiği için bireylerin daha çok yarar ve kazanım sağladıklarını göstermektedir (Ruini ve Fava ve 2009; Seligman, Rashid ve Parks, 2006).

Bütün bu belirtilenler doğrultusunda pozitif psikolojinin olumlu duygular, olumlu yaşantılar, bireyin güçlü yanları ve olumlu özellikleri gibi kavramların doğasını ve getirilerini analiz ederek psikoloji alanına kazanç sağladığını söylemek mümkündür (Fredrickson ve Losada, 2005; Joseph ve Linley, 2005; Seligman, 2002; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Pozitif psikoloji ile ilgili çalışmalar incelendiğinde üzerinde durulan kavramlardan birinin "öznel iyi oluş" olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluş, bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel bir değerlendirmedir (Diener, 1984). Bireyin olumlu duygularının olumsuz duygulara göre daha fazla olması ve yaşam doyumunun yüksek olması öznel iyi oluşunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu değerlendirme öznel ve diğer kişilerin bireyin yaşamı hakkındaki değerlendirmelerini içermez.

Google arama motorunda "subjective well being" kavramı ile ilgili olarak tarama yapıldığında 252.000 (google scholars: 50.400) sonuca ulaşılmıştır. ISI (Web of Knowledge) veri tabanında "subjective well-being" kelimesi ile arama yapıldığında SSCI kapsamında 1956-2010 yılları arasında 6520 araştırmanın; "happiness" kelimesi ile arama yapıldığında ise 5349 araştırmanın yer aldığı görülmektedir. Türkiye'de öznel iyi oluşla ilgili yapılan araştırmaları belirlemek üzere google arama motorunda yapılan tarama sonucu içinde "öznel iyi oluş" kelimesi geçen 364 bağlantıya (google akademik: 18) ulaşılmıştır. Bununla birlikte YOK tez tarama merkezinde yapılan arama sonucu öznel iyi oluşla ilgili 12 adet tezin olduğu görülmektedir.

Öznel iyi oluşla ilgili yurtdışında betimsel ve deneysel nitelikte birçok çalışma gerçekleştirilmiştir (Fava ve diğ., 2005; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2007; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Bu çalışmaların, öznel iyi oluşu etkileyen faktörler, kültürlere göre öznel iyi oluş düzeylerinde görülen

farklılıklar ve bireyin iyi oluşunu arttırmaya yönelik programların etkililiği üzerinde odaklandığı görülmektedir.

Türkiye'de ise öznel iyi oluşla ilgili çok az sayıda araştırma olduğu (Cenkseven, 2004; İlhan, 2006; Özen, 2005; Tuzgöl Dost, 2004; Yavuz, 2006) ve bu araştırmaların daha çok ergenlerin ve üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ve öznel iyi oluşlarını etkileyen faktörleri inceleyen betimsel araştırmalar olduğu görülmektedir. Ancak, öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik herhangi bir program geliştirilmemiş ve deneysel olarak test edilmemiştir. Bu nedenle, bu araştırmada bireyin öznel iyi oluşunu arttırmaya yönelik bir programın geliştirilerek test edilmesi hedeflenmiştir. Bu hedef kapsamında, yukarıdan aşağı kuramı ve bilişsel-davranışçı kuram temelinde geliştirilen öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin sınanması araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır.

1.2. AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı, "Öznel İyi Oluş Müdahale Programının" üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini incelemektir.

1.3. DENENCELER

Araştırmanın temel amacına dayalı olarak oluşturulan denenceler aşağıda belirtilmiştir:

1.3.1. Öznel iyi oluş müdahale programına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

1.3.1.1. Deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

- 1.3.1.2. Deney ve kontrol grubunun stresle başa çıkma (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
- 1.3.2. Öznel iyi oluş müdahale programına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test puanları ile son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.
 - 1.3.2.1. Deney grubunun öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.
 - 1.3.2.2. Deney grubunun stresle başa çıkma (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.
- 1.3.3. Öznel iyi oluş müdahale programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
 - 1.3.3.1. Kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
 - 1.3.3.2. Kontrol grubunun stresle başa çıkma (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
- 1.3.4. Öznel iyi oluş müdahale programına katılan deney grubu öğrencilerinin son test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.
 - 1.3.4.1. Deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

- 1.3.4.2. Deney ve kontrol grubunun stresle başa çıkma (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

1.4. ÖNEM

Ergenlik dönemiyle birlikte, bireyin biyolojisinde ve psikolojisinde hızlı değişimler meydana gelmektedir. Meydana gelen bu değişimler bireyin duygularını ve davranışlarını etkilemektedir. Örneğin, bazı ergenler karşılaştıkları olumsuz olaylar karşısında kolaylıkla umutsuzluğa kapılmakta ve bunun sonucu olarak da riskli davranışlara yönelmektedir. Lewinson ve diğ., (1993) tarafından yapılan araştırmada gençlerin yaklaşık olarak %20'si lise döneminde depresyon yaşadıklarını belirtmişlerdir (Akt. Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins, 2009). Yine yetişkinler üzerinde Kılıç, çocuk ve ergenler üzerinde ise Erol ve arkadaşları tarafından yapılan epidemiyolojik çalışmaların sonuçları, Türkiye'de ruhsal bozuklukların yaygınlığının erişkinlerde % 17,2; 2-3 yaş gurubu çocuklarda % 10,9 ve 4-18 yaş gurubu çocuk ve ergenlerde % 11,3 olduğunu göstermektedir (Türkiye Ruh Sağlığı Politikası, 2006; s.41). Bu belirtilen rakamlar ergenlerin ve yetişkinlerin psikolojik desteğe ihtiyacı olduklarının bir göstergesidir.

Bütün insanların ve ülkelerin arzusu daha sağlıklı, daha mutlu ve daha iyi bir dünyada yaşamak ve gelecek nesillerin daha iyi şartlarda büyümesini sağlamaktır. Mutlu olmak hem psikolojik hem fiziksel olarak uzun süreli yarar sağlamaktadır (Lilienfeld, Lynn, Namy ve Woolf, 2009). Bireyin mutlu olmayı öğrenmesinin, bir başka deyişle, hangi faktörlerin kendini daha iyi hissetmesine yardımcı olduğunu farkına varmasının, yaşamı boyunca nitelikli bir hayat sürdürebilmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle, pozitif psikoloji araştırmaları son yıllarda bireylerin daha mutlu ve nitelikli bir yaşam sürmesini sağlayan faktörlerin neler olduğu üzerinde odaklanmış ve bu faktörler doğrultusunda müdahale programları geliştirmeye yönelmiştir (Fordyce, 1983; Papousek ve Schuler, 2008; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Simonds, 2004). Geliştirilen programların mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygular (neşe, umut),

motivasyon gibi kavramlar üzerinde durduğu göze çarpmaktadır (Fordyce, 1983; Papousek ve Schuller, 2008; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Simonds, 2004; Sin ve Lyubomirsky, 2009).

Ülkemizde ise öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik özgün bir müdahale programının olmadığı gerçeğinden hareket edilerek araştırmada bireylerin öznel iyi oluşlarını arttırmaya yönelik bir müdahale programının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu programın hazırlanması öncesinde, akış kuramına dayalı stresle başa çıkma (Aydın, 2005), duyguları fark ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim (Kuzucu, 2006) yalnızlığın grupla psikolojik danışma yoluyla azaltılması (Duy, 2009) ve yılmazlık eğitimi grup danışma (Gürkan, 2006) programları hem içerik hem de biçimsel olarak incelenmiştir ve sonrasında özgün bir öznel iyi oluş müdahale programı geliştirilmiştir. Aynı zamanda bu program genel hatlarıyla temel önleme niteliğini de taşımaktadır. Romano ve Hage (2000)'e göre önleme, problemin oluşunu, yaygınlığını problem davranışın etkisini azaltma ve duygusal ve fiziksel iyi oluşu arttıracak davranışları ve tutumları güçlendirme amaçlı düzenlenen müdahaleleri içermektedir. Bu müdahaleler arasında gençlerin yaşam becerilerini arttırmak, yetişkinlere stresle başa çıkma, iyilik halini arttırma yollarını öğretmek gelmektedir. Bu tür müdahaleler, bireyin psikolojik dayanıklılığını ve esnekliğini arttırmada, ruh sağlığını korumada, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmelerinde önemli bir rol oynamaktadır (Akt. Korkut, 2004).

Bunun yanında psikolojinin amacının, insan davranışlarını ve zihinsel süreçleri açıklamak, elde ettiği bilgileri insanın yaşam kalitesini arttırmak, ya da bir başka deyişle daha uyumlu yaşamasını sağlamak olduğu düşünüldüğünde, araştırmacı tarafından geliştirilen öznel iyi oluş müdahale programının psikolojinin temel amacına hizmet ettiği görülmektedir.

Öznel iyi oluş müdahale programının ruh sağlığını koruma yanında eğitim açısından da önemli doğurguları olabileceği düşünülmektedir. Moller (1996)'e göre bir ulusun gelecekteki refahı öğrencilerin iyi oluşlarına bağlıdır (Akt. Tuzgöl Dost, 2007). Özellikle öğrencilerin iyi oluşları okula devam etmeleri, akademik başarıları, mezun olduktan sonra iş yaşamındaki başarıları açısından büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin neler olduğunu incelemek hem

bireylerin ruh sağlığını korumaya yönelik kaliteli ve nitelikli bir program geliştirmeye, hem de öznel iyi oluşun eğitimdeki yerini ve önemini daha iyi kavramaya yardımcı olacaktır.

Bu çalışma, ülkemizde öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik ilk deneysel çalışma olması ve araştırmacıların ve psikolojik danışmanların öznel iyi oluş kavramına dikkatlerini çekmesi açısından önem taşımaktadır. Öznel iyi oluş kavramı üzerinde çalışılması ve normal bireylere yönelik bir müdahale programı geliştirilmesi psikolojik danışma ve rehberliğin önleyici ve geliştirici yönüne hizmet etmektedir. Bu da toplumun ruh sağlığının korunması açısından önemlidir. Ayrıca bu çalışmanın psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan uzmanlara ve diğer araştırmacılara sonraki çalışmalar için yol gösterici olacağı düşünölmektedir.

1.5. SAYILTILAR

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin uygulanan ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.
2. Araştırma kapsamına alınan öğrencilere öznel iyi oluş oturumları dışında herhangi bir uygulama yapılmadığı varsayılmıştır.

1.6. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma,

1. Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölümünde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Araştırmada öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri "Öznel İyi Oluş Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmacı tarafından geliştirilen öznel iyi oluş müdahale programı ile sınırlıdır.

1.7. TANIMLAR

Araştırmada kullanılan tanımlar aşağıda belirtilmiştir:

1.7.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş (Subjective well-being), bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel ve bilişsel bir değerlendirmedir (Diener, 1984).

1.7.2. Öznel İyi Oluş Müdahale Programı

Öznel iyi oluş müdahale programı (Subjective well-being intervention program), yukarıdan aşağı kuramı ve bilişsel-davranışçı kuramı temel alan, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik geliştirilmiş bir müdahale programıdır. Bu program hazırlanırken, bilişsel-davranışçı (imajinasyon, ev ödevi, problem çözme, gevşeme..vb) ve psikodrama (grubun heykeli, rol değiştirme, ısınma oyunu..vb) tekniklerinden yararlanılmıştır.

1.7.3. Stresle Başa Çıkma Tarzı

Bireyin belli stres durumlarında genellikle kullandığı ya da benzer durumlarda zaman içinde tekrarladığı bilişsel ya da davranışsal başa çıkma yöntemleridir (şahin ve Durak, 1995).

1.7.4. Kişilik

Kişilik (personality), bütün bedensel özelliklerin, içgüdülerin, dürtülerin, eğilimlerin, kazanılmış deneyimlerin, bir insanın çevresine uyum sağlamak amacıyla yaptığı davranışların ve bireysel farklılığa dayanan duyguların, düşüncelerin, becerilerin, yeteneklerin, alışkanlıkların oluşturduğu işlevsel bir bütündür." (Köknel, 2005).

BÖLÜM II

İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde pozitif psikoloji, öznel iyi oluş, öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar ve öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden stresle başa çıkma ve kişilik hakkında bilgi verilmiştir.

"Bireylerin ne kadar mutlu olduğunu belirleyen onlara ne olduğu değildir, aksine ne olduğunu nasıl yorumladıklarıdır"

(Epictetus, M.Ö. 55-135)

2.1. POZİTİF PSİKOLOJİ

Psikoloji, uzun yıllar özellikle de İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikolojik rahatsızlıklar ve bu rahatsızlıkların tedavisi ile uğraşan bir bilim haline gelmiştir. Savaş sonrası yaşanan kayıplar ve ekonomik zorluklar bireylerin psikolojisini olumsuz yönde etkilemiş ve bu nedenle psikologlar, geniş ölçüde psikolojik sorunların iyileştirilmesi üzerinde çalışmışlardır (Faller, 2001; Gable ve Haidt, 2005; Seligman, 2005; Seligman ve Czikzentmihalyi, 2000). Bununla birlikte Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü tarafından sağlanan burs, psikologları psikolojik rahatsızlıklar ve tedavileri üzerinde daha fazla araştırma yapmaya yöneltmiştir. Yapılan bu araştırmalar, birçok psikolojik rahatsızlığın nedenini anlamaya ve çözüm bulmaya olanak sağlamıştır (Seligman, 2005).

Psikolojinin, psikolojik rahatsızlıkların tedavisi ile uğraşması ve buna yönelik çalışmalar yapması, bireylerin daha nitelikli ve iyi bir yaşam sürmelerini sağlamak ve bireyin güçlü yanlarını ortaya çıkarmak ve geliştirmek olan diğer iki amacını gölgede bırakmıştır (Seligman, 2005). Bu noktadan hareketle psikoloji, ihmal edilen bu amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik bir değişim hareketi başlatmıştır. Psikolojinin "olumsuz"la ilgilenmesine tepki olarak ortaya çıkan ve bireyin güçlü yanlarını fark etmelerini ve geliştirmelerini ve aynı zamanda nitelikli bir yaşam sürmelerini sağlama amacı güden bu yaklaşım "pozitif psikoloji" olarak adlandırılmaktadır.

Pozitif psikoloji, bireylerin, grupların ve kurumların olumlu yönde gelişimlerine katkıda bulunan unsurların ne olduğuna yönelik çalışmaları kapsar. Örneğin; "Ne tür bir aile modeli çocukların gelişiminde en iyi ortamı sağlar?" "Ne tür iş ortamları çalışanların yaptıkları işten doyum almasını sağlar?" "Nasıl bir politika vatandaşların içinde bulunduğu topluma ait hissetmesini sağlar? gibi sorular pozitif psikolojinin çalışma alanı içinde yer alır. (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojinin amacı, bireylerin güçlü yanlarını ve sahip olumlu özelliklerini geliştirerek, potansiyellerini en verimli şekilde ortaya koymalarını sağlamaktır. Bu açıdan bakıldığında pozitif psikolojinin hümanistik psikologların öncülerinden Maslow ve Rogers'ın görüşlerinden esinlendiği görülmektedir. Maslow ve Rogers bireyin potansiyelini en iyi şekilde kullanarak kendini en üst düzeyde gerçekleştirmesine vurgu yapmaktadırlar. Bu kuramcılar görüşleri, içinde buldukları kültür üzerinde güçlü bir şekilde etkili olmuştur. Ancak bu etki, araştırmacılar tarafından öne sürülen fikirlerin empirik araştırmalara konu olacak kadar ilgi çekici olmadığı düşünüldüğü için psikolojinin yönünü "olumsuz"dan "olumlu"ya değiştirmekte başarılı olamamıştır. (Faller, 2001).

Seligman (2005)'in öncülüğünde başlayan pozitif psikoloji hareketi ile psikolojinin odak noktası, bireyin güçlü yanlarının ve olumlu özelliklerinin geliştirilmesine ve iyi oluşunun arttırılmasına kaymıştır. Tabi, bu noktada önemle belirtmek gerekir ki, pozitif psikolojinin "olumlu"ya odaklanması, bireyin yaşadığı birtakım olumsuz duyguları ya da olayları göz ardı ettiği anlamına gelmemektedir. Aksine, pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerini geliştirerek, hayatın sorunlarına, stresine, olumsuz durumlara karşı bireyin dayanıklılığını attırmayı ve böylece de bireyin ruh sağlığını korumayı amaçlar. Nitekim Seligman (1998), bireyin güçlü yanlarının ve olumlu özelliklerinin (cesaret, iyimserlik, kişilerarası ilişkiler, iş ahlakı, umut, dürüstlük ve sebat) psikolojik sorunlar yaşamamasını engelleyici önemli bir rol oynadığını belirtmektedir (Akt. Faller, 2001).

Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar genel anlamda, mutluluk, iyi oluş, memnuniyet, yaşam doyumu, akış, iyimserlik, umut ve güven gibi bireyin öznel yaşantılarıyla ilgili kavramlar üzerine odaklanmaktadır. Bununla birlikte, bu çalışmaların bireysel düzeyde, sevmeye kapasitesi, cesaret, kişilerarası ilişkiler, estetik

duyarlılık, sebat, bağışlama, özgünlük, ileri görüşlülük, yetenek ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgili olduğu; grup düzeyinde ise, toplumsal değerler ve bireyleri daha iyi bir vatandaş olmaya götüren sorumluluk, hoşgörü, iş ahlakı, ılımlı olma, özgecilik özellikleri ile ilgili olduğu görülmektedir (Seligman, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bütün bu çalışmaların bireylerin ruh sağlığı yerinde mutlu ve nitelikli bir hayat sürmelerini sağlama amacı noktasında birleştiği görülmektedir.

Mutluluk, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan biridir. Bütün insanların ulaşmak istediği en önemli amaçlarından biri mutlu olmaktır. Mutluluk, ülkelerin ana yasalarında bireylere verilen temel haklar çerçevesinde teminat altına alınmaktadır. Örneğin; A.B.D. bağımsızlık bildirgesinde bu temel hakların insanların mutluluğunu hedeflediği görülmektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

Seligman (2002), mutluluğun olumlu duygu, yaşama bağı olma ve yaşamın anlamı olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu boyutlardan ilki olan olumlu duygu, geçmiş, gelecek ve şimdiye (içinde bulunulan an) ilişkin olumlu duygulara sahip olmayı ve bu olumlu duyguların yoğunluğunu ve süresini artırmak için gerekli becerileri öğrenmeyi içermektedir. Geçmişe ait olumlu duygular, yaşam doyumu, huzur, gurur, memnuniyet gibi duyguları içermekte iken; geleceğe ait olumlu duygular umut, güven, iyimserlik gibi duyguları içermektedir (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Şimdiye (içinde bulunulan an) ilişkin olumlu duygular ise bireyin o anda yaşadığı ve zevk aldığı (akış) duygulardır.

Mutluluğun ikinci boyutu olan yaşama bağı olma ya da yaşamın içinde olma, bireyin iş yaşamında, sosyal ilişkilerinde ya da serbest zamanlarında zevk aldığı etkinlikleri yapması ve o anda yaptığı bu etkinliklerden keyif almasını içermektedir. Bu süreçte birey, tüm dikkatini yaptığı etkinliğe yöneltmiştir. Birey, yaptığı etkinlikten ne kadar zevk alırsa, o kadar mutlu olmaktadır. Seligman (2002), bireyin yaşamdan daha çok zevk almasını ve içinde bulunduğu anı keyifli bir şekilde yaşamasının en önemli yolunun, bireyin sahip olduğu güçlü yanlarını ve yeteneklerini farketmelerini sağlamak ve bireylere bu yeteneklerini kullanacakları fırsatlar tanımak olduğunu vurgulamaktadır. Üçüncü boyut olan anlamlı bir yaşam sürme ise, bireyin yeteneklerini ve güçlü yanlarını topluma hizmet etmede, bir başka deyişle toplum

için ve kendi için yararlı bir işte kullanmasıdır. Bireyin bu doğrultuda yaptığı etkinlikler yaşamdan daha çok doyum almasını (Peterson, Park ve Seligman, 2005) ve sonuçta kendini daha mutlu hissetmesini sağlayacaktır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Seligman (1988) yaşam anlamından ve amacından yoksun olmanın birçok psikolojik sorunun önemli kaynağından biri olabileceğini belirtmektedir. Bireyin, yaşamının anlamını bulması, yaşama tutunmasını ve böylece yalnızlık duygusundan kurtulmasını sağlayacaktır (Akt. Faller, 2001).

Pozitif psikolojinin öncülerinden olan Seligman (1998), bireylerin geçmişe nazaran daha iyi ekonomik imkânlarla sahip olması, daha iyi eğitim alması ve daha iyi fiziki koşullara sahip olmasına rağmen; genel olarak ruh sağlığında kötüye doğru bir gidiş olduğunu belirtmektedir. Örneğin, A.B.D'de yapılan araştırma sonuçları, 40 yıl öncesine göre, bireylerin iki kat daha zengin olmalarına rağmen 10 kat daha fazla depresyon yaşadıklarını göstermektedir. Bunun yanında boşanma oranında iki kat artış olduğu, suç oranının dört katına çıktığını ve intihar etme riskinin de üç kat attığı saptanmıştır. Bütün bu sonuçlar, toplumu oluşturan bireylerin gün geçtikçe mutsuzluğa doğru sürüklendiğinin bir göstergesidir (Akt. Faller, 2001).

Türkiye'de açısından bakıldığında ise durum pek farklı değildir. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) yaptığı araştırma, gün geçtikçe bireylerin mutluluk düzeylerinde azalma olduğunu ortaya koymaktadır. 2003 yılında bireylerin %59.6'sı mutlu olduğunu ve % 7.3'ü mutsuz ifade ederken; 2009 yılında bu oran sırasıyla %54.3 ve % 14.6'dır. Bu sonuç, 2003-2009 yılları arasında genel mutluluk düzeyinde % 5.3'lük bir düşüş ve mutsuzluk düzeyinde % 7.3'lük bir artış olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte 1990 ve 2008 yılları arasında geçen sürede suç işleme oranının 2,5 kat arttığı ve sürede boşanma hızının da 2007 ve 2009 yılları arasında 1.2 katına çıktığı görülmüştür.

Amerika'da ve Türkiye'de yapılan araştırmalar sonucu elde edilen veriler dikkate alındığında bireylerin iyi oluşunun arttırılmasına duyulan ihtiyaç açıkça görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan öznel iyi oluş ele alınmış ve bireylerin öznel iyi oluşunu arttırmaya yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiştir.

2.2. ÖZNEL İYİ OLUŞ

Pozitif psikolojinin üzerinde çalıştığı en önemli ve temel kavramlarından biri, "öznel iyi oluş"tur. Öznel iyi oluş uzun yıllardır araştırmacıların ilgisini çeken bir konu olmasına rağmen sistematik olarak çalışılması ve ölçülmesi son yıllara dayanmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Birçok araştırmacı öznel iyi oluş kavramını tanımlamaya çalışmıştır. Bu konuda ilk doktora çalışmasını yapan Wilson (1967), mutlu bireylerin, genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, geliri iyi olan, dışadönük, iyimser, özgüveni yüksek, kaygıdan uzak, evli, dindar, yaşam amacı olan ve entellektüel olduğunu belirtmektedir (Akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Bradburn (1969) ise öznel iyi oluşu, bireyin yaşantıları sonucu meydana gelen olumlu ya da olumsuz duygularına ilişkin yaptığı değerlendirme olarak tanımlamaktadır (Akt. Diener, 1984). Bradburn (1969)'e göre bireyin yaşadığı olumlu duygularının olumsuz duygulardan fazla olması öznel iyi oluşunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bradburn (1969), bireyin yaşadığı olumlu ve olumsuz duyguların birbiriyle negatif yönde ilişkili ancak birbirinden bağımsız yapılar olduğunu ortaya koymuştur (Akt. Diener, Smith ve Fujita, 1995; Akt. Schimmack, 2008). Bu bulgu, öznel iyi oluşun tek bileşenden oluşmadığını göstermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Olumlu ve olumsuz duygular yanında Andrew ve Withey (1976) bireyin kendini iyi hissetmesinde yaşamdan aldığı doyumun da etkili olduğunu belirtmişlerdir. Dolayısıyla yaşam doyumunun öznel iyi oluşu belirleyen bileşenlerden biri olduğu görülmektedir (Akt. Diener, Scollon ve Lucas, 2003).

Öznel iyi oluş kavramına ilişkin birçok tanım olmakla beraber en geçerli tanımın Diener (1984)'a ait olduğu görülmektedir. Diener (1984), öznel iyi oluşun olumlu duygular ve olumsuz duygular ve yaşam doyumunu kapsayan şemsiye niteliğinde bir kavram olduğunu belirtmektedir. Diener (1984)'a göre öznel iyi oluş, "bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel bir değerlendirmedir". Bu değerlendirme, bireyin çeşitli olaylara verdiği tepkileri, içinde bulunduğu duygu durumunu, yaşamdan aldığı doyuma ilişkin düşüncelerini, iş, arkadaşlık, okul, evlilik gibi çeşitli yaşam alanlarına ilişkin aldığı doyumları içermektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş kavramının üç önemli özelliği vardır. Bunlardan birincisi, öznel olmasıdır. Bu kavramın öznel olarak nitelenmesinin sebebi, bireyin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerinde yoğunlaşmasıdır (Diener, 2000). İkincisi, öznel iyi oluş sadece olumsuz faktörlerin yokluğu anlamına gelmemekte aynı zamanda pozitif duyguların varlığına işaret etmektedir. Nitekim Jahoda (1958), psikolojik rahatsızlıkların yokluğunun "öznel iyi oluş" için yeterli olmadığını vurgulamıştır (Akt. Diener, Scollon ve Lucas, 2003). "Öznel iyi oluş" kavramı aynı zamanda olumlu duygulanım, yaşam doyumu ve mutluluk (Diener, 1984), kendini kabul, yaşam amacı ve özerklik (Ryan ve Deci, 2001; Ryff, 1989) gibi pozitif kaynakların varlığını içermektedir. Üçüncüsü ise, öznel iyi oluş bireyin yaşamını tüm yönleriyle genel değerlendirmesine dayalıdır. Diener (1984) öznel iyi oluşun, bireyin kendi değerlendirmesine dayalı olduğu için, her birey için farklı bir anlam taşıdığını ifade etmektedir. Burada, genelde bireyin yaşamına ilişkin belli bir yargıya varmasına vurgu yapılmaktadır (Diener, 1984).

Diener (1984), öznel iyi oluşun olumlu duygulanım (positive affect), olumsuz duygulanım (negative affect) ve yaşam doyumu (life satisfaction) olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) bu bileşenlere "yaşam alanlarından alınan doyum (domain satisfaction) bileşenini de ekleyerek kavramın yapısını genişletmişlerdir. Bu bileşenlerden olumlu ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duygusal boyutunu; yaşam doyumu ve yaşam alanlarına (iş, okul, evlilik, arkadaşlık) ilişkin alınan doyum öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Schimmack, 2008). Bu boyutlar aşağıdaki şekil üzerinde gösterilmiştir:

Olumlu Duygulanım	Olumsuz Duygulanım	Yaşam Doyumu	Yaşam Alanları
<ul style="list-style-type: none"> • Sevinç • Neşe • Memnuniyet • Gurur • Sevgi • Mutluluk • Coşku 	<ul style="list-style-type: none"> • Suçluluk • Utanç • Üzüntü • Kaygı ve Kuruntu • Öfke • Stres • Depresyon • Kıskançlık 	<ul style="list-style-type: none"> • Yaşamı değiştirme arzusu • Şimdiki yaşamdan alınan doyum • Geçmiş yaşamdan alınan doyum • Gelecek yaşamdan alınan doyum • Diğer kişilerin bireyin yaşamı hakkındaki görüşleri 	<ul style="list-style-type: none"> • İş • Aile • Boş Zaman Etkinlikleri • Sağlık • Gelir • Benlik • Arkadaşlık

Şekil 4. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Şekil 4'te görüldüğü gibi, öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluşturan bileşenlerinden olumlu duygulanım sevinç, neşe, memnuniyet, mutluluk gibi hoş duyguları içerirken; olumsuz duygulanım öfke, nefret ve suçluluk, stres gibi hoş olmayan duyguları içermektedir. Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu ise, bireyin şimdiki ve geçmiş yaşamını bütünüyle aldığı doyum açısından değerlendirmesidir. Bu değerlendirme, bireyin çeşitli yaşam alanlarından (iş,aile, sağlık, arkadaşlık..vb) aldığı doyumları da kapsamaktadır.

Bireyin yaşamında olumsuz duygulardan çok olumlu duygular yaşaması öznel iyi oluşunun artmasında etkilidir. Olumlu duygularla ilgili araştırmalar yapan Fredrickson (2003)'ün olumlu duyguları oluşturma ve genişletme (broaden and build theory of positive emotions) teorisine göre olumlu duygular, bireyin düşüncelerini biçimlendirerek olaylara farklı açılardan bakmasını ve yaşamında karşılaşması muhtemel zor durumlar karşısında dayanıklı olması için kendi kaynaklarını oluşturmasını sağlar. Bir başka deyişle bireyin düşünce yapısını genişletir. Fredrickson (2001)'a göre, düşünce yapısı genişleyen birey, bu kaynaklardan destek alarak problemlerini etkili biçimde çözmeyi ve hayata daha iyimser bakmayı öğrenebilir. Nitekim Fredrickson, Mancuso, Branigan ve Tugade (2000) yaptıkları deneysel çalışmada olumlu duygular yaşayan bireylerin olayları daha geniş bir açıdan değerlendirdiklerini ve olayın bütününe gördüklerini bulmuşlardır. Isen ve

arkadaşları (1987) ise, bireylerin olumlu duygular yaşamasının daha esnek, yaratıcı ve kapsamlı düşüncelerini sağladığını ve yeni bilgiler öğrenmeye daha açık olduklarını belirtmektedirler (Akt. Fredrickson, 2003). Bunun yanında Fredrickson ve Joiner (2002)'in, olumlu duygular ve geniş düşünmenin karşılıklı olarak birbirlerini etkileyip etkilemediğini test etmek üzere gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, olumlu duygular yaşayan bireylerin yaşadıkları olumsuz olaylardan olumlu sonuçlar çıkarmaya eğilimli oldukları ve olayları daha geniş açıdan değerlendirdikleri ve olaylara daha iyimser yaklaştıkları ortaya çıkmıştır.

Olumlu duyguların bireyin düşünce yapısını genişletmesinin yanında, bireyin yaşamında daha kapsamlı ve derin etkileri vardır. Yapılan araştırma sonuçları, yaşam doyumu, sevinç, neşe, mutluluk gibi olumlu duyguların bireyin iyi hissetmesini sağlamanın ötesinde, sosyal, entelektüel ve fiziksel açıdan sayısız yararı olduğunu göstermektedir (Fredrickson, 2001; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Örneğin; gençlerin ya da yetişkinlerin okul bahçesinde ya da spor salonunda basketbol oynadığını düşünün. Bu bireyler, basketbol oynarken zevk almaktadırlar ve anın tadını çıkarmaktadırlar. Bireylerin basketbol oynarken aldıkları zevk ve sahip oldukları motivasyon aynı zamanda fiziksel, entelektüel, sosyal ve psikolojik kaynaklar oluşturmalarını sağlar. Basketbol oynarken yapılan fiziksel aktivite bireylerin beden sağlığı için yararlıdır ve olumlu gelişmeler sağlar; oyun oynarken başvurulan stratejiler bireyin problem çözme becerilerine yardımcı olur; bireylerin kurdukları dostluk ve samimiyet sosyal bağları güçlendirir ve bu oluşan bağlar bireylere gelecekte sosyal destek sağlar.

Bunun yanında yapılan araştırmalar, olumlu duyguların, olumsuz duyguların bireyin fizyolojisinde yarattığı yıkıcı ya da zararlı etkileri ortadan kaldırdığını ve bireyin dayanıklılığını güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Fredrickson, 2000; Fredrickson ve Branigan, 2005; Fredrickson ve Levenson, 1998). Fredrickson ve arkadaşları (2003) olumlu duyguların yarattığı etkileri ortaya çıkarmak üzere üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri araştırmada, bireylerin daha çok olumlu duygu yaşamalarını sağlamak için onlardan her gün yaşadıkları bu olumlu duyguların onlara ne kazandırdığını ve onlar için ne anlamı olduğunu yazmalarını istemişlerdir. Bir ay

süren çalışma sonunda çalışmaya katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre psikolojik dayanıklılıklarının daha çok arttığı görülmüştür.

Olumlu duyguların bir başka yararı da, bireyin olaylarla başa çıkmasını güçlendirmesidir. Olumlu duygular bireyin düşünce sistemini genişleterek bireyin olaylara farklı açıdan bakmasını sağlar. Bu bakış açısı bireyi olumlu düşünmeye sevk eder ve dolayısıyla olumsuz duyguların süregelen etkilerini ortadan kaldırır. Fredrickson ve Joiner (2002), bireyin gün içinde yaşadığı olumlu duygular bireyin yaşadığı stresli olayların bireyde yarattığı olumsuz etkinin üstesinden gelmesinde yardımcı olduğunu bulmuşlardır. Bütün bu anlatılanlardan hareketle, olumlu duyguların bireylerin olayları farklı açılardan değerlendirmelerini, daha iyimser ve psikolojik açıdan daha dayanıklı olmalarını sağladığı ve sosyal ilişkilerini güçlendirdiği söylenebilir.

Seligman (2000) olumlu duyguları, geçmişe yönelik (memnuniyet, doyum ve gurur), geleceğe yönelik (iyimserlik, umut ve güven) ve şimdiye yönelik (neşe, sevinç) olmak üzere üçe ayırmaktadır. Bireyin bu duyguları yaşaması öznel iyi oluşunu artırmaktadır. Olumlu duygularla ilgili yapılan araştırmalarda, "olumlu duyguların yaşanma sıklığının mı, yoksa yoğun olarak yaşanmasının mı" öznel iyi oluşu daha çok etkilediği incelenmiştir. Araştırma sonuçları, olumlu duyguların yaşanma sıklığının öznel iyi oluşu arttırmada daha etkili olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, olumlu duyguların olumsuz duygulara göre daha sık yaşanmasının öznel iyi oluşu arttırdığı görülmüştür (Diener ve Larsen, 1993; Diener, Sandvik ve Pavot, 1991; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener, Suh ve Oishi, 1997; McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir (Tuzgöl Dost, 2007). Yaşam doyumunu açıklamadan önce doyum kavramını tanımlamakta fayda vardır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır (Özer ve Karabulut, 2003). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu ise, bireyin şimdiki ve geçmiş yaşamını bütünüyle aldığı doyum açısından değerlendirmesidir (McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000). Bir başka deyişle, bireyin kendi yaşamının niteliğine ilişkin genel bir değerlendirme yapmasıdır (Tuzgöl Dost, 2007). Bununla birlikte bu boyut bireyin, yaşamının farklı alanlarına

(Aile, evlilik, iş, arkadaşlık, vb.) ilişkin aldığı doyumun bilişsel olarak değerlendirmesini içermektedir. Bu değerlendirmelerin olumlu olması, bireyin yaşamdan aldığı genel doyumun yüksek olduğuna işaret etmektedir (Diener, 1984; Diener, Suh ve Oishi, 1997; Myers ve Diener, 1995; McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

Birey yaşamına ilişkin değerlendirme yaparken, beklentileriyle ve istekleriyle sahip olduklarını ya da elinde olanları karşılaştırır. Bu karşılaştırma sonucu yaşamına ilişkin genel bir yargıya ulaşır. Bireyin beklentilerinin gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan bu sonuç yaşam doyumunu gösterir (Özer ve Karabulut, 2003). Özetle, yaşam doyumunu bireyin yaşamı hakkında değer biçmesidir (Çeçen, 2008; Pavot ve Diener, 1993).

Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyet ve gelir durumu gibi demografik değişkenlerin yaşam doyumunu ve mutluluğu açıklamada etkisinin olduğunu ancak bu etkinin çok büyük olmadığını göstermektedir. Tuzgöl Dost (2007) tarafından yaşları 17 ile 44 arasında değişen 403 üniversite öğrencisi (255 kız, 148 erkek) ile yapılan araştırma sonucu, yaşam doyumunun cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum, gelecekte beklenen, dini inanç ve yalnızlık değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Ancak bununla birlikte kişilik özelliklerinin ve bireyin içinde bulunduğu kültürün yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğu görülmüştür (Myers ve Diener, 1995).

2.3. ÖZNEL İYİ OLUŞU AÇIKLAYAN KURAMLAR

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan farklı kuramların olduğu görülmektedir. Bu başlık altında erek kuramı, etkinlik kuramı, yukarıdan aşağı ve aşağıdan yukarı kuramları, uyum kuramı, çok yönlü uyumsuzluk kuramı, mutluluğu anlamlandırma yaklaşımı ve psikolojik iyi oluş kuramına yer verilmiştir.

2.3.1. Erek Kuramı

Öznel iyi oluş kavramını açıklayan birçok kuram bulunmaktadır. Bu kuramlardan biri erek kuramıdır (Diener, 1984). "Erek" kelimesinin anlamı, Türk Dil Kurumu

Sözlüğü'nde "gerçekleştirmek için tasarlanan ve erişmek istenilen amaç, maksat hedef,gaye"(http://tdk.org.tr/TR/Genel/SozBul.aspx?F6E10F8892433CFFAAF6AA849816B2EF4376734BED947CDE&Kelime=erek) olarak tanımlanmıştır. Erek kuramı (telic theory), mutluluğun bir amaca ulaşıldığında gerçekleştiğini vurgulamaktadır. Bu kuramın temeli ilk kez 1960 yılında Wilson tarafından ortaya atılmıştır (Akt. Diener, 1984). Wilson (1960)'a göre mutluluk, ihtiyaçların doyuma ulaşması halinde ortaya çıkmaktadır. Doyurulmamış ihtiyaçların ise mutsuzluğa neden olduğunu belirtmektedir (Akt. Diener, 1984).

Çoğu filozof, mutluluğun bireylerin arzu ve isteklerinin doyuma ulaşmasıyla mı elde edildiğini yoksa bu istekleri bastırmayla mı elde edildiğini sorgulamıştır. Hedonistik (Hazcı) filozoflar isteklerin doyuma ulaşmasıyla bireylerin mutlu olduğunu savunurken; sofu filozoflar isteklerin bastırılmasıyla bireylerin mutluluğa ulaşacağını belirtmektedirler (Diener, 2009).

Erek kuramına göre, bireyin mutlu olması ve kendini iyi hissetmesi yaşamına ilişkin gerçekleştirmek istediği amaçları ile ilişkilidir. Birey, belirlediği amaçlarına ulaştığında ve bu amaçlarına yönelik planlarını gerçekleştirdiğinde mutlu olmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Ancak, bireyin amaçlarına ulaşması sonucu elde ettiği mutluluğun uzun süreli mi yoksa, kısa süreli mi olduğu araştırmacılar için bir tartışma konusu olmuştur. Bazı araştırmacılar, bireyin belirlediği amaçların gerçekçi ve net olmamasından dolayı, bu amaçlarına ulaşmasının kısa süreli doyum sağlayacağını savunurken; bazı araştırmacılar ise, bireyin ihtiyaçları doğrultusunda gerçekçi amaçlar belirlediği için uzun süreli mutluluk yaşadıklarını vurgulamaktadırlar (Diener, 1984). Bireyin amaçlarını belirlemede ihtiyaçları önemli rol oynamaktadır. Maslow (1957), bireylerin belirli düzeydeki ihtiyaçlarını karşıladıkları zaman mutlu olacaklarını vurgulamaktadır (Akt. Diener, 2009).

Her bireyin yaşamda ulaşmak istediği bazı amaçları vardır. Diener (1984) ve Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999), bireyin amaçlarına ulaşması sonucu yaşadığı mutluluğun, ulaşmak istediği amaçlarının niteliğine, türüne (Cantor ve Sanderson, 1999), amaçlarına ulaşmak için gösterdiği çabaya, amaçlarına ulaşma derecesine ve amacın birey için uygunluğuna bağlı olduğunu belirtmektedirler. Birey, amaçlarına ulaşmada ilerleme sağladıkça daha olumlu davranmakta, amaçlarına ulaşmada

başarısızlık yaşadıkça olumsuz davranışlar sergilemektedirler (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Palys ve Little (1983), kendilerine daha eğlenceli, o an için daha önemli ve daha kolay ulaşabilecek amaçlar belirleyen bireylerin daha mutlu olduklarını, bu mutluluğun uzun süreli olduğunu ve buna bağlı olarak yaşamdan daha çok doyum aldıklarını ifade etmektedirler. Dolayısıyla bireyin gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar belirlemesinin mutlu olmasında önemli rolü olduğu görülmektedir.

Bireyin sahip olduğu kaynaklar, ulaşılabilir ve gerçekçi amaçlar belirlemesinde etkili olan önemli bir faktördür. Gerçekleştirmek istediği amaçlarını sahip olduğu kaynakları göz önünde bulundurarak belirleyen bireylerin daha mutlu oldukları gözlenmiştir (Cantor ve Sanderson, 1999). Bireyin belirlediği bu amaçlar sahip olduğu kaynaklarla birlikte içinde yaşadığı kültür tarafından da etkilenmektedir. Bireyci toplumlarda (Kuzey Amerika ve Batı Avrupa) yaşayan kişiler için kendi amaçlarına ulaşması önem taşımaktadır. Bu toplumlarda bireyin kendisi çevresinden daha önemli olduğundan, kendisi için belirlediği amaçlarına ulaşması onun mutlu olmasını sağlayacaktır. Toplulukçu kültürlerde ise, birey amacını, toplumdaki diğer bireylerle kaynaşmak ve amaçlarını toplumun istekleri ve yararına olacak biçimde oluşturmaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Bununla birlikte Cantor ve Sanderson (1999), bireyin yaşamda ulaşmak istediği belli bir amacının olmasının günlük yaşamda karşılaştığı olaylarla başa çıkmasında yardımcı olacağını belirtmektedirler. Birey, belirlediği amacına ulaştığında mutlu olacağına inandığı için bu süreçte karşısına çıkan engelleri ve zorluklara göğüs gerebilmektedir. Dolayısıyla bireyin amacının olması zorluklar karşısında bireyin daha dayanıklı olmasını sağlamaktadır. Nitekim Sheldon, Kasser ve Share (2002), amaç edinmenin bireyin psikolojik gelişimini sağlamadaki önemli adımlardan birisi olduğunu belirtmektedirler.

Diener (1984) öznel iyi oluşla ilgili birçok araştırmanın, amaç ve ihtiyaçlarla ilgili olan erek kuramı temel alınarak gerçekleştirildiğini belirtmektedir. Örneğin; Sheldon, Kasser ve Share (2002), amaç belirlemenin bireyin kişisel gelişimine etkisi olup olmadığını belirlemek üzere deneysel bir araştırma yapmışlardır. Araştırma 33'ü erkek ve 57'si kadın olmak üzere psikoloji bölümünde okuyan toplam 90 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerden 42'si (14 erkek, 28 kadın) yansız

olarak deney grubuna, geri kalan 48'i (19 erkek ve 29 kadın) kontrol grubuna atanmıştır.

Kişisel amaçlar yirmi yıldan daha fazla bir süredir kişisel gelişim ve iyi oluşu arttırmada önemli bir faktör olarak tanımlanmaktadır (Palys ve Little, 1983). Amaçlar, kişilik özellikleri ve mizaçtan farklı olarak değiştirilebilir ve şekillendirilebilir niteliktedir. Aynı zamanda olumlu yönde değişimi gerçekleştirmek için ilk adımdır (Sheldon, Kasser ve Share, 2002). Bu görüşlerden hareketle Sheldon, Kasser ve Share (2002), amaç eğitimi programı oluşturmuşlardır. Oluşturulan bu program deney grubundaki öğrencilere uygulanmıştır. Bu programın amacı, katılımcıların ulaşmak istedikleri amaçlarını benimsemelerini sağlamak ve bu amaçlara ulaşmaya çalışırken yaşantılarını düzenleme becerisi kazanmalarına yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda öncelikle katılımcılardan altı kişisel amaç belirlemeleri ve bu amaçlarını öncelik sırasına koyarak verilen form üzerine yazmaları istenmiştir. Buna ek olarak öğrencilerden yine aynı forma, o anki duygu durumlarını ve iyi oluşlarını belirtmeleri istenmiştir. Ardından bireylerin motivasyonunu ve sürece etkin bir şekilde katılmalarını arttırmak için amaçlarında ilerleme kaydetmelerini sağlayacak yöntemler hakkında bilgi verilmiştir. Bu yöntemlerden ilki "*amacını sahiplen*" yöntemidir. Bu yöntem, bireyin amacıyla ilgili herhangi bir zorluk yaşadığı zaman, amacının kendisine ne ifade ettiğini düşünmesini içerir. İkinci yöntem olan "*amacından keyif al*" ise, bireyin amacına ulaşması için içsel motivasyonunu arttırmanın yollarını üzerinde düşünmeyle ilgilidir. Üçüncü yöntem olan "*büyük resmi hatırla*", bireyin belirlediği amacının genel olarak ve uzun vadede neye hizmet ettiğini farkında olmasını sağlamaktır. Son yöntem olan "*amaçlarını dengede tut*" ise, sadece amacına ulaşmaya odaklanma ile tükenmişliği önlemek için belirlenen amacın dışındaki diğer faaliyetlerin dengeli bir biçimde yapılmasını öngörmektedir. Yöntemler hakkında bilgi verildikten sonra katılımcılar küçük gruplara ayrılmıştır ve bu gruplardan, her bir yöntemi kendi amaçlarına nasıl uygulayabilecekleri üzerinde tartışmaları istenmiştir. Bu tartışmadan sonra her bir grup kendi görüşlerini diğer grup üyeleriyle paylaşmışlardır. Sonrasında grup üyelerinden amaçlarının kendilerine ne anlam ifade ettiğini ve her bir amacı neden seçtiklerini anlatmaları istenmiştir. Grup çalışmasından bir hafta sonra her bir katılımcı ile 30 dakika süren bireysel görüşme yapılmıştır. Altı hafta sonunda

çalışmaya katılan öğrencilerden ilk hafta belirttikleri amaçlarında ne kadar ilerleme kaydettiklerini, o anki duygu durumlarını ve iyi oluşlarını verilen form üzerinde belirtmeleri istenmiştir.

Araştırmanın sonunda, amaç eğitimi programına katılan bireylerin süreç içerisinde amaçlarında ilerleme kaydettikleri ve iyi oluşlarının arttığı görülmüştür. Bununla birlikte, grup oturumlarında yapılan etkinliklere daha aktif olarak katılan bireylerin, grup sürecine hem duygusal, hem de işlevsel olarak daha çabuk uyum sağladıkları ve bu süreç içinde amaçlarına ulaşma yolunda ilerleme kaydettikleri gözlenmiştir.

2.3.2. Etkinlik Kuramları

Erek kuramı, mutluluğun bireyin belirlediği amaçlarına ulaşması sonunda gerçekleştiğini öne sürerken; etkinlik kuramları (activity theories) mutluluğu, bireyin amaçlarına ulaşma sürecinde yaptığı etkinliklerden aldığı haz olarak açıklamaktadır. Bir başka deyişle, etkinlik kuramları, mutluluğun sonuca ulaşmaktan çok, süreçte yapılan etkinliklerden alınan haz olduğunu ileri sürmektedir. İlk çağlarda etkinlik kuramlarının öncülerinden olan Aristoteles, mutluluğun zevk alarak yapılan bir etkinlik yoluyla ortaya çıktığını ifade etmektedir.

Etkinlik kuramları içinde en çok dikkati çeken kuramlardan biri akış kuramıdır (Csikszentmihalyi, 1990) Akış (flow), bireyin dâhil olduğu etkinlikle bütünleşmesini sağlayan ve yaptığı etkinlikten haz aldığı yoğun bir duygu durumudur (Moneta, 2004). Akış, bireyin kendi benliğini tamamen unutarak yaptığı işe odaklanmasını içerir (Csikszentmihalyi, 1990). Csikszentmihalyi (1990), mutluluğun bireyin bir etkinliği gerçekleştirirken hissettiği akış duygusuyla mümkün olduğunu ileri sürmektedir. Birey, yaptığı etkinliğin o kadar çok içindedir ki, o anda onun için hiç birşey yaptığı etkinlikten daha önemli değildir.

Akış kuramına göre, bireyin yaptığı etkinlik sahip olduğu becerilerle örtüşüyorsa, birey bu etkinliği yapmaktan keyif almaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bir başka deyişle, yapılan etkinliğin bireyin yeteneği ile ilgili olması durumunda birey bu etkinliği yaparken daha çok zevk almaktadır. Örneğin; bireyin müzikle ilgili yeteneği varsa, müzikle ilgili yapılan bir etkinlik bu bireye sporla ilgili bir etkinliğe göre daha

çok keyif verecektir. Müzik yeteneğine sahip olan birey, müzikle ilgili herhangi bir etkinlikte başarılı olacağı düşüncesiyle, bu etkinlikten daha çok zevk alacaktır. Bunun yanında yapılan etkinliğin kolay olması bireyin etkinlikten çabuk sıkılmasına; çok zor olması ise, bireyin başaramayacağı düşüncesinden hareketle, kaygı yaşamasına neden olmaktadır (Diener, 1984). Dolayısıyla etkinliğin zorluk derecesi bireyin sahip olduğu becerilerle örtüşüyorsa, birey yaptığı etkinlikten zevk almakta ve akış yaşamaktadır.

Akış, bireyin sahip olduğu potansiyelini karşılaştıkları güçlüklerle başa çıkmada kullandığı zaman da ortaya çıkmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bireyler, mücadele gerektiren etkinlikleri yaparken, günlük yaşamdaki etkinliklere göre daha yoğun bir akış yaşamaktadırlar (Moneta, 2004). Akış içindeyken, bireyler yaptığı etkinliklere öylesine odaklanmaktadır ki, bu etkinlikler yaşadıkları olumsuz duyguların etkilerini ortadan kaldırmaktadırlar. Olumsuz duyguların istenmeyen etkileri ortadan kalkınca birey kendini tamamen yaptığı işin akışına bırakmakta ve mutlu hissetmektedir.

Akış deneyiminin bireyin davranışları üzerinde önemli bir etkisi vardır. Massimi ve arkadaşları (1987), akış deneyimi yaşamayan ve yaptığı işe ilgi göstermeyen bireylerin ruh sağlığı problemlerine daha yatkın olduğunu ortaya koymuşlardır (Akt. Moneta, 2004). Csikszentmihalyi (1996) sanatta, iş dünyasında ve bilimde yaratıcı olan bireylerin çalışırken akış yaşadıklarını saptamıştır. Bu bireyler özellikle ürün ortaya koyma sürecinde kendilerini yaptıkları işe tamamen odaklamakta ve bunun sonucu akış yaşamaktadırlar. Bu özellik, bireyin üretken olmasını ve keyifli bir şekilde sürece katılmasını sağlar.

Csikszentmihalyi ve arkadaşları (1993), bireylerin erken çocukluk döneminde yaptığı etkinliklere ilişkin yaşadıkları akışın ilerleyen zamanlarda yeteneklerine ilişkin uğraşlarında yaşayacakları akışı yordadığını bulmuşlardır. Bu sonuç, bireyin çocukluk döneminde becerileriyle örtüşen etkinlikleri yaparken zevk alması ve akış yaşaması, ilerleyen dönemde akış yaşamasının muhtemel olduğunu göstermektedir.

Özetle, bireyin yaşadığı akışın yoğunluğu ve sıklığı genel iyi oluşunu ve işteki performansı önemli ölçüde etkilemektedir (Akt. Moneta, 2004).

2.3.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramları

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan biri de aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramlarıdır. Bu kuramlardan ilki olan aşağıdan yukarı kuramı (bottom-up theory), Wilson (1967)'in "*bireyin temel ve evrensel ihtiyaçları vardır ve bireyin sahip olduğu yaşam koşulları bu ihtiyaçları karşılamaya yeterse, birey mutlu olur*" görüşüne dayanmaktadır (Akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu kurama göre, bireyin yaşamında zevk aldığı etkinlikler toplamı ne kadar fazla ise, birey o ölçüde mutlu olacaktır. Başka bir deyişle bireyin mutluluğu, keyif aldığı birçok olay yaşamış olmasına bağlıdır. Aşağıdan yukarı kuramına göre, yaşam koşulları (günelik sıkıntılar ya da coşkular) ve demografik özellikler (sosyo-ekonomik durum, cinsiyet, gelir, yaş, eğitim durumu..vb) bireylerin mutluluğunu etkileyen önemli faktörlerdir. (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Örneğin, bireylerin günelik yaşamda çoğunlukla sıkıntı yaşamaması mutsuz olmasına neden olabilecektir.

Bu kurama göre öznel iyi oluş, bireyin yaşamında önemli doyum alanları (aile, iş, arkadaşlık, okul vb) ile ilgili yaşantılarının toplamıdır. Bireyin mutluluğu, bu doyum alanlarına ilişkin zevk aldığı birçok olay yaşamış olmasına bağlıdır. Bu nedenle bu kurama göre, mutlu bireyler olumlu olaylar yaşadıkları ve yaşamlarından doyum aldıkları için ayrıcalıklı ve şanslı bireyler olduğu düşünülmektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010). Ancak literatür incelendiğinde, bu kuramın çok fazla destek bulmadığı görülmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yapılan birçok araştırma, yaşam koşullarının ve demografik özelliklerin bir başka deyişle, dışsal (çevresel) faktörlerin bireylerin mutluluğunu açıklamadaki etkisinin çok az olduğunu göstermiştir (Andrews and Withey, 1976; Akt. Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010; Diener ve Suh, 1997). Örneğin; Campbell, Converse ve Rodgers (1976) demografik faktörlerin öznel iyi oluşun toplam varyansının %20'sini açıkladığını bulmuşlardır (Akt. Diener, 1999). Bir başka çalışmada ise gelir, evlilik, din, yaş vb. faktörlerin öznel iyi oluşun %15'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bu araştırma sonuçları doğrudan gözlenebilen durumların öznel iyi oluşu açıklama yüzdesinin düşük olduğunun bir kanıtı niteliğindedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Yukarıdan aşağı kuramı ise, mutluluğun, genetik faktörlerin, bu faktörlerin etkisiyle birlikte yaşantılar sonucu şekillenen kişilik özelliklerinin ve bireyin bilişsel

süreçlerinin bir ürünü olduğunu vurgulamaktadır (Diener, 1984). Genetik faktörlerin mutluluk üzerindeki etkisini gösteren bir araştırma, Lykken ve Tellegen (1996) tarafından gerçekleştirilmiştir. Lykken ve Tellegen (1996) ayrı ortamlarda yetiştirilen tek yumurta ikizlerinin birlikte ya da ayrı yetiştirilen çift yumurta ikizlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri açısından daha benzer olduklarını bir başka deyişle daha mutlu olduklarını tespit etmişlerdir ve genetik faktörlerin öznel iyi oluşun toplam varyansının %40-%50'sini açıkladığını bulmuşlardır. Bu sonuç, genlerin mutluluk üzerinde çok önemli güçlü bir etkisi olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırmacıların önemle dikkat çektiği bir diğer nokta, tek yumurta ikizi olan bireylerin bugün ya da 10 yıl sonraki mutluluk düzeylerini yordamada genlerin, demografik değişkenlere göre daha belirleyici olduğudur.

Yukarıdan aşağı kuramı, bireyin mutluluğunu etkileyen bir diğer önemli faktörün kişilik özellikleri olduğunu belirtmektedir. Bu kurama göre, öznel iyi oluş, bireyin karşılaştığı olayları ya da içinde bulunduğu durumu olumlu ya da olumsuz olarak algılama ve yorumlama eğiliminde olduğu bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Brief, Butcher, George ve Link, 1993; Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Bir başka deyişle, kişilik özelliklerinin bireyin yaşadığı olayları algılama ve yorumlama biçimini etkileyen önemli bir faktör olduğuna inanılmaktadır. Birey, yaşadığı olayları olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirme eğilimi içindedir. Bu değerlendirme, bireyin olaylar karşısında nasıl bir tepki vereceğini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Bir başka deyişle, bireyin karşılaştığı herhangi bir olay karşısında olumlu ya da olumsuz davranışlar sergilemesi olayı nasıl yorumladığına bağlıdır. Aslında olaylar iyi ya da kötü değildir; bireyler olayları iyi ya da kötü olarak yorumlama eğilimindedirler (Brief, Butcher, George ve Link, 1993; Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Bu görüş Kant'ın felsefi yaklaşımıyla da örtüşmektedir. Kant, insan zihninin dışarıdan gelen duyumları aktif olarak yorumlayan ve düzenleyen bir mekanizma olduğunu ifade eder. İnsan zihni "boş bir levha (tabula rasa)" değildir. Zihin, sadece çevreden gelen duyuları alan basit bir yapıya sahip değildir; bireyin inanç ve tutumları ile tutarlı olan duyuları seçen ve ayıran bir yapıya sahiptir (Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995). Dolayısıyla bireyin tutumları, inançları, bilişsel süreçleri mutlu olmasında önemlidir. Karşılaştığı olaylara farklı açılardan bakabilen ve bu olayları

olumlu olarak değerlendiren bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmesi kaçınılmazdır.

Kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu etkilediği yapılan araştırmalarla da desteklenmiştir. Zaman içinde ve çeşitli durumlara göre değişkenlik göstermeyen bazı kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşun olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım boyutlarıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010). Örneğin; birçok araştırma dışadönük bireylerin olumlu duygularının, nevrotik bireylerin ise olumsuz duygularının yüksek olduğunu göstermektedir (Costa ve McCrae,1980; Emmons ve Diener, 1985). Bireyin dışadönük ya da nevrotik olması gelecek 10 yıl içinde ne kadar mutlu olabileceği hakkında ipucu vermektedir (Costa, McCrae ve Zonderman, 1987; Akt. Lyubomirsky ve Dickherhoof, 2010). Dolayısıyla kişilik özelliklerinin iyi oluşu yordamada önemli bir etkisinin olduğu bir gerçektir.

Brief, Butcher, George ve Link (1993), bu iki kuramın anlamlı bir şekilde bütünleştirilebileceğini ileri sürmüşlerdir. Onlara göre, bireyin kişilik özellikleri ile birlikte içinde bulunduğu koşulları yorumlama biçimi öznel iyi oluşunu etkilemektedir. Bir başka deyişle, Brief ve diğerlerine (1993)'ne göre, bireyin yaşam koşullarını nasıl yorumladığı kendini iyi hissetmesinde önemli rol oynamaktadır. Kişilik özellikleri de bireyin bu olayları yorumlama biçimini etkileyen önemli bir faktördür.

2.3.4. Mutluluğu Anlamlandırma Yaklaşımı

Mutluluğu açıklamaya yönelik yaklaşımlardan bir diğeri de, Lyubomirsky (2001) tarafından ortaya konan "mutluluğu anlamlandırma" (construal approach) yaklaşımıdır. Mutluluğu anlamlandırma yaklaşımı yukarıdan aşağı ve aşağıdan yukarı kuramlarını bütünleştiren, ancak özellikle yukarıdan aşağı yaklaşımını temel olarak oluşturulmuş bir modeldir.

Bu kurama göre objektif yaşam koşullarının (eğitim seviyesi, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi) öznel iyi oluş üzerindeki etkisi, bu koşulların nasıl algılandığına, yorumlandığına veya başka durumlarla nasıl karşılaştırdığına bağlıdır (Lyubomirsky, 2001). Bir başka deyişle, önemli olan bireylerin sahip olduğu koşulları nasıl

algıladığı ve yorumladığıdır. Örneğin; bireyin içinde bulunduğu koşulları olumlu olarak algılaması ve bu koşulların tatmin edici olduğuna ilişkin bir yargıya varması, mutlu olmasını sağlayacaktır. Örneğin, bankacı bir birey, çalıştığı işyerinden memnun olduğunu, iyi bir gelire sahip olduğunu ve çalışma arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kurduğunu düşünüyorsa, birey mutlu olacaktır. Ancak gelirini bir başka arkadaşının geliri ile kıyaslaması sonucu kendi gelirinin düşük olduğunu görürse mutsuz olacaktır. Buradan, bireyin içinde bulunduğu durumu ya da koşulları yorumlama biçiminin iyi oluşunda önemli rol oynadığı sonucu ortaya çıkmaktadır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

Yapılan araştırmalar gençlerin yaklaşık % 20'sinin depresyon yaşadıklarını (Lewinson ve arkadaşları, 1993) ve depresyonun yaşanma sıklığının 50 yıl öncesine göre 10 kat arttığını göstermektedir (Wickramarate ve ark, 1989; Akt. Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins, 2009). Teknolojinin gelişmesiyle birlikte günümüz yaşam koşullarının 50 yıl öncesine göre daha iyi olmasına rağmen depresyonun artış göstermesi şaşırtıcıdır (Easterbrook, 2003; Akt. Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins, 2009). Bu durum öznel iyi oluşun çevre faktörlerine bağlı olduğunu düşünenler için bir çelişkidir. Yaşam koşullarındaki gelişmeler öznel iyi oluşu arttırmada etkili değildir önemli olan bireyin bu koşulları nasıl yorumladığıdır.

Mutluluğu anlamlandırma modeline göre, bireyler yaşam koşullarını olumlu açıdan değerlendirdikleri bir başka deyişle iyimser yaklaştıkları zaman daha mutlu olmaktadır ve bu durum ideal koşullar ne olursa olsun doğrudur. Örneğin; birey gerçekten başvurduğu pozisyon için yetenekli olsun ya da olmasın eğer olumlu açıdan yaklaşıyorsa mutlu olacaktır. Aslında birçok araştırma, bireylerin içinde buldukları durumu nasıl değerlendirdiklerinin öznel iyi oluşlarını etkilediğini göstermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Lyubomirsky, 2001). Örneğin, bireylerin yaşamlarının çeşitli alanlarından (gelir, sağlık, arkadaşlık, aile ilişkileri, eğitim) ne kadar doyum aldıkları ile kendilerini genelde ne kadar iyi hissettikleri arasında pozitif bir ilişki vardır (Argyle, 1987; Campbell, 1981; Akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Diener, 1984). Bu durum, bireyin yaşam koşullarını olumlu

olarak değerlendirmesine bağlıdır. Dolayısıyla iyimser bakış açısına sahip olan bireyler kendilerini daha mutlu hissetmektedirler.

Özetle, bireylerin yaşam koşullarını ya da içinde bulunduğu durumları nasıl değerlendirdikleri ve onları nasıl yorumladıkları mutlu olmalarında önemli rol oynamaktadır. Mutlu ve mutlu olmayan bireyler karşılaştıkları olaylara farklı şekilde tepki vermektedirler ve verdikleri bu tepkilere göre mutlulukları artmaktadır ya da azalmaktadır (Lyubomirsky, 2001).

2.3.5. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Öznel iyi oluşu açıklayan bir başka kuram ise çok yönlü uyuşmazlık kuramı (multiple discrepancy theory)dır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu kurama göre, bireyin mutluluğu içinde bulunduğu koşullar ve kendisine ölçüt aldığı kişiler ile belirlediği standartlar arasında yaptığı karşılaştırmalara bağlıdır. Bireyin içinde bulunduğu koşulların belirlediği standartların üzerine çıkması durumunda birey mutlu olmaktadır. Bu kuramın öncüsü olan Michalos (1985), bireyin kendini diğer bireylerle, ihtiyaçlar, amaçlar, geçmiş yaşantılar, diğer bireylerin koşulları ve yaşamdan aldıkları doyum gibi çok sayıda standart açısından karşılaştırdıklarını belirtmektedir. Bireyler yaşamdan ne kadar doyum aldıklarını içinde buldukları durum ve bu standartları karşılaştırarak karar verirler. Bu karşılaştırma sonucu, birey kendi yaşam koşullarının belirlediği standartların altında olduğuna ilişkin bir yargıya varırsa mutsuz olmaktadır. Bireylerin yaşamdan aldıkları doyum, gerçek koşullar ve bu standartlar arasındaki farklılığa dayanmaktadır (Akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Çok yönlü uyuşmazlık kuramlarının en önemlilerinden bir tanesi sosyal karşılaştırma kuramı (social comparison theory)dır. Sosyal karşılaştırma kuramına göre mutluluk, bireyin sahip olduğu koşullar ile belirlediği standartlar arasındaki karşılaştırmaya dayanmaktadır (Diener, 1984). Bu kurama göre bireyin, kendini diğer bireylerle kıyasladığında içinde bulunduğu koşulların diğer bireylerden daha kötü olduğu sonucuna varması, mutsuz olmasına neden olmaktadır. Wood (1996) sosyal karşılaştırmayı "bireyin ilişki içinde olduğu bireylerin sahip olduğu koşullar

hakkında düşünme süreci" olarak tanımlanmıştır (Akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Sosyal karşılaştırma kuramında birey çevresinde bulunan diğer kişileri ölçüt olarak almaktadır. Birey sahip olduklarını bireylerin sahip olduklarıyla diğerlerini karşılaştırma eğilimine girer (Diener, 1984).

Bireyin ölçüt olarak aldığı bu kişiler, kendisinden daha iyi veya daha kötü konumda olabilmektedir. Sosyal karşılaştırma sürecinde birey, yakın çevresindeki bireylerin durumu hakkında bilgi edinir ve kendi sahip oldukları ile diğer kişilerin sahip olduklarını benzerlikleri ve farklılıkları açısından karşılaştırır. Bu kıyaslama sonucu bireyin, diğerlerinden daha iyi konumda olduğu sonucuna varması yaşamdan daha çok doyum almasını sağlar (Diener,1984).

Brown ve Dutton (1995), bireyin kendini iyi hissedeceğine inandığı durumlarda kendini başkalarıyla kıyaslama eğilimine girdiğini belirtmektedirler. Aksine, kendini kötü hissedeceğine inandığı durumlarda, birey kıyaslama yapmaktan kaçınır. Lyubomirsky ve Ross (1997) mutlu bireylerin kendinden daha kötü koşullarda olanları düşünerek kıyaslama yapmaya eğilimli olduklarını, mutsuz bireylerin ise kendinden daha iyi koşullarda olanları düşünerek kıyaslama yapma eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

McFarland ve Miller (1994), bireyin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmasında kişilik özelliklerinin etkili bir faktör olduğunu bulmuşlardır. İyimser ve depresif olmayan bireyler karşılaştırma yaparken kendilerinden daha kötü durumda olan bireyleri düşünerek kıyaslama yaparlar. Bu nedenle, bu bireyler karşılaştırma yaparken daha olumlu ve pozitif davranmaya eğilimlidirler. Karamsar olan bireyler ise, kendilerinden daha iyi durumda olanları düşünerek kıyaslama yaparlar. Bu nedenle çoğunlukla mutsuz olurlar (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

2.3.6. Uyum Kuramı

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramların üzerinde durduğu temel kavramlardan biri de bireyin yeni durumlara nasıl uyum sağladığıdır. Evrimsel bakış açısına göre, birey yaşamda var olmak, çeşitli olaylarla karşılaştığında mücadele edebilmek ve ayakta kalabilmek kısacası, yaşamını sürdürebilmek için çevre koşullarına uyum sağlamak

durumundadır. Uyum kuramı (adaptation theory), bireyin yeni bir olayla ilk karşılaştığında gösterdiği güçlü tepkinin, zaman içinde bu olaya uyum sağlamasıyla birlikte azaldığını vurgulamaktadır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bireyler, karşılaştıkları yeni olaylara güçlü bir şekilde tepki gösterirler ancak, bu tepkiler zaman içerisinde ilk andaki gücünü ve şiddetini kaybeder.

Bireyin yeni bir duruma alışması ve uyum sağlaması belli bir zaman diliminde gerçekleşmektedir. Örneğin; Suh, Diener ve Fujita (1996) bireylerin karşılaştıkları birçok olaya üç aydan kısa bir süre içinde uyum sağladıklarını belirtmişlerdir. Ancak bu süre bireyin yaşadığı olayın ya da karşılaştığı olayın niteliğine bağlı olarak değişmektedir. Dolayısıyla bazı olaylara uyum sağlamak her zaman kısa sürede gerçekleşmeyebilir. Nitekim Stroebe, Stroebe, Abakoumkin ve Schut (1996) yaptıkları araştırmada, dul kadınların dul kalmalarının ardından iki yıl geçmesine rağmen, depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu ve yalnızlık duygusundan kurtulamadıklarını saptamışlardır.

Birey, olayla ilk karşılaştığı zaman, olayın iyi ya da kötü olmasına bağlı olarak mutlu ya da mutsuz olacaktır. Ancak zaman içinde birey bu olaya uyum sağladıkça yaşadığı duygu yoğunluğu azalacaktır (Diener, 1984). Bunun en önemli nedenlerinden bir tanesi bireyin bu olayla başa çıkabilmeyi başarmasıdır. Örneğin, bir kişinin bacaklarını kaybetmesi günlük yaşamını ve uzun vadedeki amaçlarını etkilemesi bakımından gerçekten yıkıcı olabilir. Ancak bu durumda birey, bu kayıpla başa çıkmayı öğrendiği ve amaçlarını bu doğrultuda belirlediği ölçüde uyum sağlamış olacaktır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Buna paralel olarak Lucas (2007), bireylerin yaşadıkları önemli yaşam olaylarının (ölüm, depresyon vb) ardından çeşitli başa çıkma stratejileri kullanarak olaylara kaçınılmaz bir şekilde uyum sağladıklarını ve yaşamlarını devam ettirdiklerini belirtmektedir.

Araştırmacılar, uyum sürecinin üç önemli işleve hizmet ettiğine inanmaktadırlar (Frederick ve Loewenstein, 1999; Akt. Lucas, 2007). Bunlardan ilki, uyum süreci bireyi, bireyin karşılaştığı iyi ya da kötü olaylara ilişkin yaşadığı duygusal yoğunluğun uzun süreli olmasını engelleyerek bireyin ruh sağlığını korumaya yardımcı olur. İkincisi, uyum süreci değişmeyen uyarıcının bir süre sonra dikkatten düşmesine izin verdiği için bu sürecin çevrede meydana gelen değişim için ekstra

dikkat gerektirdiğine işaret eder. Son olarak ise, bireyin olaylar karşısında verdiği duygusal tepkilerin şiddetinin zaman içinde azalmasını sağlayarak, bireylerin başarıya ulaşma ihtimali olmayan amaçlardan vazgeçmesine yardımcı olur. Buradan hareketle uyum sürecinin bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesinde önemli olduğu söylenebilir (Lucas, 2007).

Birçok durumda, uyum sürecinin doğrudan gözlenmesi mümkün olmadığı için bireyin uyum sağladığı olaylı olarak anlaşılabilir. Örneğin; evlilik, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sağlık, gelir gibi faktörlerin öznel iyi oluş üzerinde çok az etkisi vardır (Diener, 1984). Uyum kuramı bu bulguyu, bireylerin zamanla bu duruma uyum sağlaması ve dolayısıyla ve bu etkinin uzun süreli olmaması ile açıklamaktadır (Lucas, 2007).

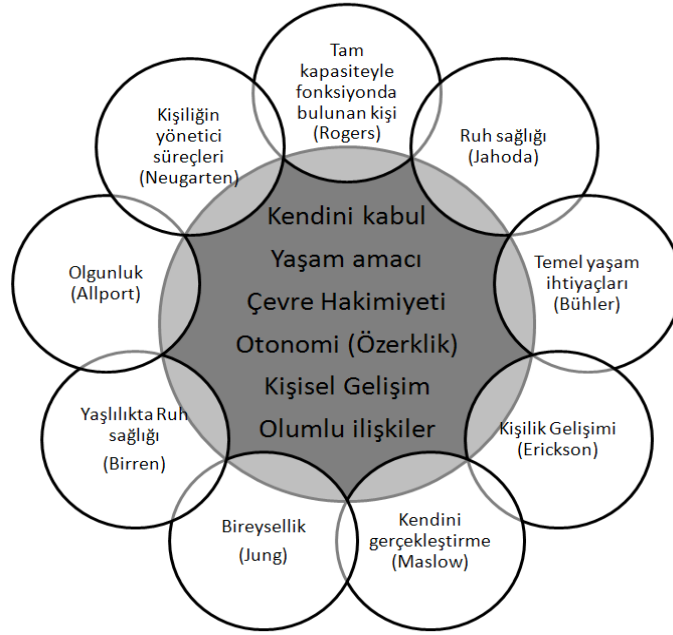
2.3.7. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Psikolojik problemlerle ilgili yapılan araştırmaların sayısı göz önüne alındığında psikolojik iyi oluş hakkındaki bilgilerin psikolojik rahatsızlıklar hakkındaki bilgilerin gerisinde kaldığı görülmüştür (Ryff, 1995). Uzun yıllar kaygı, depresyon ya da herhangi bir psikolojik rahatsızlık yaşamayan bireylerin ruhsal olarak sağlıklı olduğu düşünülmüştür. Ryff (1995)'a göre uzun yıllar hâkim olan bu düşünce iyi oluş, iyilik hali, mutluluk gibi kavramların ihmal edilmesine sebep olmuştur.

Ryff (1995)'e göre ruh sağlığı, bir başka deyişle psikolojik iyi oluş, sadece psikolojik problemlerin yokluğu anlamına gelmemekte; aynı zamanda olumlu özelliklerin varlığını da içermektedir. Bu görüşten hareketle Ryff (1995), psikolojik olarak iyi olmanın ne anlama geldiğini araştırmaya başlamıştır. Bu amaçla gelişim psikolojisi, klinik psikolojideki birçok kuramı incelemiş ancak bu kuramların her birinden aldığı farklı öğeleri bütünleştirerek psikolojik iyi oluş kuramını oluşturmuştur.

Ryff (1995), psikolojik iyi oluş kuramının (psychological well-being theory) temeli, Erikson (1959)'ın psikososyal gelişim kuramı, Bühler (1935)'in temel yaşam eğilimleri, Neugarten (1973)'in yaşlılık ve yetişkinlik dönemindeki kişilik değişimleri, Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme, Rogers (1961)'in tam kapasiteyle fonksiyonda bulunan birey, Jung (1933)'un bireyselleşme ve Allport

(1961)'un olgunluk, Jahoda (1958)'nın ruh sağlığı ve Birren'in kişiliğin yönetsel süreçleri kavramlarına dayanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Keyes, 1995). Bütün bu kavramlar bireyin psikolojik iyi oluşunda rol oynayan önemli noktaları içermektedir (Akt. Ryff, 1989; Ryff, 1995) ki bu ortak noktalar psikolojik iyi oluş kavramının boyutlarını oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve dayandığı kuramsal temeller Şekil 2'de gösterilmiştir.



Şekil 5. Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Dayandığı Kuramsal Temeller (Ryff, 1995)

Şekil 5'de, psikolojik iyi oluşun alt boyutları ve bu boyutların hangi kuramsal temellere dayanarak oluşturulduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları kendini kabul, olumlu ilişkiler kurma, çevre hâkimiyeti, yaşam amacı, kişisel gelişim ve otonomi (özerklik) dir (Ryff, 1995). Bu boyutların her biri aşağıda ayrıntılı bir şekilde tanımlanmıştır.

Kendini Kabul (Self-acceptance): Kendini kabul, bireyin kendini ve geçmiş yaşamını olumlu yönden değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Gelişim kuramları, bireyin kendini ve geçmiş yaşamını olduğu gibi kabullenmesinin ve kendine karşı olumlu bir tutum içinde olmasının ruh sağlığının

ölçütü olduğunu belirtmektedirler (Ryff, 1989). Kendini kabul, sadece bireyin kendine karşı olumlu tutum içinde olmasını değil, aynı zamanda bireyin olumlu ve olumsuz özellikleriyle kendini kabul etmesini içermektedir (Ryff, 1995). Yapılan araştırmalar, bireyin kendini kabul etmesinde algıladığı sosyal desteğin önemli bir rolü olduğunu ortaya koymaktadır. Başer (2006) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada, öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek ile kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Akın ve Ceyhan (2005) tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmada da, ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri yüksek olan lise öğrencilerinin kendini kabul düzeylerinin, düşük olanlara öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Olumlu ilişkiler (Positive relations with others): Olumlu ilişkiler kurma, bireyin diğer bireylerle nitelikli ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurması olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Birçok kuram, sağlıklı sosyal ilişkiler kurmanın temelinde güvenin ve içtenliğin temel olduğunu belirtmektedir. Erikson (1958), psikososyal gelişim kuramında diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmadaki başarının ruh sağlığının bir göstergesi olduğunu belirtmiştir (Akt. Ryff, 1989). Olumlu ilişki kurabilme aynı zamanda kendini gerçekleştirmiş bireyin en önemli özelliklerinden bir tanesidir. Diğer insanlarla tatmin edici, güvenli ve içten ilişkiler kurabilen, diğer insanların refahını gözetken, diğer insanlarla yakın arkadaşlıklar kurabilen, ilişkilerinde empatik ve şefkatli olabilen ve kişilerarası ilişkilerinde karşısındaki bireylerin ihtiyaçlarına cevap verebilen bireylerin olumlu ilişkiler kurabilen bireyler olduğu görülmektedir (Ryff, 1995).

Otonomi (Autonomy): Otonomi ya da özerklik, bireyin kendi davranışlarını belirlemede ve kararlarını vermede bağımsız olmasıdır (Ryff ve Keyes, 1995). Potansiyelini en şekilde ortaya koyan birey kendini, belirlemiş olduğu standartlar ve sahip olduğu imkânlar çerçevesinde değerlendirir. Özerk birey, çevresindeki kişilerden bağımsız olarak karar verebilme yeteneğine sahiptir (Ryff, 1989). Ryff (1995)'a göre, kararlarında bağımsız olabilen, düşünce ve eylemlerini kendisi belirleyen, sosyal baskılara direnebilen, davranışlarını düzenleyebilen, başkaları tarafından kontrol edilmek istemeyen ve dolayısıyla kendini başkalarının oldukları

değerlerine göre değil, kendi sahip olduğu değerlere göre değerlendirebilen bireyler özerktir. Beck (1983)'e göre, otonomik kişiler başkalarına daha az bağımlı oldukları için depresyona girme eğilimleri daha düşüktür (Akt. Serinkan ve Barutçu, 2006). Nitekim Çetin (2008)'in 65 yaş ve üstündeki yaşlılarla gerçekleştirdiği araştırmada otonomi alt ölçeğindeki kişisel başarı, özgürlük, yalnızlıktan hoşlanma faktörleri ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Çevre Hâkimiyeti (Environmental mastery): Çevre hâkimiyeti, bireyin kendi yaşamını ve çevresini yönetebilme becerisine sahip olması anlamına gelmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Gelişim kuramları, yaşamını yönetebilen ve düzenleyen bireylerin içinde bulunduğu ortamlara uyum sağlamada başarılı olduklarını belirtmektedir (Ryff, 1989). Bu bireyler aynı zamanda karmaşık durumları yönetebilme becerisine de sahiptirler. Çevresini etkin bir şekilde yönetebilme becerisine sahip, etkileşim içinde bulunduğu ortamları kontrol edebilen, çevresindeki olanaklardan uygun bir şekilde yararlanmayı bilen, kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun ortamlar seçebilen bireylerin çevre hâkimiyetinin olduğu belirtilmektedir (Ryff, 1995).

Yaşam Amacı (Purpose in Life): Ruh sağlığı ölçütlerinden bir tanesi de bireyin yaşamda ulaşmak istediği bir amacının olması ve yaşamın anlamlı olduğunu düşünmesidir. Bireyin bir amacının olması, ilerleyeceği yönü belirleyen bir kılavuz niteliğindedir (Ryff, 1989). Bireyin yaşamda ulaşmak istediği bir amacının olması, bu amacının onu yaşama bağladığına inanması hedeflerini gerçekleştirme yolunda bireye yarar sağlamaktadır (Ryff, 1995). İlhan (2009), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, yaşam amaçlarının psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu ve içsel amaçlara daha çok sahip olmanın bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumuna ve öznel iyi oluşlarına katkı sağladığını bulmuştur.

Kişisel Gelişim (Personal growth): Kişisel gelişim, bireyin kişisel olarak sürekli bir değişim ve gelişim içinde olduğuna inanması anlamına gelmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bir başka deyişle, bireyin potansiyelini olumlu yönde gelişme ve değişim yolunda kullanmasıdır. Bireyin kendi potansiyelini farkına varması ve bu potansiyelini kendini gerçekleştirme yönünde kullanması kişisel gelişim açısından

merkezi bir öneme sahiptir (Ryff, 1989). Maslow (1968), kendini gerçekleştiren bireylerin yaratıcı, doğal, kendilerini ve diğerlerini olduğu gibi kabul eden, özgüvenli, gerçek yaşamdaki problemlere odaklı, olumlu sosyal ilişkileri ve arkadaşlıkları olan bireyler olduğunu vurgular (Akt. Lilienfeld, Lynn, Namy ve Woolf, 2009). Kişisel gelişim, bireyin gelişmeye devam etme isteği içinde olmasını, potansiyelini kişisel gelişimini devam ettirebilme yönünde ortaya koyabilmesini, yeni yaşantılara açık olmasını, potansiyelinin farkına varmasını, zaman içerisinde davranışlarında değişimler meydana geldiğini görmesini, kendini daha iyi ifade edebilmesini içermektedir (Ryff, 1995).

Özetle, psikolojik iyi oluşun, bireyin kendini ve geçmiş yaşamını olumlu olarak değerlendirmesini, birey olarak gelişimini devam ettirmesini, yaşamda bir amacı olmasını ve yaşamın anlamlı olduğuna inanmasını, diğer kişilerle olumlu ilişkilere sahip olmasını, kendi yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesi ve kararlarını bağımsız olarak verebilmesini içerdiği görülmektedir (Ryff, 1995).

Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun alt boyutlarının yaşa ve cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere bir araştırma gerçekleştirmiştir. Ryff (1989) bu araştırma sonucunda, özerkliğin ve çevre hâkimiyetinin yaşla birlikte arttığını; kişisel gelişim ve yaşam amacının yaşla birlikte azaldığını bulmuştur. Bununla birlikte, kendini kabul ve diğer kişilerle olumlu ilişkilerde yaşa bağlı bir farklılık olmadığını ancak cinsiyete göre, olumlu ilişkilerde anlamlı bir fark olduğunu saptamıştır. Bu fark kadınlar lehinedir. Kadınların, diğer kişilerle olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamasının erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Benzer şekilde Ryff ve Keyes (1995)'in yaptığı araştırmada yaşam amacı ve kişisel gelişimin yaşla birlikte azaldığı, çevre hâkimiyetinin yaşla birlikte arttığı, kendini kabul ve özerkliğin yaşa bağlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Önceki araştırmadan farklı olarak bu araştırmada, diğer kişilerle olumlu ilişkilerin yaşla birlikte arttığı bulunmuştur. Yine bu araştırmada, kadınların puan ortalamasının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Buradan kadınların olumlu sosyal ilişkiler kurma konusunda daha başarılı olduklarını söylemek mümkündür (Ryff, 1995).

Yukarıda son iki paragrafta belirtilen her iki araştırmada da kişisel gelişim ve yaşam amacının yaşla beraber azalması dikkat çekici bir noktadır. Günümüzde yaşamın anlamını artıracak etkinliklerin ve olanakların yaşlılar için sınırlı olduğu görülmektedir (Ryff, 1995). Kendilerine sınırlı olanaklar sunulan bireyler, gelişimlerini devam ettirebilmede güçlük yaşayabilmektedirler. Yaşlıların sağlığının iyileştirilmesi veya normal seviyede tutulabilmesi için onlara uygun yaşam alanlarının ve koşullarının hem fiziksel hem de sosyal olarak düzenlenmesi önemlidir (Young, 1996; Akt. Akandere, 2007). Akandere (2007) tarafından yapılan araştırma sonucunda, yaşlılara haftada üç gün olmak üzere düzenli olarak iki ay boyunca uygulanan egzersizlerin yaşam doyumunu arttırdığı bulunmuştur. Bunun yanında yaşlılarda özellikle serbest zaman etkinlikleri ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki olduğu tesbit edilmiştir (Şener (2007). Bu tür faaliyetlere katılımın, yaşlılarda gündelik sıkıntılar veya küçük değişikliklerle baş edebilme becerileri kazandırılmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Böylece yaşlı bireylerin baş etme becerileri kazanmasıyla beraber göreceli olarak daha kaliteli bir yaşam sürmeleri sağlanabilir.

Kültürel açıdan değerlendirildiğinde ise, kendini kabul ve özerkliğin özellikle Batı toplumlarında dikkate çarpan bir özellik olduğu; diğer kişilerle olumlu ilişkiler içinde olmanın daha çok Doğu toplumlarında görülen bir özellik olduğu görülmektedir. Koreliler ve Amerikalılarla yapılan araştırmada Amerikalıların Korelilere göre kendilerine karşı daha olumlu bir tutum içinde oldukları bulunmuştur (Ryff, 1995). Bununla birlikte Korelilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt ölçeğinden en yüksek puanı aldıkları ancak kendini kabul ve kişisel gelişim ölçeklerinden en düşük puanı aldıkları görülmüştür. Amerikalılar ise, kişisel gelişim ve özerklikten en yüksek puanı almışlardır. Bu sonuçlar bireyin sahip olduğu kültürel alt yapıyla açıklanabilir.

Kültür, bireylerin ve grupların davranışlarını biçimlendiren temel araçtır. E. Diener, M. Diener ve C. Diener (1995)'a göre, bireylerin yaşamdan aldıkları doyum kültürel özelliklere göre farklılık göstermektedir. Bireyci kültürlerde bireyler, kişisel özgürlüklerine düşkünlüdürler ve kişisel amaçlar grup amaçlarından önce gelmektedir. Toplulukçu kültürlerde ise, grubun amaçları bireyin amacının üstündedir ve grubun ilgisi doğrultusunda belirlenir (Biswas-Diener, Diener ve Tamir, 2004; Kağıtçıbaşı,

1999). Dolayısıyla, bireyci kültürlerde bireyin kişisel amaçlarını gerçekleştirmesi öncelikli iken; toplulukçu kültürlerde, bireyin toplumun çıkarları ve amaçları doğrultusunda davranması önceliklidir.

Görüleceği üzere, öznel iyi oluşu açıklamaya çalışan birçok kuram bulunmaktadır. Detaylı olarak incelendiğinde, bu kuramların birbirine benzer ve birbirinden farklılaşan yönlerinin olduğu görülmektedir. Örneğin; erek kuramı mutluluğun bireyin belirlediği amaçlarına ulaşması sonunda gerçekleştiğini öne sürerken; etkinlik kuramları mutluluğu, bireyin amaçlarına ulaşma sürecinde yaptığı etkinliklerden aldığı haz olarak açıklamaktadır. Başka bir deyişle, erek kuramına göre bireyin öznel iyi oluşunun artması istediği amaçlarına ulaşmasına bağlı iken; etkinlik kuramlarına göre, bireyin bu amaçlarına ulaşma yolunda yaptığı etkinliklerden haz alması öznel iyi oluşunun artmasını sağlayacaktır. Buradan da anlaşılacağı gibi, erek kuramına göre mutluluğun odak noktası ulaşılmak istenen sonuç iken; etkinlik kuramına göre mutluluğun odak noktası sonuca ulaşma sürecinde yapılan etkinliklerdir.

Bir diğer kuram olan aşağıdan yukarı kuramına göre, bireyin öznel iyi oluşunun yüksek olması, bireyin yaşamının çeşitli alanları (aile, arkadaşlık, iş.. vb) ile ilgili birçok mutlu olay yaşamış olmasına bağlı iken; yukarıdan aşağı kuramına göre, bireyin öznel iyi oluşunun artması içinde bulunduğu koşulları yorumlama biçimine dayalı (olumlu ya da olumsuz) bir kişilik özelliği olarak ifade edilmektedir. Bir diğer ifade ile aşağıdan yukarı kuramında bireyin yaşam koşulları, sahip olduğu olanaklar mutluluğu etkilemekte iken; yukarıdan aşağı kuramında bireyin bu koşulları ve olanakları nasıl değerlendirdiği ve yorumladığı mutluluğunu etkilemektedir. Lyubomirsky (2001), yukarıdan aşağı yaklaşımını temelinde bu iki kuramı bütünleştiren bir model oluşturmuştur. Bu yaklaşıma göre yaşam koşullarının ve demografik özelliklerin (eğitim seviyesi, yaş, cinsiyet, gelir düzeyi) öznel iyi oluş üzerindeki etkisi, bu koşulların nasıl algılandığına, yorumlandığına veya başka durumlarla nasıl karşılaştığına bağlıdır (Lyubomirsky, 2001). Dolayısıyla, bireylerin karşılaştığı olayları veya durumları olumlu olarak algılaması ve değerlendirmesi öznel iyi oluşunun artmasına; olumsuz olarak algılaması ve değerlendirmesi ise öznel iyi oluşunun azalmasına neden olmaktadır.

Çok yönlü uyumsuzluk kuramına göre, bireyin mutluluğu içinde bulunduğu koşullar ve belirlediği standartlar arasında yaptığı karşılaştırmalara bağlıdır. Bu karşılaştırma sonucu, bireyin kendi yaşam koşullarının belirlediği standartların üstünde olduğuna ilişkin bir yargıya varması öznel iyi oluşunun artmasını sağlayacaktır. Diğer bir deyişle, bireyin içinde bulunduğu koşullarla belirlediği standartları karşılaştırmasında koşulları nasıl algıladığı ve değerlendirdiği çok önemlidir. Bu noktada çok yönlü uyumsuzluk kuramı ile yukarıdan aşağı kuramının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Uyum kuramı ise öznel iyi oluşu, yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara uyum sağlama gücüne bağlamaktadır. Bu kurama göre, bireylerin zamanla olaylara ve koşullara bakışı değiştiği için uyum süreci gerçekleşmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde uyum kuramının yukarıdan aşağı ve çok yönlü uyumsuzluk kuramıyla benzerlik taşıdığı söylenebilir.

2.4. ÖZNEL İYİ OLUŞU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Bireyin öznel iyi oluşunu, daha geniş anlamda mutluluğunu etkileyen faktörlerin neler olduğunu saptamaya yönelik araştırmaların son yıllarda büyük bir artış gösterdiği görülmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi oluşu etkileyen birçok faktör olmasına karşın, bu araştırma kapsamında öznel iyi oluş kavramının kişilik ve stres ile ilişkisi ele alınmıştır.

2.4.1. Kişilik

Kişilik, bireyin tutarlı duygu, düşünce ve davranış örüntülerini açıklayan özelliklerine atıfta bulunan geniş kapsamlı bir kavramdır (Pervin, Cervone ve John, 2005). Kişilik, "bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, bireyi diğer bireylerden ayırt eden, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi" (Cüceloğlu, 1998); "bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler" (Burger, 2006); "bireyin bireyin bütün ilgilerinin, tutumlarının yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevreye uyum biçiminin bireyde oluşturduğu ahenkli özellikler bütünü" (Otrar, 1997) ve "bütün bedensel özelliklerin, içgüdülerin, dürtülerin, eğilimlerin, kazanılmış deneyimlerin, bir insanın çevresine uyum sağlamak amacıyla yaptığı davranışların ve bireysel farklılığa dayanan duyguların, düşüncelerin,

becerilerin, yeteneklerin, alışkanlıkların oluşturduğu işlevsel bir bütün" (Köknel, 2005) olarak tanımlanmaktadır. Özetle kişilik, bireyleri birbirinden ayırt eden bedensel, düşünsel ve ruhsal özelliklerdir.

Kişiliğin iki önemli özelliği vardır. Bunlardan ilki, kişiliğin tutarlı olmasıdır (Burger, 2006). Bu tutarlı davranış kalıpları her durumda ve her zaman gözlenebilmektedir. Örneğin; dışadönük bir kişinin her zaman dışadönük davranışlar sergilemesi beklenir. İkincisi, kişiliğin bireyin duygularını ve davranışlarını etkileyen bütün duygusal, güdüsel ve bilişsel süreçleri kapsamaktadır (Burger, 2006). Bu süreçler her bireyde farklı şekilde işlemektedir.

Öznel iyi oluşu etkileyen en önemli faktörlerden biri de kişiliktir (Diener, 2003; Lucas ve Diener, 2001). Kişiliği açıklayan birçok kuram vardır. Bu kuramlardan biri Beş Faktör Kişilik Modelidir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Bu modele göre kişilik, nörotisizm (duygusal dengesizlik), dışadönüklük, yaşantıya açık olma (açıklık), geçimlilik ve sorumluluk olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır (Aslan ve Akkaya, 2006; Gülgöz, 2002).

Nörotisizm (Duygusal dengesizlik), endişeli, gergin, güvensiz, içine kapanık, sinirli ve kaygılı gibi özelliklerle tanımlanmaktadır (Somer, Korkmaz, Tatar, 2002). Nörotisizm puanları yüksek olan bireyler, olumsuz duygular yaşamaya eğilimli, tepkilerini kontrol etmekte güçlük yaşayan, başa çıkma becerileri zayıf (DeNeve ve Cooper, 1998), duygusal kararsızlık yaşayan, utangaç, karamsar ve benlik saygısı düşük olan bireylerdir. Dışadönüklük ise, hayat dolu, neşeli, canlı, konuşkan, girişken, sosyallik gibi özelliklerle tanımlanmaktadır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Dışadönük bireyler, sosyal, enerjik, neşeli (Bono, Boles, Judge ve Lauver, 2002), olumlu duygular yaşamaya eğilimli, sosyal ilişkileri güçlü (Costa ve McCrae, 1995), kendine güvenen, diğer kişilerle birlikte olmayı ve çalışmayı seven bireylerdir (Aslan ve Akkaya, 2008). Yaşantıya açık olma boyutu, açık görüşlü olma, yeniliklere açık olma ve zengin hayal gücüne sahip olmayı içermektedir (Aslan ve Akkaya, 2008). Yaşantıya açık olan bireylerin özellikleri arasında maceracı, orijinal, yaratıcı, meraklı (Bono, Boles, Judge ve Lauver, 2002), bağımsız, yaratıcı, özgür, hayal gücü kuvvetli, ilgileri geniş, değişikliği seven, açık fikirli olma yer almaktadır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Bir diğerk boyut olan geçimlilik, güven, dürüstlük, merhametlilik ve alçak gönüllülük ile karakterize edilmektedir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Geçimlilik özelliğine sahip olan bireyler, hoşgörülü, güvenilir, kabul edici, diğer kişilerin değerlerine ve inançlarına saygılı (Aslan ve Akkaya, 2008), açık szli, fedakr, alçak gönüllü kişilerdir (Bono, Boles, Judge ve Lauver, 2002). Sorumluluk ise, itaatkrlık, düzenlilik, öz disiplin, başarı yönelimli olma gibi özellikleri içinde barındıran bir kişilik boyutunu ifade etmektedir (Costa ve McCrae, 1995). Sorumluluk sahibi olan bireyler, disiplinli, dikkatli, başarı odaklı, amaç yönelimli, güvenilir, çalışma azmi olan, düzenli, (Aslan ve Akkaya, 2008), titizlik, öz-disiplinli ve tedbirli bireylerdir (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002).

Kişilikle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, beş faktör kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok araştırma yapıldığı görülmüştür (DeNeve ve Cooper, 1998; Gutierrez, Jimenez ve Hernandez, 2005; Hayes ve Joseph 2003; Steel, Schmidt ve Shultz, 2008). Costa ve McCrae (1992) tarafından yapılan araştırmada, dışadönüklük ile olumlu duygulanım; nörotisizm ile olumsuz duygulanım arasında anlamlı bir anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Akt. Gülgöz, 2002). DeNeve ve Cooper (1998), znel iyi oluş ile kişilik özellikleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu ayrıntılı olarak incelemek üzere bir meta analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda nrotisizmin yaşam doyumunu, mutluluk ve olumlu duygulanımın en güçlü yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Başka bir ifade ile nörotisizm ile yaşam doyumunu, mutluluk ve olumlu duygulanım arasında ters yönde güçlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, geçimlilik ve dışadönüklük boyutlarının olumlu duygulanımın, sorumluluk boyutunun ise yaşam doyumunun güçlü yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Steel, Schmidt ve Schultz (2008), bu çalışmaya benzer olarak, dışadönüklük ile olumlu duygulanım; nörotisizm ile olumsuz duygulanım arasında güçlü ilişki olduğunu saptamışlardır. Ancak bu çalışmada farklı olarak, dışadönüklük boyutunun olumlu duygulanımın toplam varyansının %19'unu açıkladığı; nrotisizmin ise olumsuz duygulanımın toplam varyansının %29'unu açıkladığı bulunmuştur.

Kişilik zelliklerinin öznel iyi oluş üzerinde doğrudan ve güçlü bir etkisi olduğunu vurgulayan kuramlardan biri de yukarıdan aşağı kuramıdır (DeNeve ve Cooper,

1998). Bu kurama göre, bireylerin olayları olumlu ya da olumsuz değerlendirme eğilimleri geçmiş deneyimlerinden, alışkanlıklarından ve **kişilik özelliklerinden** kaynaklanmaktadır (Brief, Butcher, George ve Link, 1993). Bireyler sahip oldukları kişilik özelliklerine göre karşılaştıkları olaylara olumlu ya da olumsuz olarak tepkide bulunurlar (Diener, 1984). Örneğin; Lyubomirsky (2007), iyimser kişilerin olayları olumlu açıdan değerlendirdiklerini ve bu nedenle karşılaştıkları sorunlarla etkin bir şekilde başa çıkabildiklerini vurgulamaktadır. Buna benzer olarak Seligman ve Pawelski (2003) de iyimser bireylerin daha mutlu olduklarını ve yaşamın zorluklarıyla daha kolay başa çıkabildiklerini belirtmişlerdir.

İyimserlik, en genel anlamda geleceğe yönelik olumlu beklentiler içinde olma olarak tanımlanmaktadır (Simonds, 2004). İyimser bireyler, gelecekte iyi şeylerin olacağına yönelik bir beklenti içindedirler (Plotnik, 2009). Böyle bir beklenti içinde olmaları, dünyayı daha olumlu olarak algılamalarına ve çevresindeki fırsatları kendi mutlulukları için kullanmalarına olanak sağlar (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Chang (1998), 149'u erkek, 251'i kadın 400 psikoloji öğrencisiyle yaptığı araştırmada, iyimserliğin yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu depresyonla ise ters yönde ilişkili olduğunu saptamıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç ise, iyimserliğin, stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi kısmen yordadığı saptanmıştır. Bir başka deyişle, iyimserlik stresin etkisini azaltmakta ve bireyin iyi oluşunu arttırmaktadır.

2.4.2. Stres

Stres, bireysel ve çevresel etkenlerin tehdit edici olarak algılanmasıyla ortaya çıkan ve bireyin fizyolojik ve psikolojik yapısını etkileyen hoş olmayan bir gerginlik durumudur. Vingerhoets (2004) stresi, bireyin çevresindeki talep ve beklentilerin kendi kapasitesini aşmasından dolayı karşılaştığı zorluk olarak ifade etmektedir. Stres, bireyin karşılaştığı problemleri kendi olanakları ve yetileri çerçevesinde çözümleyemediği bir başka deyişle, bireyin yaşamda karşılaştığı olaylarla başa çıkma becerilerinin yetersiz kaldığı durumlarda ortaya çıkmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Deckers (2005), herhangi bir stres durumunda bireyde uyku bozuklukları, baş ağrısı, grip, kusma, terleme gibi fizyolojik belirtiler; düzensiz yemek yeme, aşırı alkol kullanma, ani ve sert tepkiler gibi davranışsal belirtiler ve olumsuz duygular, kaygı, depresyon, umutsuzluk gibi psikolojik belirtilerin ortaya çıktığını belirtmektedir. Herhangi bir stres durumunda ortaya çıkan olumsuz duygular, kaygı ve depresyon gibi psikolojik belirtilerin öznel iyi oluşu düşük olan bireylerde gözlemlendiği görülmüştür (Park, 2004; Akt. Deckers, 2005). Bu durum, stresin bireyin öznel iyi oluşunu olumsuz yönde etkilediğinin bir göstergesidir.

Stresi etkileyen değişkenlerden biri yaşam olaylarıdır (Deckers, 2005). Yapılan araştırmalar olumsuz yaşam olaylarının stres yarattığını ve yaşam kalitesini düşürdüğünü; olumlu yaşam olaylarının ise, bireyin olumlu duygularını arttırdığını, yaşam kalitesini yükselttiğini göstermektedir (Cohen ve Hoberman, 1983; Akt. Deckers, 2005; Heady and Wearing, 1989; Zautra ve Reich, 1983; Akt. McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

Yaşam olaylarının yanısıra bireyin yaşadığı stresi arttıran bir diğer değişken de gündelik sıkıntılardır (Rowlinson and Fenler, 1988; Akt. Vingerhoets, 2004). Gündelik sıkıntılar (daily hassles), bireylerin günlük yaşamında karşılaştıkları ve bireyleri strese sokan ya da sinirlendiren durumlar olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 2004). Ailede yaşanan geçimsizlikler, sınav kaygısı ve gün içinde bireyin arkadaşlarıyla yaşadığı problemler gündelik sıkıntılara örnek olarak gösterilebilir. Yapılan çalışmalar gündelik sıkıntıların stres kaynaklarından biri olduğunu ve öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Chamberlain ve Zika, 1990; Vingerhoets, 2004). Colton (1985) yaptığı araştırma sonunda, büyük yaşam olaylarının (ölüm, deprem, sel..vb) gündelik sıkıntılara göre daha çok stres yaratabilecek bir faktör olarak düşünülmesine rağmen, gündelik sıkıntılarının büyük yaşam olaylarına göre daha çok stres yaratan bir faktör olduğunu bulmuştur (Akt. McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000).

Bireyin yaşamında stres yaratan durumlarla karşılaşması kaçınılmaz bir durumdur. Bu nedenle, bireyin stresin meydana getireceği olumsuz sonuçları önleyebilmesi, sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve hayatını düzenli bir şekilde devam ettirebilmesi için yaşamında karşılaşabileceği stresli olaylarla başa çıkması gerekmektedir. Nitekim

yapılan araştırmalar, stresle başa çıkma becerisi kazanmanın öznel iyi oluşu arttırmada önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir (Billings ve Moos, 1981; Coyne, Aldwin ve Lazarus, 1981; Akt. şahin ve Durak, 1995; E. Diener ve C. Diener, 1996; Lazarus ve Folkman, 1984).

2.4.3.1. Stresle Başa ıkma

Başa ıkma en genel anlamda, bireylerin stresli bir durumla karşılaştıklarında bu olayın yarattığı incinmeyi hafifletmek için başvurdukları yol olarak tanımlanmaktadır (Lyubomirsky, 2007). Bir başka deyişle, bireylerin stres yaratan durumu değiştirmek ya da bu durumdan kurtulmak için başvurduğu yöntemlerdir. Stresli bir durum ya da olay karşısında her bireyin farklı tepkiler gösterdiği görülmektedir. Bazı bireyler, stresli bir durum ya da yaşadıkları olumsuz bir olay karşısında depresyona girebilir, uyku problemi yaşayabilir, baş ve mide ağrısı çekebilir, fazla alkol tüketebilir, ani ve sert tepkiler (fke, bağırma..vb) verebilirken (Deckers, 2005); bazıları ise fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumak amaçlı içinde buldukları durumla başa çıkmaya yönelik davranışlar sergileyebilmektedirler (Schlosser, 1990).

Bazı bireyler ise stresli bir olay yaşadıklarında, bu olay hiç yaşanmamış gibi duygularını bastırma yoluna giderler. Bastırma mekanizmasını kullanan bireyler, kendilerini rahatsız eden durumlardan ve tehdit edici bilgilerden kaçınmayı tercih ettikleri için stresli bir durumda çok sıkıntı yaşamadıklarını ifade etmektedirler. Bu kişiler, psikolojik olarak sağlıklı gibi görünseler de aslında fizyolojik açıdan sağlıklı değildirler. Bu kişilerin kalp atışları hızlı olduğu ve kan basıncının yüksek olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu tür kişilerde psikosomatik belirtiler çok fazla görülmektedir (Myers, Newman ve Enomoto, 2004).

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre başa çıkma, diş çevreden kaynaklı stresle mücadele etmede kullanılan psikolojik bir mekanizmadır. Lazarus ve Folkman (1984), bireylerin stresli bir duruma tepki vermeden önce o durumu değerlendirdiklerini belirtmektedir. Lazarus ve Folkman (1984)'a göre birincil değerlendirme, ikincil değerlendirme ve yeniden değerlendirme olmak üzere üç tür

değerlendirme vardır. Birincil değerlendirme, bireyin karşılaştığı durum ya da olayın tehdit edici ya da zararlı olup olmadığına karar verme sürecidir. Eğer birey durumu zararlı olarak algılasa ya da kendisi için tehdit oluşturduğuna karar verirse ikincil değerlendirme süreci devreye girer (Lazarus ve Folkman, 1984). İkincil değerlendirme sürecinde birey, tehdit edici durumun etkisini azaltmak için kullanılabilecek bütün olası kaynakları inceler ve eldeki seçeneklerin uygunluğunu ve başarıya ulaşma şansını değerlendirir (Lazarus ve Folkman, 1984). Yeniden değerlendirme sürecinde ise, birey çevresiyle iletişim haline geçtikçe sahip olduğu kaynaklara yeni bilgiler ve deneyimler ekler ve durumu tekrar değerlendirir (Aitken ve Crawford, 2007) Sonuç olarak başa çıkma davranışı yeniden değerlendirmeye bağlı olarak değişebilir.

Literatür incelendiğinde stresle başa çıkmanın iki farklı boyutta incelendiği görülmektedir. Bunlardan birincisi, durumsal başa çıkma, ikincisi eğilimsel (kişilik özelliğine dayalı) başa çıkmadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Durumsal başa çıkma, bireyin karşılaştığı duruma göre tepki vermesidir. Birey her bir durumu yeniden ele alır; duruma özgü bilişsel bir değerlendirme yapar ve bunun sonucunda vereceği tepkiyi belirler (Lazarus ve Folkman,1984; Myers, Newman ve Enomoto, 2004). Bazı bireyler, olayların doğasına (kontrol edilebilirlik, tahmin edilebilirlik), olayların değerlendirilmesine (birincil ve ikincil değerlendirme) ve kendi kaynaklarına dayanarak olaylarla başa çıkabilirler.

Eğilimsel (Kişilik özelliğine dayalı) başa çıkma, çeşitli durumlar karşısında bireylerin kullandığı tutarlı başa çıkma davranışlarıdır (Fillion, Kovacs, Gagnon ve Endler, 2002; O'Connor ve Shimizu, 2002). Eğilimsel başa çıkma bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmekte ve bireyin zaman içinde ve çeşitli durumlar karşısında değişmeyen tepkiler vermesi olarak nitelendirilmektedir. Kişisel özelliğe dayalı başa çıkma stratejisi birey tarafından sürekli kullanılan başa çıkma yolları, bir diğer ifade ile bireyi stres yaratan uyarıcı karşısında belirli bir şekilde tepki vermeye yönelten değişmez bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır. (Aitken ve Crawford, 2007; Lazarus ve Folkman, 1984; Myers, Newman ve Enomoto, 2004).

Her iki başa çıkma sürecinde kişilerin belli başa çıkma tarzlarını tercih ettikleri görülmektedir. Lazarus ve Folkman (1984) iki genel başa çıkma tarzından

bahsetmektedir. Bunlar problem (sorun) odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarıdır. Problem odaklı başa çıkma stratejisi bireyin karşılaştığı durumları veya mevcut kaynakları değiştirilebilir olduğunu gördüğü zaman bir başka deyişle, bireyin karşılaştığı stresli durumu kontrol etmesinin mümkün olduğunu anladığı durumlarda başvurduğu bir yoldur (Lazarus ve Folkman, 1984; Lyubomirsky, 2007). Problem odaklı başa çıkma, mevcut kaynaklar ve durumun getirdiği talepler arasındaki ilişkiyi düzenlemeye yönelmiştir. Probleme odaklı başa çıkma tarzını kullanan birey, öncelikle problemin kaynağı hakkında bilgi toplar; problemi çözmek için alternatif çözüm yolları ortaya koyar; bu çözüm yollarının avantaj ve dezavantajları değerlendirilir ve ardından en uygun çözüm belirleyip uygular (Lyubomirsky,2007; Myers, Newton ve Enotomo, 2004).

Duygu odaklı başa çıkma ise, bireyin çözümü olmayan bir sorunla karşılaştığı veya olayı kontrol etmesinin mümkün olmadığı durumlarda kullanılan bir yöntemdir (Lazarus ve Folkman, 1984). Örneğin; çok yakında hastanede yatan bir akrabasının öleceğini öğrenen bir kişi, ne yaparsa yapsın durumu değiştiremeyeceğini bilir. Bu durumda birey duygulara yönelik başa çıkma yöntemlerini kullanacaktır. Bilişsel ve davranışsal olmak üzere duygulara yönelik iki tür başa çıkma yöntemi vardır. Davranışsal başa çıkma yöntemi olarak birey, ailesiyle daha çok zaman geçirebilir; arkadaşlarından destek almak için onlarla birlikte zaman geçirebilir, yürüyüş yapabilir (Lazarus ve Folkman, 1984; Lyubomirsky, 2007). Bilişsel başa çıkma yöntemi olarak ise, olayın olumlu taraflarını görmeye çalışır, yaşadığı stres miktarını azaltmak için varolan durumu yeniden değerlendirebilir ya da olanları kabullenip onlarla yaşamayı öğrenebilir. Kısacası, bireyler olayla ilgili yapıcı adımlar atabileceklerini düşündüklerinde probleme yönelik; duruma bir şekilde katlanmaları gerektiğini düşündüklerinde duygulara yönelik başa çıkma yöntemlerini kullanmaktadırlar (Lyubomirsky, 2007).

1970'li yıllardan başa çıkma ile ilgili birçok araştırmanın yapıldığı görülmüştür (Myers, Newman ve Enomoto, 2004). Bu araştırmalardan biri Ekşi (2004), tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada başa çıkma tepkileri, başa çıkma türleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Katılımcılar Marmara Üniversitesi Eğitim Fakültesinin çeşitli bölümlerinde okuyan ve yaş ortalaması 22.13 olan 261

öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların %50,6'sı erkek; %49,4'ü kadındır. Araştırma sonuçları, katılımcılar tarafından en çok kullanılan başa çıkma yöntemlerinin kişisel özelliğe dayalı düzeyde kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ve durumsal düzeyde sosyal desteğe başvurma ve iyimser yaklaşım olduğunu göstermektedir. Frazier (2002) ise, parkinson hastalarıyla yaptığı araştırma sonucunda, hastalık ilerledikçe stresin arttığını ve yaşam kalitesinin düştüğünü bulmuştur. Genel anlamda hastalıkla ilişkili stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerde bir değişim olmadığı görülmüştür. Bu durum bireylerin kişisel özelliğe dayalı stresle başa çıkmayı kullandıklarını; başa çıkma davranışının kolay değişmeyen bir yapıda olduğunu göstermektedir.

Bireyler kişilik özelliklerine göre farklı başa çıkma stratejileri kullanmaktadırlar. Yapılan araştırmaların çoğu nevrotik kişilik özelliğine sahip bireylerin sağlıklı olmayan başa çıkma becerilerini kullandığını belirtmektedirler (Gomez, Bounds, Holmberg, Fullarton ve Gomez, 1999). Örneğin; çevresine uyum sağlamada güçlük yaşayan bir grup ergenle yapılan çalışmada nevrotik kişilik özelliğine sahip bu gençlerin başa çıkma stratejisi olarak mevcut durumdan kaçınmayı tercih ettikleri görülmüştür. Bazı araştırmalar ise, iyimser olan bireylerin çevresine uyumu sağlayan başa çıkma stratejilerini kullandıklarını göstermektedir (Scheier, Weintraub ve Carver, 1986). Hamile bayanlarla yapılan bir çalışmada iyimser kişilik özelliğine sahip bireyleri daha az duygusal stres yaşadığı ve kaçınmacı yaklaşıma başvurmadıkları saptanmıştır (Yali ve Lobel, 2002).

2.4.3.1.1. Sosyal Destek ve Başa Çıkma

Bireyin stresle başa çıkmada kullandığı yöntemlerden biri de sosyal desteğe başvurmadır (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek, bireyin stresli yaşam olaylarıyla nasıl başa çıkabileceğini, stresli olayların nasıl üstesinden geleceğini ve gelecekte karşılaşacağı olaylarla başa çıkmada sosyal desteği nasıl kullanacağını etkileyen önemli bir faktördür. (Myers, Newman ve Enotomo, 2004).

Sosyal destek, sosyal bütünleşme ve sosyal iletişim ağı kavramlarını içine alan şemsiye niteliğinde bir kavramdır. Ancak, bu üç kavramın birbirinden ayırt edilmesi

çok önemlidir. Sosyal iletişim ağı, sosyal destek ve sosyal bütünleşme için temel oluşturan bir faktördür. Çünkü sosyal iletişim ağı, bireyin çevresinde bulunan ve ona destek sağlayan ya da destek sağlayacak olası kişileri kapsamaktadır. Sosyal bütünleşme, sosyal ilişkilerin ağının yoğunluğu, büyüklüğü ve içinde bulunduğu gruba ait hissetme gibi sosyal ilişkilerin yapısı ve miktarı ile ilgilidir. Sosyal destek ise, ilişkilerin niteliği ve işlevi ile ilgilidir (Schwarzer, Knoll ve Rieckmann, 2004).

Sosyal destek genel anlamda, diğer kişiler tarafından sağlanan ve bireyin karşılaştığı olaylarla başa çıkmasına yardımcı kaynaklar şeklinde tanımlanmaktadır. Araçsal, duygusal, bilgilendirici ve maddi olmak üzere dört sosyal destek türü vardır. Algılanan sosyal destek ve bununla birlikte anlamlı bir sosyal çevrede bulunmak bireyin iyi oluşunu arttıran bir faktördür (Rook, 1990). Sosyal destek almak bireyin yaşamına anlam katar. Bununla birlikte, bireylerin diğer kişilerle olan bağlarını güçlendirir ve gruba ait hissetmelerini sağlar. Olumlu sosyal bir ortamın içinde bulunmanın ve o ortamla bütünleşmenin birey için yardım almaktan daha güçlü bir etkisi vardır (Schwarzer, Knoll ve Rieckmann, 2004).

Algılanan sosyal destek ve gerçek sosyal destek birbirinden farklıdır. Algılanan sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyacağı herhangi bir zamanda çevresindeki kişilerden alacağını umduğu yardımdır. Gerçek sosyal destek ise belli bir zaman diliminde bireye sağlanan yardımdır. Gelecekte destek alacağını ummak, iyimserlikle iç içe geçmiş durağan bir kişilik özelliği olarak görünmekte iken (Sarason ve diğ., 1983) geçmişte sağlanan yardım gerçek koşullara dayalıdır.

Bireylerin stresle başa çıkmada en aktif kullandıkları yöntemlerden biri sosyal destektir. Bu yöntem, bireylerin ihtiyaç duydukları zamanda diğerlerinden yardım istemeyi tercih etmeleriyle ilgilidir. Birey stresli bir durumla karşılaştığında, bu durumla başa çıkmak için sosyal desteğe ihtiyaç duyabilir. Bu noktada ihtiyaçlarını üstü kapalı olarak ifade eder ya da açıkça arkadaşlarını arayarak destek ister. Bunu takiben destek sağlayan kişiler destek arayan kişiye yardımcı olurlar. Monroe ve Steiner (1986) algılanan ve yararlanılan sosyal desteğin sosyal ilişkiler ağının büyüklüğü ve sosyal desteğin yapısından ziyade daha çok kişilik özellikleriyle ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Bu noktada verilen destekten çok, kişinin çevresinden hissettiği destek ön plana çıkmaktadır. Bireyin ihtiyaç duyduğu anda sosyal destek

alacağını bilmesi kendini iyi hissetmesini sağlamakta ve kişinin psikolojik semptomlarının azalmasını sağlamaktadır.

Araştırmalar, daha çok arkadaşı olan ve diğer insanlarla olumlu ilişkiler içinde olan bireylerin daha mutlu olduklarını göstermektedir (Diener ve Seligman, 2002). Sosyal destek, gruplarla, diğer insanlarla ve toplumla kurulan sosyal ilişkileri kapsar. Sosyal destek, bireye duygusal rahatlık, karar verme kolaylığı, problem çözme ve stresli durumlarla mücadele etmesini sağlar (Stroebe, 2000; Wills ve Fegan, 2001).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, denekler, veri toplama araçları, uygulama (işlem yolu), verilerin analizi ve öznel iyi oluş müdahale programının genel niteliklerine yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Bu araştırma, öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelendiği deneysel bir çalışmadır. Bu çalışmada, eğitim ve psikoloji alanında sıklıkla tercih edilen ön test-son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Bu desende, yansız atama ile oluşturulmuş iki grup bulunur. Bunlardan biri deney, diğeri kontrol grubudur. Her iki grupta da deney öncesi ve deney sonrası ölçümler yapılır (Büyüköztürk, 2001; Karasar, 2008). Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak üzere hazırlanan "Öznel İyi Oluş Müdahale Programı"nın etkisini ölçmek olduğu için araştırmanın bağımsız değişkeni ön test ve son test arasında sadece deney grubuna uygulanan "Öznel İyi Oluş Müdahale Programı"dır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarıdır. Araştırmanın deseni Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Deseni

Gruplar		Ön-test	İşlem	Son-test
Deney	R	Ölçüm 1.1	Öznel iyi oluş müdahale programı (11 oturum)	Ölçüm 1.2
Kontrol	R	Ölçüm 2.1	Uygulama yapılmamıştır	Ölçüm 2.2

Bu desende deney ve kontrol grupları oluşturulurken eşleştirilmiş grup yönteminden (match-pair design) yararlanılmıştır. Araştırmada deney ve kontrol grubundaki

öğrenciler öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri olduğu tespit edilen kişilik özellikleri açısından eşleştirilmiştir. Bunun için öncelikle örneklemdaki tüm öğrencilere Costa ve McCrae (1992) tarafından geliştirilen ve Gülgöz (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI) uygulanmıştır. Uygulama sonucu nörotisizm (duygusal dengesizlik) alt boyutundan en yüksek puan alan iki kişi belirlenmiş ve eşleştirilmiştir. Eşleştirilen bu kişilerden biri random olarak deney grubuna, diğeri ise kontrol grubuna atanmıştır. Aynı işlem en yüksek puan alan ikinci grup öğrenciler için yapılmıştır ve bu işlem deney ve kontrol gruplarının her birinde 12 kişi oluncaya kadar devam etmiştir (Mook, 2001; Myers ve Hansen, 2006).

3.2. DENEKLER

Bu araştırma Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında okuyan öğrencileri kapsamaktadır. Deneysel çalışmaya başlamadan önce Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında okuyan gönüllü 251 (167 kız, 84 erkek) öğrenciye Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI) uygulanmıştır. Uygulama sonucu nörotisizm (duygusal dengesizlik) alt ölçeğinden alınan puanlar yüksekten düşüğe doğru sıralanmış ve en yüksek puana sahip olan 24 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerden en yüksek puan alan iki öğrenci eşleştirilerek yansız atama (random) yolu ile biri deney, diğeri kontrol grubuna atanmıştır. Aynı işlem en yüksek puan alan ikinci grup öğrenciler için yapılmıştır ve bu işlem deney ve kontrol gruplarının her birinde 12 kişi oluncaya kadar devam etmiştir. Bu araştırma, deney grubunda 12 ve kontrol grubunda 12 öğrenci olmak üzere toplam 24 (18 kız, 6 erkek) öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 17 ile 23 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 18.75'dir. Tablo 2'de gruplara göre bireylerin demografik özellikleri yer almaktadır.

Tablo 2. Gruplara göre bireylerin demografik dağılımları

DEMOGRAFİK BİLGİ		Deney		Kontrol	
		N	%	N	%
CİNSİYET	Kız	8	66.7	10	83.3
	Erkek	4	33.3	2	16.7
YAŞ	17	1	8.3	-	-
	18	4	33.3	6	50.0
	19	5	41.7	5	41.7
	20	2	16.7	-	-
	23	-	-	1	8.3
SINIF	1	8	66.7	8	66.7
	2	4	33.3	4	33.3
GELİR DÜZEYİ	650TL ve altı	9	75.0	1	8.3
	1000-1099TL arası	2	16.7	8	66.7
	2000-2099 TL arası	1	8.3	3	25.0
YAŞAM YERİ	Köy	2	16.7	1	8.3
	Kasaba	-	-	1	8.3
	İlçe	7	58.3	5	41.7
	İl	2	16.7	2	16.7
	Büyükşehir	1	8.3	3	25.0
ANNE EĞİTİM DÜZEYİ	Okur Yazar Değil	4	33.3	2	16.7
	İlkokul	7	58.3	8	66.7
	Ortaokul	1	3.3	-	-
	Lise	-	-	1	8.3
	Üniversite	-	-	1	8.3
BABA EĞİTİM DÜZEYİ	Okur Yazar Değil	1	8.3	-	-
	İlkokul	7	58.3	6	50.0
	Ortaokul	1	8.3	2	16.7
	Lise	2	16.7	3	25.0
	Üniversite	1	8.3	1	8.3
KARDEŞ SAYISI	1	-	-	-	-
	2	2	16.7	4	33.3
	3	4	33.3	4	33.3
	4 ve üstü	6	50.0	4	33.3

Üyelerin birbirleriyle etkili iletişim kurabilmesi (Voltan-Acar, 2001), grup sürecinden istenilen verimliliğin alınabilmesi, katılımcıların programdan fayda sağlayabilmesi için her bir gruptaki üye sayısı en fazla 12 olarak belirlenmiştir (Corey, 2000; Yalom, 2002).

3.3. VERİLERİN TOPLANMASI

3.3.1. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI) kullanılmıştır.

3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmeye yönelik toplam 10 sorudan oluşmaktadır.

3.3.1.2. Öznel İyi Oluş Ölçeği (Ö.İ.O.Ö)

Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ), 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin amacı, bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığını ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır.

Öznel iyi oluş ölçeği, yaşam alanlarına ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Cevaplama sistemi her ifade için "(5) Tamamen Uygun", "(4) Çoğunlukla Uygun", "(3) Kısmen Uygun", "(2) Biraz Uygun", (1) "Hiç Uygun Değil" olarak beşli likert ölçeği şeklindedir. Her bir maddenin puanları "5" ile "1" arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 26'sı olumlu, 20'si olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler; 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43, 45. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Olumlu ifadeler 1, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27,

26, 29, 31, 33, 34, 36, 39, 41, 42, 44. maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan 230'dur. Yüksek puan öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin geçerliği birkaç yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi çalışması yapılmıştır. İkinci olarak ölçeğin madde toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Üçüncü olarak ölçeğin ayırt ediciliğini tespit etmek amacıyla alt ve üst % 27'lik puan grupları t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Faktör analizi çalışmasında, Öznel İyi Oluş Ölçeği'ne ilişkin KMO katsayısı .861 bulunmuş, Barlett testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyansının .51 ile .75 arasında değiştiği görülmüştür. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin öz değeri 1'den büyük, 12 faktör verdiği belirlenmiştir. Birinci faktör tek başına toplam varyansın % 24.52'sini açıklamaktadır. Açıklanan toplam varyans ise % 63.83'dür. Maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .30 ile .66 arasında değiştiği belirlenmiştir. Varimax eksen döndürme tekniği sonrasında birinci faktörün altı maddeden (4, 17, 32, 35, 37, 40), ikinci faktörün beş maddeden (3, 11, 19, 21, 23), üçüncü faktörün dört maddeden (22, 27, 30, 38), dördüncü faktörün dört maddeden (7, 34, 42, 46), beşinci faktörün altı maddeden (5, 8, 12, 14, 16, 31), altıncı faktörün dört maddeden (2, 9, 15, 28), yedinci faktörün dört maddeden (6, 29, 36, 45), sekizinci faktörün üç maddeden (1, 20, 41), dokuzuncu faktörün üç maddeden (18, 39, 43), onuncu faktörün iki maddeden (24, 26), on birinci faktörün üç maddeden (25, 33, 44) ve on ikinci faktörün iki maddeden (10, 13) oluştuğu belirlenmiştir. Maddelerin içerikleri incelenmiş ve sırasıyla faktörlere, "yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama", "olumlu ve olumsuz duygular", "amaçlar", "kendine güven", "iyimserlik", "ilgi duyulan etkinlikler", "arkadaşlık ilişkileri", "geleceğe bakış", "aile ilişkileri", "başkalarının yaşamına imrenme", "yaşamın zorluklarıyla baş etme" ve "karamsarlık" isimleri verilmiştir.

Ölçek maddeleri, ölçeğin güvenilirliğini etkileme dereceleri bakımından incelenmiştir. Ölçekten çıkarıldığında ölçeğin güvenilirliğini anlamlı olarak yükselten madde olmadığı görülmüştür. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyonları incelenmiş, korelasyonlarının .32 ile .63 arasında değiştiği gözlenmiştir.

Diğer yandan testin ayırıcılığını tespit etmek için 46 maddelik ölçeğin 209 kişiye uygulanması ile elde edilen puanların alt ve üst % 27'lik puan grupları ortalamaları t-testi ile karşılaştırılmıştır. Üst ve alt % 27'lik puan gruplarında 56'şar puan bulunmaktadır. Üst grup puanların ortalaması 207,46; alt grup puanların ortalaması 144,32'dir. Sonuç olarak, gruplar arasında .01 hata düzeyinde önemli fark bulunduğu gözlenmiştir.

Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin güvenilirliği iki yolla saptanmıştır. İlk olarak faktör analizi sonucu geçerli olarak alınan 46 maddenin aynı uygulamadaki verileri kullanılmak suretiyle ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirliği hesaplanmıştır. Toplam 209 kişilik gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur.

İkinci olarak test-tekrar test yöntemi uygulanmıştır. Ölçeğin kararlılık katsayısını bulmak amacıyla araştırma örnekleminde yer alan 39 kişilik bir gruba araç iki hafta ara ile iki kez uygulanmış ve Pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin güvenilirlik katsayıları ölçeğin, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla güvenle kullanılabilceğini göstermektedir.

3.3.1.3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde uyarılama çalışmaları gerçekleştirilen "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği", başa çıkma tarzlarını "kendine güvenli yaklaşım", "iyimser yaklaşım", "çaresiz yaklaşım", "boyun eğici yaklaşım" ve "sosyal desteğe" başvurma olmak üzere beş alt boyutta değerlendirmektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Lazarus ve Folkman (1984)'ın "Başa Çıkma Yolları Envanteri (Ways of Coping Inventory)'nden hareketle üniversite öğrencileri için hazırlanmış, daha kısa ve stres durumlarında geçerliği olan 30 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddelerinin 28'i olumlu, 2'si olumsuz ifade şeklindedir. Olumlu ifadeler; 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10,11,12, 13,14, 15,16, 17,18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30. maddelerdir. Olumsuz ifadeler; 1 ve 9.

maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlaması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekteki 8,10,14,16,20,23,26. maddeler kendine güvenli yaklaşım; 2,4,6,12,18. maddeler iyimser yaklaşım; 3,7,11,19,22,25,27,28. maddeler çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım, 5,13,15,17,21,24. maddeler boyun eğici yaklaşım ve 1,9,29,30. maddeler sosyal desteğe başvurma alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam bir puan bulunmamaktadır. Her bir alt ölçeğin kapsadığı maddeler çerçevesinde puanlama yapılmaktadır.

Ölçeğin üç farklı örneklem kullanılarak gerçekleştirilen faktör analizi sonuçları, stresle başa çıkma tarzlarının probleme yönelik/aktif ve duygulara yönelik/pasif tarzlar şeklinde ikiye ayrıldığını; kendi içinde de, kendine güvenli, iyimser, çaresiz, boyun eğici tarzlar ve sosyal desteğe başvurma davranışı şeklinde beş boyuta ayrıştırılabileceğini göstermiştir.

SBTÖ'nün güvenilirliğini sınımaya yönelik olarak üç ayrı çalışmadan elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayılarının İyimserlik alt ölçeği için, .49 ve .68 arasında; Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği için .62 ve .80 arasında; Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği için .64 ve .73 arasında; Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği için, .47 ve .72 arasında ve Sosyal Desteğe başvurma alt ölçeği için ise, .47 ve .45 arasında değiştiği gözlenmiştir.

Geçerlik çalışmasına ilişkin olarak, ölçeğin psikolojik sorunlar, kişilik boyutları ve durumsal değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Buna göre, Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği, depresyon ($r = -0.26$, $p < .001$), anksiyete ($r = -0.12$, $p < .001$) ve düşmanlık ile ($r = -0.14$, $p < .001$) anlamlı ve negatif korelasyonlar göstermiştir. Çaresiz yaklaşım alt ölçeği ise, söz konusu belirtilerle $r = 0.23$ ve 0.53 arasında değişen anlamlı pozitif ilişkiler göstermiştir. Yaşam Doyumu, Genel İyimserlik ve Gelecekte Umut Puanları birer kişilik boyutu olarak ele alındığında; bu puanlar arttıkça İyimser ve Kendine Güvenli yaklaşımı kullanma sıklığının arttığı, Çaresiz ve Boyun Eğici davranışları kullanma sıklığının azaldığı görülmüştür. Diğer taraftan, "Stresle İlişkili Faktörler Ölçeği'ndeki" durumsal değişkenler olarak ele alınabilecek alt ölçeklerle, bu ölçeğin alt ölçekleri arasındaki ilişkiler incelenmiş, İyimser ve Kendine Güvenli Yaklaşımın artmasına paralel olarak, kişiler arası ilişki, sağlık ve meslek seçimine ilişkin sorunların azaldığı ($r = -0.10$ ve $r = -0.26$ arası), Çaresiz ve Boyun Eğici

yaklaşımların artışı ile ise, tüm durumsal sorunların anlamlı bir şekilde arttığı ($r=0.11$ ve $r=0.59$) bulunmuştur. Ayrıca sosyal desteğe başvurma arttıkça, aileden uzaklığa ilişkin sorunlar dışındaki tüm durumsal sorunların azaldığı gözlenmiştir ($r= -0.13$ ve $r= -0.18$).

3.3.1.4. NEO-Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI)

Costa ve McCrae (1992) tarafından geliştirilen ve Gülgöz (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan yapılan NEO-Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI) 60 maddeden oluşmaktadır. Beş faktör kişilik özelliğini oluşturan boyutların her biri 12 maddeyi içermektedir. Ölçek, özellik kişilik kuramı temel alınarak bireylerin beş kişilik özelliğine (dışadönüklük, nörotisizm (duygusal dengesizlik), sorumluluk, geçimlilik ve yaşantıya açık olma (açıklık) sahip olma derecelerini ölçmeye yönelik geliştirilmiştir. Ölçek, 5'li likert tipi bir ölçek olup, ölçekteki cevaplama sistemi her bir ifade için "(5) Tamamen Doğru", "(4) Çoğunlukla Doğru", "(3) Ne Doğru Ne Yanlış", "(2) Çoğunlukla Yanlış", (1) "Tamamen Yanlış" şeklindedir. Her bir maddenin puanları "5" ile "1" arasında değişmektedir. Her bir kişilik özelliğinden alınan yüksek puan, bireyin o kişilik özelliğine sahip olma eğiliminin yüksek olduğunu ifade eder. Ekşi (2004)'in yapmış olduğu çalışmada Beş Faktör Kişilik Envanteri alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayılarını .55 to .83 arasında olduğu görülmektedir.

3.3.1.5. Öznel İyi Oluş Müdahale Programı

Öznel iyi oluş müdahale programı, yukarıdan aşağı ve bilişsel-davranışçı kuramı temel alan ve bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik hazırlanmış bir müdahale programıdır. Bu program hazırlanırken, bilişsel-davranışçı (imajinasyon, ev ödevi, problem çözme, gevşeme..vb) ve psikodrama (grubun heykeli, rol değiştirme, ısınma oyunu..vb) tekniklerinden yararlanılmıştır.

Programın temel amacı, öznel iyi oluş düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak ve karşılaştıkları stresli yaşam olayları ile başa çıkma yöntemlerini sağlayarak nitelikli bir yaşam sürmelerini sağlamaktır. Bu amaçla

hazırlanan müdahale programı 12 kişilik deney grubuna haftada bir kez olmak üzere toplam 11 hafta uygulanmıştır. Oturumlar grup üyeleri ve araştırmacı tarafından birlikte belirlenen saatlerde ve 90 ile 120 dakika arası değişen sürelerde gerçekleştirilmiştir.

Öznel iyi oluş müdahale programı, öznel iyi oluşu etkileyen değişkenler çerçevesinde oluşturulmuştur. Bu değişkenler kendini tanıma, olumsuz otomatik düşünceler, olumlu düşünceler, stresle başa çıkma, sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirme ve problem çözmedir. Bilindiği gibi pozitif psikolojinin temel amacı, insan doğasının güçlü yanlarını ortaya çıkarmak ve bireylerin var olan potansiyellerini en etkili şekilde kullanarak mutlu bir yaşam sürmelerini sağlamaktır (Gable ve Haidt, 2005). Bu anlamda bireyin kendini tanıması ve güçlü olduğu yanlarının farkına varması içindeki gücü keşfetmesine olanak sağlayacaktır. Bunun yanında bireyin sahip olduğu olumlu ya da olumsuz düşünceler karşılaştığı herhangi bir durum ya da olay karşısında gösterdiği tepkilerde belirleyici rol oynamaktadır. Caprara, Steca, Gerbino, Paciello ve Vecchio (2006), yaptıkları araştırmada iyimser düşünmenin öznel iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu; olaylara olumlu yönden bakabilen bir başka deyişle olayları olumlu açıdan değerlendirebilen ve iyimser düşünen bireylerin yaşamlarında daha mutlu olduklarını belirtmektedirler. Bu araştırmaya paralel olarak Fredrickson ve Joiner (2002) de esnek düşünmenin bireylerin olayları farklı açılardan görmelerini sağladığını ve dolayısıyla olumlu duygularını arttırdığını saptamışlardır. Aspinwall ve Taylor (1992) ise, iyimser olan kişilerin karamsar kişilere göre kendilerini daha mutlu hissettiklerini bulmuşlardır (Akt. Ayyash-Abdo ve Alamuddin, 2004).

Csikzentmihalyi (1990), mutluluğun çevresel faktörlere bağlı olmadığını, bireyin bu faktörleri nasıl yorumladığı ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Bir başka ifade ile gerçek olaylardan ziyade bireyin olayları yorumlayış biçiminin iyimserliği beraberinde meydana getirdiğini vurgulamaktadır. Bununla birlikte Marsh ve Hau (2003), iyi hissetmenin ve olumlu düşünmesinin doğru kararlar almaya, hem akademik hem özel yaşamında doğru seçimler yapmaya ve yaşamıyla ilgili planlar yapmasına yardımcı olduğunu belirtmektedirler.

İyimser ve olumlu düşünen bireylerin mutlu olmalarının ve kendilerini iyi hissetmelerinin önemli bir nedeni, başa çıkma yöntemlerini etkili bir şekilde kullanmalarındır (Lyubomirsky, 2007). Ben Shaha (2006), mutlu bireylerin çok kısa bir sürede olumsuz duyguların üstesinden gelmelerini, çevreye uyum sağlamalarını kolaylaştıran başa çıkma stratejilerini kullanmalarına bağlamaktadır (Akt. Hilpert, 2008). Nitekim yapılan araştırmalar hayata olumlu bakabilen kişilerin sorunlarla başa çıkmada oldukça başarılı olduklarını ortaya koymaktadır (Scheier, Weintraub ve Carver, 1986; Nes ve Segerstrom, 2006). Segerstrom (2001) yaptığı çalışmada buna benzer olarak olumlu düşünen bireylerin zorluklar karşısında diğer bireylere göre daha dayanıklı olduklarını ve mücadeleden vazgeçemediklerini saptamıştır. Buradan hareketle, herhangi stresli bir olay ya da durumun yarattığı olumsuz duygulardan kurtulmak için var olan yöntemleri etkili bir şekilde kullanabilen ya da yeni ve etkili başa çıkma yöntemleri geliştiren bireylerin daha mutlu oldukları ve yaşamdan zevk aldıklarını söylemek mümkündür.

Olumlu düşünmenin yanında, bireylerin sorunların üstesinden gelmelerinde ya da karşılaştığı stresli olaylarla başa çıkabilmelerinde etkili olan bir diğer faktör de, bireylerin sağlıklı problem çözme becerilerine sahip olmalarıdır. Billings ve Moos (1984), problemin çözümüne yönelik başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin stresli dönem boyunca ve sonrasında diğerlerine göre kendilerini daha iyi hissettiklerini ve olaylar karşısında daha dayanıklı olduklarını belirtmişlerdir.

Öznel iyi oluş müdahale programının genel amacı, bireylerin iyi oluşlarını arttırarak daha nitelikli bir yaşam sürmelerini sağlamaktır. Öznel iyi oluş müdahale programı (bkz. Ek-3) toplam 11 oturum olarak planlanmıştır. Her oturuma başlamadan önce grup üyelerine bir önceki haftaya ilişkin paylaşmak istedikleri bir konu olup olmadığı sorulmuştur. Ardından o günkü oturumda yapılacaklara ilişkin genel bir bilgi verilmiştir. Öznel iyi oluş müdahale programının uygulama süreci oturumlar halinde özetlenerek aşağıda sunulmuştur.

Birinci oturumun amacı, grup üyelerinin birbirlerini tanımalarını ve gruba katılma amaçlarını ifade etmelerini sağlamak, öznel iyi oluş kavramı hakkında bilgi vermektir. Bu amaç doğrultusunda grup lideri, öncelikle grup üyelerini öznel iyi oluş müdahale programının amacı ve içeriği hakkında bilgilendirmiştir. Amaç ve içerik

hakkında bilgi verdikten sonra grup sürecinde uyulması gereken birtakım grup kuralları olduğundan bahsetmiştir. Ardından grup üyelerinin birbirlerini tanıması için tanışma oyununa geçilmiştir. Tanışma oyununda öncelikle grup üyeleri ikişerli gruplar halinde eşleşerek kısa bir görüşme yapmışlardır ve görüşme sonunda her bir üye eşleştiği diğer üyeyi gruba tanıtmıştır. Grup üyeleri birbirleriyle tanıştıktan sonra grup lideri, her bir üyenin gruba katılma amaçlarını belirtmelerini istemiştir. Amacını belirten grup üyelerine yaşamda genel olarak kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuş ve bunu verilen ölçek üzerinde belirtmeleri istenmiştir. Son olarak her bir üyenin öznel iyi oluş kavramına ilişkin düşünceleri alınmış ve oturum sonlandırılmıştır.

İkinci oturumun amacı, grup üyelerinin sahip oldukları olumlu ve olumsuz özelliklerini keşfetmelerini sağlamak, kendilerini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmelerinin önemini vurgulamak ve diğer kişiler tarafından nasıl algılandıklarını görmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda grup lideri öncelikle kendini tanımanın öneminden bahsetmiştir. Kendini tanımanın öneminden bahsettikten sonra "Benim Haritam" etkinliğine geçilmiştir. Grup lideri, grup üyelerine etkinlik formlarını dağıttıktan sonra etkinlik formunda yer alan duygusal, zihinsel, fiziksel ve sosyal alanlara dair sahip oldukları özellikleri yazmalarını istemiştir. Etkinlik için ayrılan sürenin sonunda grup üyeleri yazdıklarıyla ilgili paylaşımda bulunmuşlardır. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup lideri, bireyin kendini tanımasında diğer kişilerin kendisi hakkındaki görüşlerinin de etkili olduğunu belirtmiştir. Ardından "Ötekine göre Ben" etkinliği yapılmıştır. Bu etkinlik için grup lideri, grup üyelerine önceden hazırlanmış olan etkinlik formlarını dağıtmıştır ve üyelere kutucuklarda yer alan sorulara dair düşüncelerini yazmalarını istemiştir. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup lideri, üyelerin oturuma ilişkin değerlendirmelerini alarak oturumu sonlandırmıştır.

Üçüncü oturumun amacı, grup üyelerini olumsuz otomatik düşünceler hakkında bilgilendirmek, kendi olumsuz düşüncelerinin farkına varmalarını sağlamak, bu düşüncelerinin duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini görebilmelerine yardımcı olmak ve olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelerle değiştirme konusunda adım atmalarını sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda grup lideri, öncelikle her bireyin kendisi ile ilgili olumlu veya olumsuz inançlara sahip olabileceğinden bahsetmiştir.

Bu açıklamayı yaptıktan sonra grup üyelerine kendileri ve diğer kişilerle ilgili sahip oldukları olumlu ve olumsuz inançlarını grupta paylaşımlarını istemiştir. Grup üyelerinin paylaşımlarından sonra grup lideri, herhangi bir durum ya da olaya ilişkin bireyin sahip olduğu inançlarının o durumu ya da olayı algılayışını etkilediğini ve bu etkinin duruma özgü otomatik düşüncelere yansıdığını anlatmıştır. Ardından bu olumsuz düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediğine ilişkin "Senaryo mu Gerçek mi?" adlı etkinlik uygulaması yapılmıştır. Bu etkinliğin amacı, grup üyelerinin olumsuz düşüncelerini fark etmesini sağlamaktır. Bu amaçla grup lideri, etkinlik formunu grup üyelerine dağıtmış ve verilen örnek durumlar karşısında akıllarına gelen ilk düşünceyi ve buna eşlik eden duygu ve davranışı yazmalarını istemiştir. Etkinlik tamamlandıktan sonra grup lideri, grup üyelerine son zamanlarda kendilerini üzen bir olayı ve bu olaya ilişkin olumsuz düşüncelerini söylemelerini istemiştir. Bu olay sahnede canlandırılmıştır ve üyeler bu canlandırma sırasında neler yaşadıklarını grupta paylaşmışlardır. Etkinlikten sonra grup lideri, ev ödevi olarak grup üyelerine bir form dağıtmıştır ve bu forma canlarını sıkan olayları ve buna ilişkin düşünce ve duygularını bir hafta süresince kaydetmelerini istemiştir. En son olarak da, grup üyelerinin oturuma ilişkin değerlendirmelerini alarak oturumu sonlandırmıştır.

Dördüncü oturumun amacı, grup üyelerinin olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelerle değiştirebilmesini sağlamak, olumlu düşüncelerinin duygu ve davranışlarını nasıl etkilediği konusunda farkındalık kazandırmak ve hayata iyimser bakmanın önemini vurgulamaktır. Bu amaç doğrultusunda grup lideri, grup üyelerinin olumsuz düşüncelerini fark etmelerini sağlamak ve fark ettikleri bu olumsuz düşüncelerinin yerine alternatif olumlu düşünce üretmelerine yönelik uygulanacak adımların neler olduğundan bahsetmiştir. Bu açıklamanın ardından Düşünce Analizi etkinliğine geçilmiştir. Grup lideri etkinlik formunu grup üyelerine dağıtmış ve verilen örnekteki olumsuz düşünceye dair olumlu alternatif düşünceler üretmelerini istemiştir. Bu etkinlikle alternatif düşünce üretme yolunda adım atılmış olmaktadır. Etkinliğin ardından grup lideri, bireylerin olaylara bakış açılarının iyimser ya da kötümser olmasının olayları değerlendirme ve yorumlamalarında çok önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir. Bu açıklamayı takiben bireylerin iyimser veya kötümser bakış açılarını farkına varabilmelerine dair "Resmin Söyledikleri" adlı

etkinlik uygulamasına geçilmiştir. Grup lideri resimlerin bulunduğu kâğıtları grup üyelerine dağıtarak o resimlere dair öykü yazmalarını istemiştir. Öyküler tamamlandıktan sonra grup üyeleri yazdıkları öyküleri grupla paylaşmışlardır. Paylaşımlardan sonra grup lideri, bireylerin yaşamlarında başlarına gelen bütün olumsuz şeyleri kontrol etmelerinin mümkün olamayabileceğini, ancak bu tür olaylardan sonra yaşamlarına nasıl devam edeceklerinin kendi ellerinde olabileceğini açıklamıştır ve ardından "Can'ın Seçimi" etkinliği uygulanmıştır. Grup lideri Can'ın hikâyesini grup üyelerine okumuş ve üyelerden Can'a mektup yazmalarını istemiştir. Etkinlikten sonra grup üyelerinin oturuma ilişkin değerlendirmelerini alarak oturumu sonlandırmıştır.

Beşinci oturumun amacı, grup üyelerinin iletişim hatalarını fark etmelerini sağlamak, iletişimde dinlemenin ve sözsüz iletişimin önemini kavrayabilmelerine yardımcı olmak ve kendilerini etkili bir şekilde ifade etme becerisi kazandırmaktır. Grup lideri, oturum başında sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmede iletişim becerilerinin önemli rolü olduğunu vurgulamış ve iletişimde bireylerin bazı hatalar yaptığına dikkat çekmiştir. Ardından grup üyelerine iletişimde ne gibi hatalar yapıldığına ve bunların kişinin kendisinde ve karşı tarafta ne gibi duygulara yol açtığına dair farkındalık kazandırmak amacıyla "İletişim Kazaları" etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinlikte grup lideri, üyelerden verilen örnekteki iletişim hatalarını bulmalarını istemiştir. Ardından bu hataların giderilmesi için neler yapılacağı üzerinde durulmuştur. İletişim kazaları etkinliğinden sonra sözlü iletişim kadar sözsüz iletişimin de önemli olduğunu vurgular ve bu konuyla ilgili "Anlat Bakalım" adlı etkinlik uygulanmıştır. "Anlat Bakalım" etkinliğinden sonra ise sözcükleri kullanmadan grup üyelerinin dinleme becerisini geliştirmeye yönelik "BA" dili etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinliklerden sonra grup lideri, grup üyelerinin kendilerini doğru biçimde ifade etme becerisi kazanmalarına yönelik "Zorlayan Teklifler" etkinliğini yaptırmıştır. Ardından grup üyelerinin görüşleri alınarak oturum sonlandırılmıştır.

Altıncı oturumun amacı, grup üyelerine kıyaslama yapmanın ilişkilerini olumsuz yönde etkileyeceğini fark ettirmek, her bireyin farklı alanlarda olumlu özelliklere ve yeteneklere sahip olduğunu farkına varmalarını sağlamak ve kendilerini güçlü ve

zayıf yönleriyle kabullenmelerinin önemini vurgulamaktır. Bu doğrultuda grup lideri her bireyin farklı alanlarda yetenekli olduğunu belirterek, bireylerin kendilerinin başarılı ve güçlü oldukları alanlarını görebilmelerine yardımcı olmak üzere "Kendine Sahip Çık" etkinliği yaptırmıştır. Bu etkinlikten sonra, bireylerin çevresindeki kişilerin sahip olduğu olumlu özellikleri ya da başarılarını takdir etmenin sosyal ilişkiyi güçlendiren bir özellik olduğuna dikkat çekmiştir. Bu açıklamayı takiben "Gönlümdeki Kahraman" etkinliği yapılmıştır. Etkinlik sonunda grup üyelerinin etkinliğe ilişkin paylaşımları alınır ve ardından "Sana Minnettirim" etkinliğine geçilmiştir. Bu etkinlikle bireylerin minnettar oldukları kişilere daha önce söyleyemedikleri duygularını ifade edebilmeleri sağlanmıştır. Son olarak grup üyelerinin sürece ilişkin paylaşımları alınarak oturum sonlandırılmıştır.

Yedinci oturumun amacı, stresin belirtileri ve stres kaynakları hakkında bilgilendirmek, stresin bireyin duygu, düşünce ve davranış üzerindeki etkileri konusunda farkındalık kazandırmak ve grup üyelerinin bedensel olarak gevşemelerini sağlamaktır. Grup lideri, grup üyelerine öncelikle stresin kendileri için ne ifade ettiğini sorar ve ardından yaşamlarında neleri stres olarak tanımladıklarını açıklamalarını istemiş ve grup üyelerinin açıklamalarından sonra stresin tanımını yapmıştır. Açıklamadan sonra grup üyelerinden gözlerini kapamalarını ve yakın geçmişte yaşadıkları stresli bir olayı düşünmelerini ve bu olaya ilişkin hissettiklerini paylaşmaları istenmiştir. Paylaşımlardan sonra, grup lideri stresle başa çıkma yollarından biri olan gevşeme teknikleri hakkında bilgi vermiştir. Ardından gevşeme egzersizleri yapılmıştır. Egzersizlerden sonra grup lideri grup üyelerinin sürece ilişkin değerlendirmelerini alarak oturumu sonlandırmıştır.

Sekizinci oturumun amacı, grup üyelerini stresle başa çıkma becerileri hakkında bilgilendirmek ve stresle etkin başa çıkma becerileri kazanmalarını sağlamaktır. Grup lideri öncelikle grup üyelerine stresle başa çıkma becerileri hakkında bilgi vermiştir. Kişilerin stresli olaylarla karşılaştıklarında farklı başa çıkma becerileri kullandıklarından bahsetmiştir. Ardından grup üyelerinin sıkıntı yaşadıkları durumlarla nasıl başa çıktıklarını ve bunun işe yarayıp yaramadığını paylaşımlarını istemiştir. Paylaşımlardan sonra grup üyelerinin etkili başa çıkma yollarını öğrenmelerini sağlamak amacıyla "Kendi Filmini Çek" etkinliği uygulanmıştır. Bu

etkinlikten sonra grup üyelerinin yaşamlarında karşılaştıkları stres yaratan olayların üstesinden gelmelerine neden olan engelleri görebilmelerini sağlamak ve olası çözüm yollarının neler olabileceği hakkında farkındalık kazandırmak amacıyla "Mucize Soru" etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinlikten sonra grup lideri, bireylerin sorunların üstesinden gelme gücünün kendilerinde olduğunu belirtmiştir ve buna ilişkin "İçimdeki Güç" etkinlik uygulamasını yapmıştır. Son olarak, grup üyelerinin gevşemelerini sağlamak amacıyla "Mutluluğun Resmi" etkinliği uygulanmıştır ve grup üyelerinin sürece ilişkin görüşleri alınarak oturum sonlandırılmıştır.

Dokuzuncu oturumun amacı, grup üyelerinin günlük yaşamdaki problemlerinin farkına varmalarını sağlamak, problemlerin çözülmesini etkileyen faktörleri görmelerini sağlamak ve yaşadıkları her olayın kontrolünü sağlamasının mümkün olmayacağı konusunda bilinçlendirmektir. Bu doğrultuda grup lideri, her bireyin günlük yaşamda bazı sorunlarla karşılaşabileceğinden bahsetmiştir ve bu sorunları sağlıklı yoldan çözebilmenin ilk adımının bu sorunların farkına varmak ve tanımlamak olduğunu vurgulamıştır. Bu açıklamanın ardından "Gündelik Sıkıntılar" etkinliği uygulanmıştır. Etkinlikten sonra grup üyelerinin problemin çözümünü etkileyen faktörleri farkına varmalarını sağlamak amacıyla "Filmlerden Kesitler" etkinliğine geçilmiştir. Ardından yaşamlarının her alanında kontrolün kendi ellerinde olmadıklarını farkına varmalarını ve kabullenmelerini sağlamak amacıyla "Yaşam İstasyonları" etkinliği uygulanmıştır ve ardından grup üyelerinin sürece ilişkin görüşleri alınarak oturum sonlandırılmıştır.

Onuncu oturumun amacı, grup üyelerinin problem çözme becerisi kazanmalarını sağlamaktır. Bu doğrultuda grup lideri, grup üyelerine problem çözmek için gerekli adımların neler olduğunu açıklamıştır. "Problem çözme süreci" açıkladıktan sonra, grup üyelerinin problem çözme aşamalarını pekiştirmelerine yönelik "problem çözme oyunu" etkinliği uygulanmıştır. Bu etkinlikte grup üyelerinin yaşadığı bir problem ele alınmış ve sahnede canlandırılmıştır. Etkinlik sonunda grup üyelerinin drama etkinliğine ilişkin paylaşımları alınmıştır ve ardından grup lideri, grup üyelerinin sürece ilişkin görüşlerini alarak oturumu sonlandırmıştır.

Onbirinci oturumun amacı, grup oturumlarının genel değerlendirmesini yapmak ve grup süreci sonunda grup üyelerinin kendilerinde meydana gelen değişimi ifade

edebilmelerini sağlamaktır. Grup lideri, grup üyelerinden 11 oturum süren grup yaşantısı sonunda kendilerini grup sürecinden elde ettiği kazanımlar ve kendilerinde gözlemledikleri değişimler çerçevesinde "Öznel İyi Oluş Değerlendirme Skalasında" belirtmelerini istemiştir. Grup üyeleri grup yaşantısı sonunda kendilerini ne kadar iyi hissettiklerini belirttikten sonra, gelecekte iyi bir yaşam sürmeleri için neler yapmayı planladıklarına ilişkin görüşlerini kendilerine dağıtılan form üzerinde belirtmişlerdir. Son olarak, grup üyelerinin gruptan iyi duygularla ayrılmasını sağlamak ve grubu sonlandırmaya yönelik "Kuyu" etkinliği uygulanmıştır. Grup üyelerinin tüm sürece ilişkin sözel ve yazılı geribildirimleri alınmıştır ve oturum sonlandırılmıştır.

3.4. UYGULAMA

Deneysel çalışmaya başlamadan önce araştırmacı tarafından hazırlanan öznel iyi oluş müdahale programının amacına ne kadar uygun olduğunu, bir başka deyişle amacına ne derece hizmet ettiğini belirlemek amacıyla program, psikolojik danışma ve rehberlik, klinik psikoloji ve program geliştirme alanlarında uzman olan 12 kişinin görüşüne sunulmuştur. Uzmanlardan, müdahale programının her bir oturumunu inceleyerek oturumlarda yer alan etkinliklerin ve programın genel olarak amacına ne kadar uygun olduğunu belirtmeleri istenmiştir. Bu amaç doğrultusunda uzmanlar grup çalışmasını incelemişler ve görüşlerini araştırmacı tarafından Likert tipi ölçek şeklinde hazırlanan "Öznel İyi Oluş Müdahale Programı Değerlendirme Formu" üzerinde belirtmişlerdir. Her bir uzman değerlendirme formunu doldurduktan sonra uzman görüşleri arasındaki tutarlılık Spearman-Brown hakemler arası güvenilirlik katsayısı ile hesaplanmıştır (Rosnow ve Rosenthal, 2008) ve sonuç 0.87 olarak bulunmuştur. Bu sonuç uzman görüşleri arasında tutarlılık olduğunu göstermektedir.

Programın uzman kişiler tarafından değerlendirilmesinden sonra pilot uygulamaya geçilmiştir. Pilot uygulamanın amacı, Öznel İyi Oluş Müdahale Programının güçlü ve zayıf yönlerini belirlemek ve programı gerçekleştiren araştırmacının deneyimini arttırmaktır. Pilot uygulama, Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü ikinci sınıf öğrencilerinden 2008-2009 eğitim öğretim yılında Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümünde okuyan 12'si deney, 12'si kontrol grubunda olmak üzere gönüllü toplam 24 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Pilot uygulamanın sonunda esas uygulamaya geçilmeden önce bazı değerlendirmeler yapılmıştır. Uygulamaya katılan öğrencilerin öznel iyi oluş müdahale programı uygulaması öncesinde ve sonrasında öznel iyi oluş düzeylerinde bir değişimin olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Bu test sonucunda uygulamaya katılan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmüştür. Bu sonuç, öznel iyi oluş müdahale programının öznel iyi oluş düzeyini arttırmada etkili olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte, öznel iyi oluş müdahale programının yapı geçerliğini analiz etmek üzere öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik olarak düzenlenen grupla danışma etkinliklerinin ve hedeflerin öznel iyi oluşla ilişkisini gösteren bir Belirtke Tablosu (bkz.Ek-5) hazırlanmış ve tablonun değerlendirmesi yapılmıştır. Bu değerlendirme sonucunda bazı etkinliklerin işlemediği görülmüş ve bu etkinliklerin değiştirilerek yeni etkinlikler oluşturulmasına karar verilmiştir. Bu doğrultuda "Soruşturma" etkinliği yerine "Düşünce Analizi", "Beni Anlıyor musun" etkinliği yerine "Zorlayan Teklifler", "O Bir..." etkinliği yerine "Gönlümdeki Kahraman", "Kendine Gülebilmek" etkinliği yerine "Sana Minnettarım" "Kontrol Kimde?" etkinliği yerine "Yaşam İstasyonları" ve "Hoşçakal Demek" etkinliği yerine "Kuyu" etkinliği konularak gerekli düzenlemeler yapılmış ve programa son hali verilmiştir.

Pilot uygulamanın ardından esas uygulamaya geçilmiştir. Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalında okuyan gönüllü 251(167 kız, 84 erkek) öğrenciye Beş Faktör Kişilik Envanteri (NE0-FFI) uygulanmıştır. Uygulama sonucu nörotisizm (duygusal dengesizlik) alt ölçeğinden alınan puanlar yüksekten düşüğe doğru sıralanmış ve en yüksek puana sahip olan 24 öğrenci belirlenmiştir. Bu öğrencilerden en yüksek puan alan iki öğrenci eşleştirilerek yansız atama (random) yolu ile biri deney, diğeri kontrol grubuna atanmıştır. Aynı işlem en yüksek puanı alan ikinci grup öğrenci için yapılmıştır ve bu işlem deney ve kontrol gruplarının her birinde 12 kişi oluncaya kadar devam etmiştir. Bu araştırma, deney grubunda 12 ve kontrol grubunda 12 öğrenci olmak üzere toplam 24 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

Gruplara alınacak öğrenciler belirlendikten sonra deney grubundaki öğrencilerin her biriyle ön görüşme yapılmıştır. Uygulanacak grup programının içeriği, süresi, oturumların zamanı, yeri ve sayısı hakkında bilgi verilmiştir. Öğrencilere bu

görüşmeler sırasında bu çalışmanın bilimsel bir araştırma olduğu, böyle bir çalışmaya katılmada önemli engelleri olup olmadığı sorulmuştur. Bununla birlikte, grup oturumlarına katılımın çok önemli olduğu vurgulanmış ve öğrencilere grup oturumlarına katılacaklarına dair öngörüşme formu imzalatılmıştır.

Görüşmeler yapıldıktan sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilere öznel iyi oluş ölçeği ve stresle başa çıkma ölçeği uygulanmıştır. Ardından deney grubundaki öğrencilere her hafta bir oturum olmak üzere toplam 11 oturumdan oluşan öznel iyi oluş müdahale programı uygulanmıştır. Oturumlar 90-120 dakika arası sürelerde tamamlanmıştır. Literatür incelendiğinde, öğrenme modeline dayalı grupların haftada bir kez 75-90 dakika toplanması ve toplamda 5 ile 15 hafta arasında değişen zaman diliminde sürmesi öngörülmekte (Corey, 2000; Voltan-Acar, 2001) olduğundan bu araştırma, her biri 90-120 dakika süren ve her hafta bir oturum olmak üzere toplam 11 oturum olarak gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna ise bu süreçte herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Program sonrası deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilere son test olarak öznel iyi oluş ölçeği ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği uygulanmıştır. Ölçekler uygulandıktan sonra, öznel iyi oluş müdahale programının etkiliği test edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, öznel iyi oluş müdahale programının öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir.

3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMÜ VE YORUMLANMASI

Bu çalışmada küçük gruplardan elde edilen verilerin analizi söz konusu olduğundan ve veriler normal dağılım göstermediğinden bu sonuçlar üzerinde parametrik istatistiksel yöntem yerine parametrik olmayan istatistiksel yöntem kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı iki ilişkisiz örneklemden elde edilen puanların birbirinden anlamlı bir şekilde farklılık gösterip göstermediğini test etmek için kullanılan Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir (Büyüköztürk, 2003). Deney grubunun ön-test ve son-test puanları ile kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ise ilişkili iki örnekleme ait puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için kullanılan Wilcoxon İşaretli Sıralar testi ile analiz edilmiştir (Büyüköztürk, 2003). Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın denencelerini test etmek için yapılan istatistik analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırma sürecinde "öznel iyi oluş müdahale programı" uygulanan deney grubunun ve uygulanmayan kontrol grubunun öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı non-parametrik Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Deney grubunun öznel iyi oluş müdahale programı uygulaması öncesinde ve sonrasında öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma ön test ve son test puanları ile kontrol grubunun öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı ise Wilcoxon İşaretili Sıralar testi ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuştur.

Denence 1. Öznel iyi oluş müdahale programına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 1.1. Deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Bu denenceyi test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarına ön test olarak öznel iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına yapılan bu ölçümle ilgili tanımlayıcı değerler Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Ön Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Grup	Puan	N	X	SS
Deney	Ön test	12	155.00	25.87
Kontrol	Ön test	12	154.00	19.09

Tablo 3'de görüldüğü üzere, deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları ön test puan ortalaması 155 iken; kontrol grubunun ön test puan ortalaması

154'tür. Deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamalarının hemen hemen aynı olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Tablo 4'de Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Öznel iyi oluş ön test puanları arasındaki fark	Deney	12	13.29	159.40	62.50	-.550	.583
	Kontrol	12	11.71	140.50			
	Toplam	24					

Öznel iyi oluş müdahale programı uygulamasından önce deney ve kontrol gruplarında bulunan öğrencilere öznel iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Tablo 4'te görüldüğü gibi, deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U=62.50$; $z=-.550$; $p>.05$). Bu sonuç, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri açısından eşit koşullarda uygulamaya başladıklarını göstermektedir.

Denence 1.2. Deney ve kontrol grubunun stresle başa çıkma (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Bu denenceyi test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarına ön test olarak stresle başa çıkma tarzları ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına yapılan bu ölçümle ilgili tanımlayıcı değerler Tablo 5'de gösterilmiştir.

Tablo 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ön test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	Grup	Puan	N	X	SS
İyimser Yaklaşım	Deney	Ön test	12	8.75	2.96
	Kontrol	Ön test	12	7.66	2.84
Kendine Güvenli Yaklaşım	Deney	Ön test	12	12.83	4.28
	Kontrol	Ön test	12	14.08	3.58
Çaresiz Yaklaşım	Deney	Ön test	12	15.00	2.29
	Kontrol	Ön test	12	14.83	4.78
Boyun Eğici Yaklaşım	Deney	Ön test	12	6.66	2.02
	Kontrol	Ön test	12	6.33	3.37
Sosyal Desteğe Başvurma	Deney	Ön test	12	7.33	2.96
	Kontrol	Ön test	12	5.92	1.73

Tablo 5 incelendiğinde, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin her bir alt boyutundan (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma) aldıkları ön test puan ortalamalarının birbirine yakın olduğu görülmektedir. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin her bir alt boyutundan aldıkları ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Tablo 6'da Mann Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ön Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Puan	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Stresle Başa Çıkma Ön Test Puanları Arasındaki Fark	İyimser yaklaşım	Deney	12	13.88	166.50	55.50	-.966	.334
		Kontrol	12	11.13	133.50			
	Kendine Güvenli yaklaşım	Deney	12	10.88	130.50	52.50	-1.134	.257
		Kontrol	12	14.13	169.50			
	Çaresiz yaklaşım	Deney	12	12.46	149.50	71.50	-.029	.977
		Kontrol	12	12.54	150.50			
	Boyun eğici yaklaşım	Deney	12	13.17	158.00	64.00	-.469	.639
		Kontrol	12	11.83	142.00			
	Sosyal desteğe başvurma	Deney	12	14.58	175.00	47.00	-1.468	.142
		Kontrol	12	10.42	125.00			

Tablo 6'da görüldüğü üzere, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım ($U=55.50$; $z=-.966$; $p>.05$), kendine güvenli yaklaşım ($U=52.50$; $z=-1.134$; $p>.05$), çaresiz yaklaşım ($U=71.50$; $z=-.029$; $p>.05$), boyun eğici yaklaşım ($U=64.00$; $z=-.469$; $p>.05$) ve sosyal desteğe başvurma ($U=47.00$; $z=-1.468$; $p>.05$) alt boyutlarından aldıkları ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Denence 2. Öznel iyi oluş müdahale programına katılan deney grubu öğrencilerinin ön test puanları ile son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

Denence 2.1. Deney grubunun öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

Bu denenceyi test etmek amacıyla öncelikle deney grubundaki öğrencilere ön test olarak öznel iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Ardından aynı gruba "öznel iyi oluş müdahale programı" uygulanmıştır. Program sonrasında son test olarak öznel iyi oluş

ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna yapılan bu ölçümle ilgili tanımlayıcı değerler Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Deney Grubunun Öznel İyi Oluş Ön test ve Son test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Grup	Puan	N	X	SS
Deney	Ön test	12	155.00	25.87
	Son test	12	186.41	11.51

Tablo 7'de görüldüğü gibi, deney grubundaki öğrencilerin "öznel iyi oluş müdahale programı" öncesinde öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları ön test puan ortalaması 155 iken; bu değer "öznel iyi oluş müdahale programı" sonrası 186,41'e yükselmiştir. Bu duruma göre, puan ortalamaları dikkate alındığında deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu gözlenmektedir. Öznel iyi oluş müdahale programı sonrasında görülen söz konusu bu değişimin anlamlı bir fark gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonucu Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. Deney Grubunun Öznel İyi Oluş Ön test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Öznel iyi oluş son test puanı- Öznel iyi oluş ön test puanı	Negatif Sıra	0	.00	.00	3.059	.002
	Pozitif Sıra	12	6.50	78.00		
	Eşit	0				
	Toplam	12				

Tablo 8'de görüldüğü gibi, deney grubunun ön test ve son test öznel iyi oluş puanlarının karşılaştırılması sonucu, öznel iyi oluş puanları açısından son test lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark ($z=-3.059$; $p<.01$) bulunmuştur. Fark puanlarının sıra toplamları dikkate alındığında gözlenen bu farkın pozitif sıralar yani son test puanları lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuç, öznel iyi oluş müdahale programının deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Denence 2.2. Deney grubunun stresle başa çıkma ön test ve son test (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

Bu denenceyi test etmek amacıyla deney grubundaki öğrencilere ön test ve son test olarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna yapılan bu ölçümlerle ilgili Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarının tanımlayıcı değerleri Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Deney Grubunun Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Ön test ve Son test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	Grup	Puan	N	X	SS
İyimser Yaklaşım	Deney	Ön test	12	8.75	2.96
		Son test	12	9.92	2.64
Kendine Güvenli Yaklaşım	Deney	Ön test	12	12.83	4.28
		Son test	12	14.66	3.87
Çaresiz Yaklaşım	Deney	Ön test	12	15.00	2.29
		Son test	12	11.66	4.44
Boyun Eğici Yaklaşım	Deney	Ön test	12	6.66	2.02
		Son test	12	6.42	2.99
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Deney	Ön test	12	7.33	2.96
		Son test	12	8.66	1.72

Tablo 9'dan anlaşılacağı gibi, deney grubundaki öğrencilerin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarından aldıkları son test puan ortalamalarında bir artış olduğu; buna karşın çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından aldıkları son test puan ortalamalarında azalma olduğu gözlenmiştir. Son test puanlarında meydana gelen söz konusu değişimlerin anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Deney Grubunun Stresle Başa Çıkma Ön test ve Son test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Puan	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>z</i>	<i>p</i>
Stresle Başa Çıkma Ön Test Son Test Puanları Arasındaki Fark	İyimser yaklaşım son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	3	5.67	17.00	-1.433	.152
		Pozitif Sıra	8	6.13	49.00		
		Eşit	1				
	Güvenli yaklaşım son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	3	5.17	15.50	-1.563	.118
		Pozitif Sıra	8	6.31	50.50		
		Eşit	1				
	Çaresiz yaklaşım son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	9	6.89	62.00	-1.808	.071
		Pozitif Sıra	3	5.33	16.00		
		Eşit	0				
	Boyun eğici yaklaşım son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	6	6.00	36.00	-.274	.784
		Pozitif Sıra	5	6.00	30.00		
		Eşit	1				
Sosyal destek son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	3	5.17	15.50	-1.568	.117	
	Pozitif Sıra	8	6.31	50.50			
	Eşit	1					

Tablo 10 incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım ($z=-.1.433$; $p>.05$), kendine güvenli yaklaşım ($z=-1.563$; $p>.05$), çaresiz yaklaşım ($z=-1.808$; $p>.05$), boyun eğici yaklaşım ($z=-.274$; $p>.05$) ve sosyal desteğe başvurma ($z=-1.568$; $p>.05$) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Öznel iyi oluş müdahale programı uygulanması sonrası deney grubu öğrencilerinin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma puan ortalamalarında artış ve bununla beraber çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımlardan aldıkları puan ortalamalarında azalma olduğu görülmesine rağmen, puan ortalamalarındaki söz konusu artış ve azalmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır.

Denence 3. Öznel iyi oluş müdahale programına katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin ön test puanları ile son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Denence 3.1. Kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Bu denenceyi test etmek amacıyla öncelikle kontrol grubundaki öğrencilere ön test olarak öznel iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Bu öğrencilere ön test sonrası herhangi bir uygulama yapılmadan son test olarak öznel iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Kontrol grubuna yapılan bu ölçümle ilgili tanımlayıcı değerler Tablo 11'de görülmektedir.

Tablo 11. Kontrol Grubunun Öznel İyi Oluş Ön Test ve Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Grup	Puan	N	X	SS
Kontrol	Ön test	12	154.00	18.26
	Son test	12	155.25	19.09

Tablo 11'de belirtildiği gibi, kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları ön test puan ortalaması 154 iken; son test puan ortalaması 155,25'tir. Puan ortalamaları dikkate alındığında kontrol grubuna ön test sonrası herhangi bir program uygulanmadığı için ön test ve son test öznel iyi oluş puan ortalamaları arasında büyük bir değişimin olmadığı görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Tablo 12'de Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12. Kontrol Grubunun Ön test ve Son Test Öznel İyi Oluş Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>z</i>	<i>p</i>
Öznel iyi oluş son test puanı-	Negatif Sıra	3	5.50	16.50	-1.472	.141
	Pozitif Sıra	8	6.19	49.50		
Öznel iyi oluş ön test puanı	Eşit	1				
	Toplam	12				

Tablo 12'de görüldüğü üzere, kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması sonucu öznel iyi oluş puanları açısından son test lehine

anlamli bir fark bulunmamıştır ($z=-1.472$; $p>.05$). Kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmadığı için bu sonuç beklenen yöndedir. Bu sonuca göre, kontrol grubunun öznel iyi oluş puanlarında anlamlı bir değişim olmadığı gözlenmektedir.

Denence 3.2. Kontrol grubunun stresle başa çıkma (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Bu denenceyi test etmek amacıyla kontrol grubundaki öğrencilere ön test ve son test olarak Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği uygulanmıştır. Kontrol grubuna yapılan bu ölçümlerle ilgili Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutlarının tanımlayıcı değerleri Tablo 13'de gösterilmiştir.

Tablo 13. Kontrol Grubunun Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Ön Test ve Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	Grup	Puan	N	X	SS
İyimser Yaklaşım	Kontrol	Ön test	12	7.66	2.84
		Son test	12	8.00	2.79
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kontrol	Ön test	12	14.08	3.58
		Son test	12	14.42	4.62
Çaresiz Yaklaşım	Kontrol	Ön test	12	14.83	4.78
		Son test	12	14.33	5.47
Boyun Eğici Yaklaşım	Kontrol	Ön test	12	6.33	3.37
		Son test	12	6.58	2.50
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Kontrol	Ön test	12	5.92	1.73
		Son test	12	6.58	2.43

Tablo 13 incelendiğinde, kontrol grubuna ön test sonrası herhangi bir program uygulanmadığı için iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ön test ve son test puan ortalamaları arasında büyük bir değişimin olmadığı görülmektedir. Kontrol grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin her bir alt boyutundan aldıkları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını test

etmek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Tablo 14'de Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 14. Kontrol Grubunun Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Ön test ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Puan	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>z</i>	<i>p</i>
Stresle Başa Çıkma Puanları Arasındaki Fark	İyimser yaklaşım son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	3	4.50	13.50	-1.155	.248
		Pozitif Sıra	6	5.25	31.50		
		Eşit	3				
	Güvenli yaklaşım son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	6	5.75	34.50	-.358	.720
		Pozitif Sıra	6	7.25	43.50		
		Eşit	0				
	Çaresiz yaklaşım son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	6	7.50	45.00	-.479	.632
		Pozitif Sıra	6	5.50	33.00		
		Eşit	0				
	Boyun eğici yaklaşım son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	4	4.50	18.00	-.551	.582
		Pozitif Sıra	5	5.40	27.00		
		Eşit	3				
Sosyal destek son test puanı- ön test puanı	Negatif Sıra	5	4.70	23.50	-.851	.395	
	Pozitif Sıra	6	7.08	42.50			
	Eşit	1					

Tablo 14'de görüldüğü gibi, kontrol grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım ($z=-1.155$; $p>.05$), kendine güvenli yaklaşım ($z=-.358$; $p>.05$), çaresiz yaklaşım ($z=-.479$; $p>.05$), boyun eğici yaklaşım ($z=-.551$; $p>.05$) ve sosyal desteğe başvurma ($z=-.851$; $p>.05$) alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kontrol grubuna ön test sonrası herhangi bir müdahale yapılmadığı için bu sonucun beklenen yönde olduğu söylenebilir.

Denence 4. Öznel iyi oluş müdahale programına katılan deney grubu öğrencilerinin son test puanları ile programa katılmayan kontrol grubu öğrencilerinin son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Denence 4.1. Deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Bu denenceyi test etmek amacıyla deney grubuna öznel iyi oluş müdahale programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubuna son test olarak öznel iyi oluş ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına yapılan bu ölçümlerle ilgili tanımlayıcı değerler Tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Grup	Puan	N	X	SS
Deney	Son test	12	186.41	11.51
Kontrol	Son test	12	155.25	19.09

Tablo 15'de görüldüğü üzere, deney grubundaki öğrencilerin "öznel iyi oluş müdahale programı" sonrasında öznel iyi oluş ölçeğinden aldıkları son test puan ortalaması 186 iken; kontrol grubunun son test puan ortalaması 155.25'tir. Puan ortalamaları dikkate alındığında deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin kontrol grubundaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre, deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu söylenebilir. Öznel iyi oluş müdahale programı sonrasında deney ve kontrol gruplarının son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemeye yönelik yapılan Mann Whitney U testi sonucu Tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Deney ve Kontrol Gruplarının Öznel İyi Oluş Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Öznel iyi oluş son test puanları arasındaki fark	Deney	12	17.83	214.00	8.00	-3.699	.000
	Kontrol	12	7.17	86.00			
	Toplam	24					

Tablo 16'dan anlaşılacağı gibi, deney ve kontrol gruplarının öznel iyi oluş son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($U=8.00$; $z=-3.699$; $p<.001$). Sıra ortalamaları dikkate alındığında öznel iyi oluş müdahale programına katılan öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarının programa katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgu öznel iyi oluş müdahale programının deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyini arttırmada etkili olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte kontrol grubundaki öğrencilere ön test sonrası herhangi bir uygulama yapılmadığı için bu öğrencilerin son test puanlarının deney grubuna göre daha düşük olması beklenen bir sonuçtur.

Denence 4.2. Deney ve kontrol grubunun stresle başa çıkma (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark vardır.

Bu denenceyi test etmek için deney grubuna öznel iyi oluş müdahale programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol gruplarına son olarak stresle başa çıkma tarzları ölçeği uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına yapılan bu ölçümle ilgili tanımlayıcı değerler Tablo 17'de gösterilmiştir.

Tablo 17. Deney ve Kontrol Gruplarının Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Son Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları	Grup	Puan	N	X	SS
İyimser Yaklaşım	Deney	Son test	12	9.92	2.64
	Kontrol	Son test	12	8.00	2.79
Kendine Güvenli Yaklaşım	Deney	Son test	12	14.66	3.87
	Kontrol	Son test	12	14.42	4.62
Çaresiz Yaklaşım	Deney	Son test	12	11.66	4.44
	Kontrol	Son test	12	14.33	5.47
Boyun Eğici Yaklaşım	Deney	Son test	12	6.42	2.99
	Kontrol	Son test	12	6.58	2.50
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Deney	Son test	12	8.66	1.72
	Kontrol	Son test	12	6.58	2.43

Tablo 17 incelendiğinde, deney grubundaki öğrencilerin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı son test puan ortalamalarının kontrol grubundaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubundaki öğrencilere uygulanan öznel iyi oluş müdahale programında stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik etkinlikler yer aldığından deney grubundaki öğrencilerin ortalamasının yüksek olması beklenebilir. Deney grubundaki öğrencilerin boyun eğici ve çaresiz yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puanlar ise kontrol grubundaki öğrencilere göre daha düşüktür. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin her bir alt boyutundan aldıkları son test puanları arasında görülen değişimin anlamlı olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Deney ve Kontrol Grubunun Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları Son Test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Mann Whitney U Testi Sonuçları

	Puan	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>																																																	
Stresle Başa Çıkma Son Test Puanları Arasındaki Fark	İyimser yaklaşım	Deney	12	14.50	174.00	48.00	-1.398	.162																																																	
		Kontrol	12	10.50	126.00				Güvenli yaklaşım	Deney	12	12.54	150.50	71.50	-.029	.977		Kontrol	12	12.46	149.50	Çaresiz yaklaşım	Deney	12	10.67	128.00	50.00	-1.273	.203		Kontrol	12	14.33	172.00	Boyun eğici yaklaşım	Deney	12	12.29	147.50	69.50	-.146	.884		Kontrol	12	12.71	152.50	Sosyal desteğe başvurma	Deney	12	15.67	188.00	34.00	-2.215	.027		Kontrol
	Güvenli yaklaşım	Deney	12	12.54	150.50	71.50	-.029	.977																																																	
		Kontrol	12	12.46	149.50				Çaresiz yaklaşım	Deney	12	10.67	128.00	50.00	-1.273	.203		Kontrol	12	14.33	172.00	Boyun eğici yaklaşım	Deney	12	12.29	147.50	69.50	-.146	.884		Kontrol	12	12.71	152.50	Sosyal desteğe başvurma	Deney	12	15.67	188.00	34.00	-2.215	.027		Kontrol	12	9.33	112.00										
	Çaresiz yaklaşım	Deney	12	10.67	128.00	50.00	-1.273	.203																																																	
		Kontrol	12	14.33	172.00				Boyun eğici yaklaşım	Deney	12	12.29	147.50	69.50	-.146	.884		Kontrol	12	12.71	152.50	Sosyal desteğe başvurma	Deney	12	15.67	188.00	34.00	-2.215	.027		Kontrol	12	9.33	112.00																							
	Boyun eğici yaklaşım	Deney	12	12.29	147.50	69.50	-.146	.884																																																	
		Kontrol	12	12.71	152.50				Sosyal desteğe başvurma	Deney	12	15.67	188.00	34.00	-2.215	.027		Kontrol	12	9.33	112.00																																				
	Sosyal desteğe başvurma	Deney	12	15.67	188.00	34.00	-2.215	.027																																																	
		Kontrol	12	9.33	112.00																																																				

Tablo 18'den anlaşılacağı gibi, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım ($U=48.00$; $z=-1.398$; $p>.05$), kendine güvenli yaklaşım ($U=71.50$; $z=-.029$; $p>.05$), çaresiz yaklaşım ($U=50.00$; $z=-1.273$; $p>.05$), boyun eğici yaklaşım ($U=69.50$; $z=-.146$; $p>.05$) alt boyutlarından aldıkları son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin sosyal desteğe başvurma alt boyutundan aldıkları son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. ($U=34.00$; $z=-2.215$; $p<.05$). Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları değişim gösterse de bu değişimin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerine uygulanan Öznel İyi Oluş Müdahale Programının, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu bölümde, uygulanan programın üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisine ilişkin elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır. Ayrıca, elde edilen bulgular doğrultusunda öznel iyi oluş müdahale programının etkililiğini sağlayan gerekçeler tartışılarak yorumlanmıştır.

1. Deney ve Kontrol Grubunun Öznel İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Ön test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından geliştirilen öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisini test etmektir. Bu amaçla deney grubuna müdahale programı uygulanmadan önce, deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma ön test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı test edilmiştir. Ön test uygulamasının amacı, deney ve kontrol grubunun eşit koşullarda uygulamaya başlamasını sağlamaktır.

Deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma ön test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı yönündeki denencelerin test edilmesi sonucunda, deney ve kontrol grubunun öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları açısından eşit koşullarda uygulamaya başladıklarını göstermektedir. Bir başka deyişle, uygulama öncesi bu iki grubun öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları açısından benzer özellikler gösterdiği söylenebilir.

Deney grubuna uygulama yapılmadan önce her iki gruba da ön ölçüm yapılmasının, bir başka deyişle ön test uygulanmasının bazı yararları vardır. Ön test ölçümleri araştırmacıya yansız atama sürecinin nasıl işlediğini gösterir. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin eşit koşullarda uygulamaya başlayıp başlamadıkları saptanmış olur. Ön test uygulandığı zaman araştırmacı, yansız atamadan sonra ve deney grubuna işlem yapılmadan önce grupların ölçülen özellik açısından benzer olup olmadığını kontrol edebilmektedir (Christensen, Johnson ve Turner, 2007).

Ön test uygulanmasının bir diğer yararı ise, araştırmaya başlamadan önce tavan etkisinin (ceiling effect) olup olmadığını belirlemektir. Ön ölçümden elde edilen puanların başlangıçta çok yüksek olmasına tavan etkisi denilmektedir. Bu da program ile değiştirilecek çok fazla bir şeyin olmadığını ifade eder. Örneğin; bağımlı değişkeni ölçmek üzere uygulanan ölçeğin maksimum puanı 100 ve deneklerin ön testten aldıkları puan ortalamaları 97 ise, bu durum iyileşme için daha fazla yapılacak bir etkinliğin olmadığını gösterir. Eğer ön test puanları incelenmeden deney grubuna işlem yapılır ve bunun sonucu olarak ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaz ise, bu durumda öncelikle ön testten elde edilen puanlara bakılarak tavan etkisinin olup olmadığı belirlenir (Christensen, Johnson ve Turner, 2007). Bunlardan hareketle, deneysel çalışmalarda uygulamaya başlamadan önce deney ve kontrol grubuna ön test uygulanmasının gerekli bir işlem olduğu söylenebilir.

Ön test uygulanmasıyla aynı zamanda taban etkisi (floor effect) olup olmadığı tespit edilebilmektedir. Ön ölçümden elde edilen puanların oldukça düşük olmasına taban etkisi denir (Goodwin, 2010). Örneğin; herhangi bir alanda eğitim almış ve eğitim almamış iki grup öğrenciye bir zeka testi uygulandığını düşünelim. Eğer bu zeka testi çok zor ise, -ki zeka testinin zor olması verilen eğitim miktarı ne olursa olsun öğrencilerin zeka testinde başarılı olmalarında kolaylaştırıcı bir etkisi olmayacaktır- her iki gruptaki öğrenciler de kötü performans sergileyeceklerdir. Ancak bu sonuç, verilen eğitimin öğrencilerin zeka testi performanslarında hiçbir etkisi olmadığı anlamına gelmez. Eğer zeka testindeki soruların zorluk derecesi biraz azaltılırsa ve tekrar ölçüm yapılırsa verilen eğitimin öğrencilerin zeka testindeki performanslarını etkileme olasılığı olabilir (Everitt, 2002).

2. Deney Grubunun Öznel İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Ön test ve Son test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bu boyutunda ilk olarak deney grubunun öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu yönündeki denence test edilmiştir. Elde edilen bulgular, deney grubunun öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Öznel iyi oluş müdahale programı uygulanması sonucunda, programa katılan öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamalarında artış olduğu görülmüştür. Puan ortalamalarında görülen bu artış, yukarıdan aşağı kuramı ve bilişsel-davranışçı kuramı temel alan öznel iyi oluş müdahale programının öznel iyi oluşu arttırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, mutlu bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları olaylarla etkili şekilde başa çıkabilen, içinde bulunduğu koşulları veya karşılaştığı durumları olumlu yönden değerlendirebilen, olumlu düşünen, sosyal karşılaştırmalardan kaçınan (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010), özgüvenleri yüksek (Totterdell, 2000), olumsuz olaylardan olumlu sonuçlar çıkarabilme özelliğine sahip (Folkman,1997; Lyubomirsky ve Tucker,1998), sosyal, dışa dönük, uyumlu, sağlıklı, yakın ilişkiler kurabilen, sosyal ilişkilerinde ve iş yaşamlarında başarılı (Diener ve Seligman, 2002; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005), benlik saygısı yüksek ve iyimser (Lucas, Diener ve Suh, 1996; Lyubomirsky ve Lepper,1999; Lyubomirsky, Tkach ve DiMatteo, 2006) olduğu görülmektedir. Aynı zamanda bu insanlar, iş yaşamlarında ve sosyal ilişkilerinde genellikle başarılı ve sağlıklı bireyler olarak görülmektedir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005).

Bu belirtilen özelliklerden yola çıkarak, bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarını sağlamak, olumlu düşünme becerilerini arttırmak, sosyal ilişkilerini geliştirmek, stresli olaylarla başa çıkma ve etkili problem çözme becerisi kazanmalarını, kısacası bireylerin iyi oluşlarını arttırmak üzere araştırmacı tarafından bir müdahale programı geliştirilmiştir. Ardından geliştirilen bu programın öznel iyi oluşu arttırmada etkili olup olmadığı test edilmiş ve programın etkili olduğu bulunmuştur. Programın etkili bulunması, öznel iyi oluşu etkileyen değişkenler çerçevesinde oluşturulan çeşitli grup etkinliklerinin amacına uygun ve işe yarar olduğunu göstermektedir. Nitekim yapılan araştırmalar sadece bir etkinlik yerine birden çok etkinliğin uygulandığı pozitif

psikoloji müdahale programlarının öznel iyi oluşu arttırmada daha etkili olduğunu göstermektedir (Fordyce,1983; Fava, Ruini, Rafanelli, Finos, Salmaso, Mangelli ve Sirigatti, 2005; Sheldon ve Kasser, 2002; Seligman, Rashid ve Parks, 2006; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Programın etkili olması, aynı zamanda grup liderinin rolü ve gruptaki terapötik güçlerle de açıklanabilir. Grup lideri, grup içindeki terapötik ortamı sağlayan en önemli güçtür (Ohlsen ve ark., 1988; Akt. Voltan Acar, 2003). Grup lideri, grup üyelerini empati kurarak dinler; üyelerin birbirleriyle tanışmasını, iletişim kurmasını ve olumlu duygularla gruptan ayrılmasını sağlar. Aynı zamanda grubu etkili bir şekilde yönetir (Voltan Acar, 2001, 2003). Kısacası, grup sürecinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesinde grup liderinin önemi büyüktür. Araştırma sonunda katılımcıların programa ilişkin görüşleri incelendiğinde de grup liderinin önemine değindikleri görülmektedir. Programın etkili olmasının bir diğer nedeninin ise, grup üyelerinin öznel iyi oluşları ile ilgili bir farkındalık kazanmış olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bireyin farkındalık kazanması, grup süreci içinde "şimdi ve burada" hissettiklerinin, düşündüklerinin, yaptıklarının ve etrafında neler olup bittiğinin ayırda olması demektir (Voltan Acar, 2004). Duygularının ne olduğunu farkına varan bireyler, kendilerini kabul etmeyi, gizli güçlerini tanımayı ve onları kullanmayı öğrenirler (Voltan Acar, 2001). Kendini kabul eden birey savunmalarından arınır, böylece değişmeye, gelişmeye açık olur (Voltan Acar, 2001).

Bu araştırmadan elde edilen sonuçların literatürdeki araştırmalar tarafından desteklendiği görülmektedir (Fordyce, 1983; Seligman, Rashid ve Parks, 2006; Fava ve diğerleri, 2005; Seligman, Steen ve Park ve Peterson, 2005). Fordyce (1983), bireylerin mutluluklarını arttırmak amacıyla bilişsel ve davranışçı unsurları içeren 11 oturumluk bir program geliştirmiş ve bu programı psikoloji bölümünde okuyan öğrenciler üzerinde test etmiştir. Bu programda, olumsuz düşünceleri olumlu düşüncelerle değiştirme, sosyalleşme, akış (ilgi çeken ve eğlenceli etkinliklerde bulunma), amaç belirleme gibi faktörler üzerinde durulmuştur. Araştırma sonucunda deney ve kontrol grubunun mutluluk düzeyleri arasında deney grubu lehine anlamlı

bir fark bulunmuştur. Bir başka deyişle, program uygulanan bireylerin mutlulukları programın uygulanmadığı bireylere göre artmıştır.

Seligman ve arkadaşları (2006), bireylerin olumlu duygularını arttırmak amacıyla bilişsel kuramı temel alan pozitif psikoterapi adını verdikleri altı oturumluk bir müdahale programı geliştirmişlerdir. Bu programın etkililiğini ve kalıcılığını psikoloji bölümünde okuyan ve Beck Depresyon Envanterine göre hafif ve orta düzeyde depresyonu olan öğrenciler üzerinde test etmişlerdir. Programın birinci oturumunda bireylerin güçlü yanları, ikinci oturumda bireylerin yaşadıkları olumlu olaylar, üçüncü oturumda yaşam doyumu, dördüncü oturumda minnettarlık, beşinci oturumda takdir edebilme ve altıncı oturumda olumlu duygular üzerine odaklanılmıştır. Araştırma sonucunda, müdahale programına katılan öğrencilerin yaşam doyumlarının arttığı ve depresif semptomlarının azaldığı görülmüştür. Bununla birlikte bir yıl sonra yapılan izleme testi sonucunda ise programa katılan öğrencilerin yaşam doyumu puanlarında artış meydana geldiği ancak depresif belirtilerin artmadığı görülmüştür. Bu sonuç, pozitif psikoterapi müdahale programında yer alan etkinliklerin uzun süreli etkisi olduğuna işaret etmektedir.

Fava ve arkadaşları (2005) ise, iyi oluş terapisi ve bilişsel davranışçı terapiyi bütünleştirerek 8 oturumluk bir program oluşturmuşlar ve bu programın DSM-IV'e göre kaygı problemi yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmada etkili olup olmadığını test etmişlerdir. İyi oluş terapisi, Ryff (1989)'ın çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeline dayanmaktadır. İyi oluş terapisinin amacı bilişsel davranışçı teknikleri kullanarak bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmaktır (Fava ve Ruini, 2003). Programda akılcı olmayan düşünceler, olumlu düşünceler, akış (hoşa giden aktiviteleri yapma), gibi kavramlar ve Ryff (1989)'ın psikolojik iyi oluş kuramının boyutlarını oluşturan kendini kabul, yaşam amacı, kişisel gelişim, çevre hakimiyeti, özerklik ve olumlu ilişkiler kavramları üzerinde durulmuştur. Araştırma sonucunda bireylerin kaygı düzeylerinde azalma ve iyi oluşlarında artış olduğu görülmüştür. Bir yıl sonra yapılan izleme çalışmasında, programın etkisinin uzun süreli olduğu görülmüştür.

Yukarıda belirtilen araştırmalarda görüleceği üzere, bilişsel davranışçı temelde hazırlanan pozitif psikoloji müdahale programlarının öznel iyi oluşu arttırmada etkili

olduğu anlaşılmaktadır. Bu noktada "Neden bilişsel-davranışçı kuram temelinde oluşturulmuş müdahale programları mutluluğu arttırmada etkilidir?" sorusu akla gelmektedir. Bunun cevabı, öznel iyi oluş kavramının tanımında yer alan bilişsel değerlendirme özelliğine dayanmaktadır. Daha önce belirtildiği gibi, öznel iyi oluş bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygularına ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin yaptığı öznel ve bilişsel bir değerlendirmedir. Bireyin yaşamını ve sahip olduğu duyguları olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesi, yaşadığı olayları nasıl algıladığına bağlıdır. Dolayısıyla bireyin bilişsel süreçleri olayları değerlendirmesinde ve yorumlamasında önemli rol oynamaktadır. Bu da öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik oluşturulan müdahale programlarının neden bilişsel-davranışçı kuramı temelinde oluşturulduğunu ortaya koymaktadır.

Bilişsel davranışçı unsurları içeren pozitif psikoloji müdahale programlarının etkililiğini test eden araştırmalar dışında öznel iyi oluşu geliştirmeye yönelik farklı müdahale programlarının da olduğu görülmektedir. (Emmons ve McCullough, 2003; Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005; Froh, Sefick ve Emmons, 2008). Örneğin; Emmons ve McCullough (2003), bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmek amacıyla on haftalık bir müdahale programı geliştirmiş ve bu programın etkililiğini test etmişlerdir. Bu programda sosyal ilişkileri geliştirmede önemli bir unsur olan minnettarlık üzerine odaklanılmıştır. Programa katılan bireylerden her hafta bir kez olmak üzere toplam 10 hafta boyunca minnettar oldukları beş şeyi yazmaları ve bu durumdan dolayı ne hissettiklerini verilen ölçek üzerinde belirtmeleri istenmiştir. Uygulama sonunda programa katılan bireylerin programa katılmayan bireylere göre olumlu duygularında artış meydana geldiği, gelecekle ilgili daha iyimser oldukları ve diğer kişilerle daha iyi iletişim kurdukları saptanmıştır. İzleme çalışması sonucunda da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

Froh, Sefick ve Emmons (2008) ise, Emmons ve McCullough (2003)'un yapmış oldukları çalışmaya benzer olarak bireylerin sosyal ilişkilerini geliştirmek amacıyla iki oturumluk deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir ve bu çalışmanın hem etkililiğini hem de kalıcılığını ilköğretim ikinci kademe öğrencileri üzerinde test etmişlerdir. Bu programda sosyal ilişkileri geliştirmede önemli bir unsur olan minnettarlık üzerine odaklanılmıştır ve minnettarlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki

etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık ile yaşam doyumu ve iyimserlik arasında güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bir başka ifade ile minnettar olmak yaşam doyumunu ve iyimserliği arttırmıştır.

Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) da, bireylerin iyi oluşlarını arttırmak ve sosyal ilişkilerini geliştirmek üzere altı oturumluk deneysel bir çalışma gerçekleştirmişler ve bu çalışmanın etkililiğini test etmişlerdir. Çalışmaya katılan bir grup bireyden her gün diğer bireyler için en az bir iyilik yapmaları istenmiş; bir grup bireyden ise haftada bir gün iyilik yapmaları istenmiştir. Araştırma sonunda haftanın her günü en az bir kez iyilik yapan katılımcıların, haftada bir gün iyilik yapan katılımcılara göre iyi oluşlarının daha çok arttığı görülmüştür ve bu kişiler iyilik yapmaktan dolayı mutlu olduklarını belirtmişlerdir.

Yurtdışında yapılan araştırmaların ve bu araştırmanın ortaya koyduğu önemli sonuçlardan biri öznel iyi oluşun öğrenilebilen bir özellik olduğudur. Bir başka deyişle bu sonuç, bireylerin mutlu olmayı öğrenebildiğine işaret etmektedir. Daha önce de bahsedildiği gibi, yurtdışında yapılan araştırma sonuçları bireylerin iyi oluşunu arttırmaya yönelik geliştirilen müdahale programlarının etkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla müdahale programlarının uygulanması sonrasında bireyler, kendilerini daha iyi hissettiklerini belirtmişlerdir.

Türkiye'de üniversite eğitiminde son yıllarda özellikle rekabetin ön planda olması ve öğrencilerin yaşadığı birçok sıkıntı, öğrencilerin depresyon düzeylerinin artmasına neden olmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin yaşadığı problemlerle başa çıkmasını sağlamak ve daha nitelikli, mutlu bir yaşam sürmelerini sağlamak için fiziki ve sosyal, ekonomik iyileşmelerin yanında psikolojik iyi oluşlarını arttırmak için bu tür programların geliştirilmesi ve uygulanması oldukça önem taşımaktadır.

Araştırmanın bu boyutunda ikinci olarak, deney grubunun ön test ve son test stresle başa çıkma (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) puanları arasında anlamlı bir fark olduğu yönündeki denence test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, deney grubunun stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım ($X_{\text{öntest}}=8.75$ $X_{\text{sontest}}=9.92$), kendine güvenli yaklaşım ($X_{\text{öntest}}=12.83$ $X_{\text{sontest}}=14.66$) ve sosyal desteğe başvurma

($X_{\text{öntest}}=7.33$ $X_{\text{sontest}}= 8.66$) alt boyutlarından aldıkları son test puan ortalamalarında artış olduğu ancak bu artışın anlamlı olmadığı görülmüştür. Bir başka deyişle, stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin ön test ve son test puanları arasında hiçbir alt boyut açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, bireylerin başa çıkma becerilerinde olumluya doğru bir gelişme olduğunu ancak, bireylerin etkili başa çıkma stratejilerini öğrenmekle birlikte bunun beceri düzeyinde açığa çıkmasının zaman alan bir süreç olabileceğini düşündürmektedir.

Bu sonuç aynı zamanda grup üyelerinin daha çok kişisel özelliğe dayalı başa çıkma stratejilerini (dispositional coping) kullanmasıyla da açıklanabilir. Kişilik özelliğine dayalı başa çıkma, bireyin zaman içinde ve çeşitli durumlar karşısında değişmeyen tepkiler vermesi olarak nitelendirilmektedir. Bir başka ifade ile bireyin stresli bir durum karşısında sürekli olarak kullandığı ve genelde çeşitli durumlar karşısında değişmeyen tepkilerdir (Aitken ve Crawford, 2007; Lazarus ve Folkman, 1984; Myers, Newman ve Enomoto, 2004). Birey, stresli bir durumla karşı karşıya kaldığında duruma özgü başa çıkma davranışı geliştirmek yerine, genel bir başa çıkma davranışı göstermektedir.

Kişisel özelliğe dayalı (dispositional coping) başa çıkmanın yanısıra vurgulanan bir diğer başa çıkma stratejisi de durumsal başa çıkmadır. Folkman ve Lazarus (1985), bireylerin başa çıkma tepkilerinin karşılaştıkları stresli duruma göre değişeceğini vurgulamaktadırlar. Durumsal başa çıkma stratejisi, bireylerin spesifik bir olay karşısında nasıl bir tepki verdikleri ile ilgilidir (Bouchard, Guillemette ve Landry-Leger, 2004). Bu araştırmada stresle başa çıkma becerilerine genel anlamda bakılmıştır. Bu nedenle durumsal başa çıkma stratejilerini değerlendirmek için farklı bir ölçek kullanılarak konuya açıklık getirilebilir. Ayrıca durumsal başa çıkma stratejileri ile ilgili açık uçlu sorular sorulup nitel verilere dayalı olarak daha derinlemesine çalışmalar planlanabilir.

3. Kontrol Grubunun Ön test ve Son test Öznel İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Yorumlar

Araştırmanın bu boyutunda kontrol grubunun öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici

yaklaşım, sosyal desteğe başvurma) ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı yönündeki denence test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, kontrol grubunun öznel iyi oluş ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bir başka deyişle, kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında bir farklılaşma söz konusu değildir. Araştırma süresince kontrol grubuna herhangi bir müdahale yapılmadığı için bu sonucun beklenen yönde olduğu söylenebilir.

Bilindiği gibi bu araştırmada kullanılan deneysel desen, ön test son test kontrol gruplu seçkisiz desendir. Bu desende daha önce belirlenen denek havuzundan yansız atama ile deney ve kontrol grubu olmak üzere iki grup oluşturulur. Daha sonra her iki grupta yer alan deneklerin uygulama öncesinde bağımlı değişkenle ilgili ölçümleri alınır. Uygulama sürecinde ise, etkisi test edilen deneysel işlem deney grubuna verilirken; kontrol grubuna verilmez. Son olarak gruplardaki deneklerin bağımlı değişkene ait ölçümleri aynı ölçüm aracı ya da eş formu kullanılarak elde edilir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008). Bu desende kontrol grubuna herhangi bir müdahale uygulanmadığı için kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark çıkmaması beklenen bir sonuçtur.

4. Deney ve Kontrol Grubunun Son test Öznel İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Yorumlar

Araştırmanın bu boyutunda ilk olarak, deney ve kontrol grubunun son test öznel iyi oluş puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu yönündeki denence test edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, deney ve kontrol grubunun son test öznel iyi oluş puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Son test öznel iyi oluş puanları arasında bulunan bu fark, deney grubuna uygulanan öznel iyi oluş müdahale programının etkili olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle, deney grubundaki bireyler öznel iyi oluşla ilgili müdahale programında uygulanan etkinlikler aracılığı ile kazanımlar elde etmişlerdir.

Program sonunda deney grubundaki bireylerden elde edilen sözlü ve yazılı geri bildirimler, uygulama süresince yapılan etkinliklerin amacına ulaştığına işaret etmektedir. Müdahale programına katılan bireyler, grup çalışmasındaki etkinliklerin

kendi gelişimleri için çok yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte, müdahale programı sonunda kendilerini daha rahat ifade edebilme becerisi kazandıklarını, yaşama olumlu bakma adına çok yol aldıklarını, olaylara farklı açılardan bakmayı öğrenebildiklerini, karşılaştıkları problemlere gerçekçi çözümler üretmeye başladıklarını, diğer insanlarla daha iyi iletişim kurabildiklerini, mutlu olmanın bireyin kendi elinde olduğunu fark ettiklerini ve grup çalışmasından olumlu duygularla ayrıldıklarını belirtmişlerdir. Bu söylemlerden hareketle, öznel iyi oluş müdahale programının bireylerin davranışlarında olumlu yönde değişimler sağladığı söylenebilir. Bu sonuç, grup çalışmalarının önemini ortaya koymaktadır.

Nitekim yapılan araştırmalar, grup çalışmalarının bireylerin davranışlarında olumlu değişimler meydana getirdiğini göstermektedir (Brabender, Fallon ve Smolar, 2004). Örneğin; McRoberts ve arkadaşlarının (1998) yaptığı meta-analiz çalışması sonucunda, grup çalışmasına katılan bireylerin davranışlarında olumlu yönde değişimler olduğu görülmüştür ve grup çalışmasına katılan bireyler bu çalışmanın kendi gelişimleri açısından yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin depresyon düzeylerini azaltmaya yönelik gerçekleştirilen bir başka deneysel çalışmada, grup terapisine katılan bireylerin katılmayanlara göre daha olumlu duygularla gruptan ayrıldıkları saptanmıştır (Robinson, Berman ve Neimeyer, 1990).

Yurtdışında yapılan araştırmaların yanı sıra ülkemizde yapılan deneysel grup çalışmalarının da etkili olduğu görülmektedir (Gökçakan, 2008; Kuzucu, 2006; Gürkan, 2006). Gökçakan (2008), Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT)'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın, üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarını yükseltmedeki etkisini incelediği çalışmada, 8 haftalık ADDT'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın, grup üyelerinin akademik, sosyal, duygusal ve toplam yetkinlik inançlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselttiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, ADDT'nin uzun süreli (long-lasting) etkisinin devam edip etmediğini belirlemek için bir ay sonra yapılan izleme çalışmasında bu etkinin devam ettiği görülmüştür.

Kuzucu (2006)'nın yaptığı bir diğer araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanmış olan duyguları fark ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine,

psikolojik ve öznel iyi-oluşlarına etkisini incelenmiştir. 11'i deney, 11'i kontrol ve 12'si placebo kontrol grubu olmak üzere toplam 34 öğrenci ile gerçekleştirilen 12 haftalık duyguları fark etme ve ifade etme psiko-eğitim programı sonucunda gruplar arasında duygusal farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu ve psikolojik iyi oluş puanlarının arttığı görülmüştür.

Gürkan (2006) tarafından yapılan araştırmada ise yılmazlık eğitimi grup danışma programının üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırma deney grubunda 20, placebo kontrol grubunda 16 kişi olmak üzere toplam 36 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları deney ve placebo kontrol grubunun ön test son test yılmazlık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir. Bir başka ifade ile gruba danışma uygulaması sonunda öğrencilerin yılmazlık düzeylerinin arttığı görülmüştür. Yılmazlık eğitimi grup danışma programının yılmazlık düzeyini artırma etkisinin uzun süreli olup olmadığını sınamak için 4,5 ay sonra izleme ölçümleri sonucu, yılmazlık eğitimi grup danışma programının olumlu devam ettiği sonucuna varılmıştır. Bütün bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, grup çalışmalarının bireylerin davranışlarında olumlu değişimler sağlamada önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bu boyutunda ikinci olarak, deney ve kontrol grubunun stresle başa çıkma (iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma) son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu yönündeki denence test edilmiştir. Stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutlarından alınan son test puanlarında sosyal desteğe başvurma yaklaşımı hariç diğer hiçbir boyutta anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sosyal destek son test puanları açısından gözlenen bu fark ise deney grubu lehinedir. Bir başka deyişle, deney grubunun sosyal destek son test puan ortalaması kontrol grubunun sosyal destek son test puan ortalamasına göre daha yüksektir.

Sosyal destek puanlarının artmasının olası nedenlerinden birinin, program kapsamında uygulanan etkinliklerin grup dinamiğine olumlu yansımaları olduğu söylenebilir. Bu süreçte bireyin, diğer bireylerden aldığı inandığı ya da algıladığı sosyal destek, bireyin gruba ait olduğunu hissetmesinde önemli rol oynamıştır. Bu algı, bireylerin kendilerini daha iyi ifade etmelerine olanak sağlamış ve sağlıklı

iletişimin oluşmasına katkı sağlamıştır. Grup üyelerinden alınan sözel ve yazılı geribildirimler, sosyal desteğin grup içinde sağlandığını açıkça göstermektedir. Örneğin; "Sorunlarımı ortaya koyduğumda arkadaşlarım bana çözüm yolları göstererek yardımcı oldular". "Grup yaşantısında sorunlarımı paylaşmak ve bu konuda grup liderinin ve arkadaşlarımın görüşleri beni çok rahatlattı". "Gruptaki üyelerle sorunlarım hakkında paylaşmak ve geribildirim almak iyi geldi." "Kimseye paylaşmadığım şeyleri grup içinde rahatlıkla anlattım." "Grup arkadaşlarımızla bir aile olduk, sorunlarını birbirine anlatan ve paylaşan bir aile."

Bu araştırma, grup çalışmalarının sosyal desteğin gelişmesinde önemli olduğunu göstermesi açısından önem taşımaktadır. Grup süreci içinde grup üyeleri yardım alıp vermeyi öğrenirler (Voltan Acar, 2001). Bir başka ifade ile birbirlerinden destek almayı ve birbirlerine destek vermeyi öğrenirler. Bu destek sayesinde oluşan "bizlik" duygusu grup üyelerinin birbirlerine daha çok kenetlemelerini sağlar. Bu da süreç içerisinde sosyal desteğin güçlenmesine olanak sağlar. Bu süreçte grup üyeleri kendilerini üzen konuları tartışır, amaçlarını saptarlar, gerekli sosyal becerileri kazanırlar, yeni davranışlar öğrenirler, yaşantılarını zenginleştirirler. Kendilerini ve başkalarını kabul etmeyi ve yardım alıp vermeyi öğrenirler. Bu süreçte, öğrendikleri davranışları sosyal yaşama aktarırlar (Voltan Acar, 2001).

Sosyal destek genel anlamda aile üyeleri, çalışma arkadaşları, akranları, arkadaşları tarafından bireye sağlanan ya da birey için yapılan işler bütünüdür. Sosyal destek, günlük yaşamda bireylerin karşılaştıkları gündelik sıkıntılarla başa çıkmalarında önemli rol oynamaktadır. Bu süreçte başta aile olmak üzere, bireylere öğretmenleri, arkadaşları veya akranları tarafından sağlanan sosyal destek, sorunlarının üstesinden gelmeyi kolaylaştırmaktadır (Yıldırım, 2006). Buradan hareketle sosyal desteğe başvurmanın başa çıkma kaynaklarından biri olduğu söylenebilir (Toiths, 1995).

5.2. ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayanarak ulaşılabilecek genel sonuca değinilmiş ve önerilere yer verilmiştir. Bu çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin

öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, yukarıdan aşağı kuramı ve bilişsel-davranışçı kuram temelinde hazırlanan öznel iyi oluş müdahale programının etkili olduğunu, müdahale programı uygulanması sonrası deney grubundaki öğrencilerin öznel iyi oluşlarının arttığını ve öznel iyi oluş müdahale programında uygulanan etkinliklerin işe yarar olduğunu ortaya koymaktadır.

Türkiye'de öznel iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, öznel iyi oluş konusuna ilişkin sınırlı sayıda araştırma olduğu ve yapılan çalışmaların betimsel nitelikte olduğu görülmektedir. Bu nedenle bu konuda farklı eğitim kademelerindeki öğrenciler için öznel iyi oluşu arttıracak deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğu bir gerçektir. Araştırma sonuçları dikkate alındığında araştırmacılara ve uzmanlara şu önerilerde bulunulabilir:

- Öznel iyi oluş müdahale programının etkililiğinin test edilmesinde Tuzgöl Dost (2005) tarafından geliştirilen tek boyutlu öznel iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Öznel iyi oluşun alt boyutları olan yaşam doyumu ve olumlu olumsuz duygulanım gibi boyutlar da ayrıca ele alınıp ilgili ölçeklerle test edilebilir.
- Bu araştırma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın farklı örneklem gruplarına (yaş, eğitim durumu..vb) yönelik düzenlenip uygulamaların yapılması, öznel iyi oluş müdahale programının uygulama alanını genişletmesi açısından önem taşımaktadır.
- Öznel iyi oluş müdahale programı Beş Faktör Kişilik Envanteri (NEO-FFI)'nin nörotisizm alt boyutundan yüksek puan alan bireylerle gerçekleştirilmiştir. Programın etkililiği, depresyon, kaygı gibi duygulanım bozuklukları gösteren kişiler üzerinde de test edilebilir.
- Bu araştırmada programın etkisinin uzun süreli olup olmadığı test edilmemiştir. Bu nedenle izleme çalışması yapılarak programın uzun vadede kalıcı etkisi olup olmadığı test edilebilir.

- Araştırmada cinsiyet, yaş, gelir durumu, sosyo-ekonomik durum gibi demografik faktörler göz önünde bulundurulmamıştır. Gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin öznel iyi oluşla ilişkisine bakılabilir.
- Bu araştırmada öznel iyi oluş müdahale programının etkililiğinin test edilmesinde öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma ölçeği kullanılmıştır. Programda etkili stresle başa çıkma yöntemlerinden biri olan problem çözme becerilerine de yer verildiğinden dolayı, öznel iyi oluş ve stresle başa çıkma ölçeği yanında "problem çözme ölçeği"nin de kullanılmasının, öznel iyi oluş müdahale programının problem çözme üzerinde etkisi olup olmadığına ilişkin bilgi sağlaması açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.
- Pozitif psikolojinin amacı, bireyin sahip olduğu olumlu özelliklerini, güçlü yanlarını geliştirmek ve mevcut potansiyelini kendini gerçekleştirme yönünde kullanmasını sağlamaktır (Seligman, 2002). Bir başka deyişle insan doğasının gücünü ortaya çıkarmaktır. Pozitif psikolojinin bu amacının çözüm odaklı terapinin temel varsayımıyla örtüştüğü görülür. Çözüm odaklı kısa süreli terapi, bireylerin sağlıklı ve yaşamlarını zenginleştirecek çözümleri yapılandırmaya yetenekli olduğuna inanan iyimser bir varsayım üzerine kurulmuştur (Corey, 2005). Amacı, bireylere kendi problemlerini nasıl çözeceğini kendisinin keşfetmesini sağlamak üzere koçluk yapmaktır (Bannink, 2007). Bu bağlamda post modern bir yaklaşım olan çözüm odaklı kısa süreli terapi temelinde öznel iyi oluşu arttırmaya yönelik müdahale programları geliştirilip etkililiğinin test edilebilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırmada, öznel iyi oluş müdahale programının etkililiği ön test son test kontrol gruplu deneysel desen çerçevesinde analiz edilmiştir. Denencelere dayalı nicel veriler toplanmış ve bu verilerin istatistikî analizi yapılmıştır. Ancak nitel bir çözümleme yapılmamıştır. Liteartürde nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanılması ile daha derinlemesine bilgilere ulaşılan bazı araştırmaların (Yurdakul, 2004; Akar, 2004; Akt. Yıldırım ve Şimşek, 2008) olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla öznel iyi oluşla ilgili deneysel çalışmalarda nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanılması kullanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

- Üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen bir program olduğundan üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde görev yapan uzmanlar için fayda sağlayacağı düşünülmektedir.
- Bu programın en önemli özelliği katılımcıların sadece olumsuz durumlarla başa çıkmasını sağlamakla kalmayıp, bireylerin olumlu duygular yaşamasını sağlamaktır. Bu nedenle, alanda çalışan uzmanlara pozitif psikoloji müdahale yöntemlerini bireysel ve grup çalışmalarında kullanmaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Aitken, A., & Crawford, L. (2007). Coping with stress: Dispositional coping strategies of project managers. *International Journal of Project Management*, 25, 666–673.
- Akandere, M. (2007). Huzurevinde Kalan Yaşlılarda Fiziksel Aktivitelerin Yaşam Doyum Düzeylerine Etkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 1-9.
- Aker, T. (2006). 1999 Marmara Depremleri: Epidemiyolojik Bulgular ve Toplum Ruh Sağlığı Uygulamaları Üzerine Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(3), 204-212.
- Akın, D.Y. ve Ceyhan, E. (2005). Resmi ve özel genel lise öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri açısından kendini kabul düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 69-88.
- Aslan, A.E., ve Akkaya, E. (2008). Düşünce tarzları ve beş büyük kişilik özelliğinin tekrar gözden geçirilmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 39-51.
- Aydın, B, K. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma programının ergenlerin stresle başa çıkma becerilerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ayyash-Abdo H., & Alamuddin R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *Journal of Social Psychology*, 147, 265-84.
- Bannink, F.P. (2007). Solution-focused brief therapy. *Journal of Contemporary Psychology*, 37, 87-94.

- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Billings A.G., & Moos R.H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine, 4* (2), 139-157.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 887-891.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus, 133*, 18-25.
- Bono, J.E., Boles T.L., Judge T.A., & Lauver, R.K.J. (2002). The role of personality in task and relationship conflict, *Journal of Personality, 70*(3): 1311-1344.
- Bouchard, G., Guillemette, A., Landry-Leger, N. (2004). Situational and dispositional coping: An examination of their relation to personality, cognitive appraisals, and psychological distress. *European Journal of Personality, 18*, 221-238.
- Brabender, V.A., Fallon, A.E., & Smolar, A.I. (2004). *Essentials of group therapy* (1st Edition). New Jersey: John Wiley&Sons, Inc.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M., & Link E.K. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 646–653.

- Brown, J.D., & Dutton, K.A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 712-722.
- Burger, M. J. (2006). *Kişilik* (1.Baskı). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2001). *DeneySEL Desenler: Öntest- Sontest Kontrol Grubu Veri Analizi* (1.Baskı). Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (Geliştirilmiş 3. Baskı). Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Büyüköztürk , Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F., ve Kılıç, E. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (1.Baskı). Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Cantor, N., & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Caprara, G.V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15, 30-43.
- Carruthers, C. & Hood, C.D (2004). The power of the positive: Leisure and well-being. *Therapeutic Recreation Journal*, 38, 225-245.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. & Weintraub, J.K. (1984). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Chamberlain, K., & Zika, S. (1990). The minor events approach to stress: Support for the used daily hassles. *British Journal of Psychology*, *81*, 469-481.
- Chang, E.C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being?: A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, *25*, 233-240.
- Christensen, L.B., Johnson, R.B., & Turner, L.A. (2007). *Research methods, design and analysis* (10th Edition). Boston: Pearson Education, Inc.
- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98* (2), 310-357.
- Corey, G. (2000). *Theory and practice of group counseling*, (5th edition). Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning, Inc.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*, (7.Baskı). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Costa, P. & R. McCrae (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, *38* (4), 668-678.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and facets: Hierarchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, *64*(1), 21-50.
- Cüceloğlu, D. (1996). *İnsan ve Davranışı* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Csikzentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper ve Collins, Inc.
- Csikzentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and intervention*. New York: Harper ve Collins, Inc.

- Çetin, A. (2008). *Yaşlılarda sosyotropi – otonomi kişilik özellikleri ve depresyon*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Deckers, L. (2005). *Motivation: Biological, psychological and environmental*, (2th edition). Pearson: Allyn and Bacon.
- DeNeve, M, K., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A-meta analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2003). What is positive about positive psychology: The curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115-120.
- Diener, E. (2009). The science of well-being: The collected works of Ed Diener. *Social Indicators Research Series*, Volume 37. The Netherlands: Springer.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7,181-185.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis and J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York: Guilford.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review Psychology, 54*, 403-425.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). New York: Pergamon.
- Diener, E., Scollon, N.C., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology, 15*, 187-219.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science, 13*, 81-84.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 130-141.
- Diener, E., Suh, E., Smith, H., & Shao, L. (1995). National differences in reported subjective well-being: Why do they occur? *Social Indicators Research, 34*, 7-32.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research, 40*, 189-216.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*, 25-41.
- Duckworth, A.L., Steen, T.A., & Seligman, M.E.P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 629-651.

- Duy, B. (2009). Yalnızlığın bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma yoluyla azaltılması. S. Erkan, ve A.Kaya (Ed.), *Deneyisel olarak sınanmış grupla psikolojik danışma ve rehberlik programları II* (s. 227-272). Ankara: Pegema Yayıncılık.
- Ekşi, H. (2004). Personality and coping: A multidimensional research on situational and dispositional coping. *Educational sciences: Theory and practice*, 4, 81-98.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- Emmons, R. A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.
- Everitt B. S. (2002). *The Cambridge dictionary of statistics*. Second Edition. CUP. ISBN 0-521-81099-x.
- Fava, G.A., & Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: Well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.
- Fava, G. A. & Ruini, C. (2005). What is the optimal treatment of mood and anxiety disorders? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 92-96.
- Fava, G .A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmaso, L., Mangelli, L., ve Sirigatti, S. (2005). Well-Being Therapy of Generalized Anxiety Disorder, *Psychotherapy and Psychosomatics*. 74 (1), 26-30.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M., ve Tan, V. (1995). Integrating Top-Down and Bottom-Up Structural Modals of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.

- Fillion L, Kovacs A.H., Gagnon P., Endler N.S. (2002). Validation of the shortened COPE for use with breast cancer patients undergoing radiation therapy. *Current Psychology*, 21,17–34.
- Frazier, L. (2002). Stability and change in patterns of coping with Parkinson's disease. *International Journal of Aging and Human Development*, 55, 207-231.
- Fredrickson, B. L. ve Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191-220.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3. <http://www.rickhanson.net/wp-content/files/papers/CultPosEmot.pdf> Web adresinden 15 Eylül 2009 tarihinde edinilmiştir.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*. 24, 237-258.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B.L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.
- Fredrickson, B.L., & Losada, M. (2005). Positive affect and the complex Dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.

- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*, 213-233
- Fordyce, M.W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology, 30*, 483-498.
- Gable L.S., & Haidt J. (2005). What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*, 103–110.
- Gable, L.S., Reis, H.T., Asher, E.R., & Impett, E.A. (2004). What do you do when things go right?: The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 228-245.
- Gomez, R., Bounds, J., Holmberg, K., Fullarton, C., & Gomez, A. (1999). Effects of neuroticism and avoidant coping style on maladjustment during early adolescence. *Personality and Individual Differences, 26*, 305-319.
- Goodhart, E.D. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: was pollyanna right? *Journal of Personality and Social Psychology, 48* (1), 216-232.
- Goodwin, J.C. (2010). *Research in psychology: Methods and design*. USA: Wiley& Sons Inc.
- Gökçakan, Z. (2008). Akılcı duygusal davranış terapisine dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetkinlik inançlarını yükseltmedeki etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 17* (2), 191-204.
- Gutierrez, J. L.G., Jimenez, B.M., Hernandez, E.G., & Puente, C.P. (2005). Personality and subjective well-being: Big five correlates and demographic variables. *Personality and Individual Differences, 38*, 1561-1569.

- Gülgöz, S. (2002). Five Factor Model and NEO-PI-R in Turkey. In R. R. Mcrae & J. Allik (Eds.), *The five factor model of personality across cultures* (pp. 175-195). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı* (T. Ergene and S. Sevim, Çev). Ankara: Mentis Yayınları. (2008).
- Harris, A.H.S., & Thoresen, C.E. (2006). Extending the influence of positive psychology interventions into health care settings: Lessons from self-efficacy and forgiveness. *Journal of Positive Psychology, 1*, 27-36.
- Hayes, N., & Joseph, S. (2003). Big 5 correlate of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 3*, 167-175.
- Hilpert, P. (2008). *A positive psychology intervention: Improving strategies for sustainable positive change in significant everyday situations*. Unpublished master thesis, University of Zurich.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: Yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Joseph, S., & Linley, A.P. (2005). Positive psychological approaches to therapy. *Counseling and Psychotherapy Research, 5*, 5-10.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar* (10. Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.

- Karasar, N. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (17.Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- King, L.A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798-807.
- Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma* (1. Baskı). Ankara: Anı yayıncılık.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko eğitimprogramının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping* (1st Edition). New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lilienfeld, S. O., Lynn, S.J., Namy, L. L., & Woolf, N. J. (2009). *Psychology: From inquiry to understanding* (1st Edition). New York: Pearson Education, Inc.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2001). Understanding extraverts' enjoyment of social situations: The importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 343-356.
- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.

- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic Cosequences of Social Comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1141-1157.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events, *Motivation and Emotion, 22*(2), 155-186.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validitation. *Social Indicators Research, 46* (2), 137-155.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist, 56*, 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research, 78*, 363-404.
- Lyubomirsky, S. (2007). *How of happiness*. New York: Penguin Press Inc.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2007). How and why positive activities work to boost well-being: An experimental longitudinal investigation of regularly practicing optimism and gratitude.

- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney & J. E. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford Press.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.
- McCullough, G., Huebner, E. S., & Lauglin E. J. (2000). Life events, self-concept, and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools, 37*, 281-290.
- McCullough, M.E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science, 10*, 194-197.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., & Rachal, K.C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 321-336.
- McFarland, C., & Miller, D. T. (1994). The framing of relative performance feedback: Seeing the glass as half empty or half full. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 1061-1073.
- McRoberts, C., Burlingame, G. M., & Hoag, M. J. (1998). Comparative efficacy of individual and group psychotherapy: A meta analytic perspective. *Group dynamics: Theory, Research, and Practice, 2*(2), 101-117.
- Moneta, G. M. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies, 5*, 115-121.
- Monroe, S. M., & Steiner, S. C. (1986). Social support and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology 95*, 29-39.
- Mook, D.G. (2001). *Psychological Research Behind The Ideas*. (1st Edition). p.199, New York: W.W.Norton & Company, Inc.

- Myers, S. A., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10–19.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 274, 70-72.
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55., 6-67.
- Myers, A., & Hansen C. (2006). *Experimental Psychology* (6th Edition). Thomson Wadsworth. Belmont: USA.
- Myers, B.L., Stanton, P.N., & Enotomo, K. (2004). Coping. In A. Kaptein ve J. Weinman (Eds.). *Health Psychology*.(s.141-157). Oxford: Blackwell Publishing.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- O'Connor D. B., & Shimizu M. (2002). Sense of personal control, stress and coping style: a cross-cultural study. *Stress Health*, 18, 173–183.
- Otrar, M. (1997). *Endüstri Meslek Liselerinde ve Çıraklık Eğitim Merkezlerinde Öğrenim Görmekte Olan 16–18 Yaş Grubundaki Ergenlerin Mesleki Olgunluk Düzeyleri ile Bazı Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, M., ve Özsoy Karabulut, Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu, *Geriatrici* 6 (2), 72-74,
- Papousek, I. & Schulte, G. (2008). Effects of a mood enhancing intervention on subjective well-being and cardiovascular parameters. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 293-302.

- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment, 5*, 164-172.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*, 162-166.
- Pervin, A.L., Cervone, D., & John, O.P. (2005). *Personality: Theory and Research*. 9th Ed. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25-41.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*, New York: Oxford University Press, Inc.
- Plays, T.S., & Little, B.R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 1221-1230.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş* (1. Baskı). İstanbul : Kaknüs Yayınları.
- Robinson, L.A., Berman, J.S., & Neimeyer, R.A. (1990). Psychotherapy for the treatment of depression : A comprehensive review of controlled outcome research. *Psychological Bulletin, 108* (1), 30-49.
- Romano, J.L. & Hage, S.M. (2000). Prevention and counseling psychology; Revitalizing commitments for the 21st century. *Counseling Psychologist, 28*, 733-763.

- Rosnow R.L., & Rosenthal, R. (2008). *Beginning Behavioral Research. A Conceptual Primer* (6th Edition). New Jersey: Pearson International Education, Inc.
- Ruini, C., Belaise, C., Brombin, C., Caffo, E., & Fava, G. A. (2006). Well-being therapy in school settings: a pilot study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(6), 331-336.
- Ruini, C. & Fava, G. A. (2009), Well-being therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 510–519.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Eds.) *Annual Review of Psychology*, 52; 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Ryff, C.D. (2003). Corners of myopia in the positive psychology parade. *Psychological Inquiry*, 14, 153-159.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C.D. & Keyes, M. L.C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4), 719-727.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127–139.
- Savaşır, I., & Hisli-Şahin, N. (1997). *Bilişsel- davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1257-1264.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science, 2*, 26-30.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*, 73-82.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And, if so, how?) *Social and Personality Psychology Compass, 1*, 129-145.
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K., & Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality, 70* (1), 5-31.
- Schimmack, U. (2008). The structure of well-being. In M. Eid ve J. Larsen (Eds.). *The Science of well-Being*. Guildford Press.
- Schlosser, B. (1990). The assessment of subjective well-being and its relationships to the stress process. *Journal of Personality assessment, 54*(1&2), 128-140.
- Schwartz, C.E., & Sendor, M. (1999). Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support. *Social Science and Medicine, 48*, 1563-1575.
- Seegerstrom, S. C. (2001). Optimism, goal conflict, and stressor-related immune change. *Journal of Behavioral Medicine, 24*, 441-467.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism*. New York: Simon and Schuster Inc.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

- Seligman, M. E.P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R.Synder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (s.3-9). New York: Oxford University Press, Inc.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E.P., Ernst, R.M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35 (3), 293-311.
- Seligman, M.E.P. & Pawelski, J.O. (2003). Positive Psychology: FAQs. *Psychological Inquiry*, 159-163.
- Seligman, M. E.P., Rashid, T., & Parks, C.A. (2006). Positive Psychotherapy. *American Psychologist*. 774-788.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Emprical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Simonds, M.G. (2004). *Optimism: A comprehensive psycho-educational program design*. Unpublished doctoral dissertation, Carlos Albuzy University, Florida.
- Sin, L.N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Somer, O., Korkmaz, M., ve Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17 (49), 21 – 33.
- Steel, P., Schmidt, J., & Schultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.

- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (1991). *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (1st Edition). New York: Pergamon Press.
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss: A test of attachment versus stress theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241-1249.
- Stroebe, W. (2000). *Social Psychology and Health* (2nd Edition). Open University Press.
- Suh, E., ve Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1091-1102.
- Şahin Hisli, N., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56–73.
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, yaşam doyumu ve boş zaman faaliyetleri. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar e-Dergisi*.1-18.
- Tkach, C., & Lyubomirsky, S. (2006). How do people pursue happiness?: Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 183-225.
- Toits, P. A. (1995). Stress, coping and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 53-79.
- Toterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of Applied Psychology*, 85, 848-859.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 20, 223–231.
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103–110.
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31, 188–197.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 (2), 132-142.
- Türkiye Cumhuriyeti Ruh Sağlığı Politikası (2006). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- TÜİK Haber Bülteni Yaşam Memnuniyeti Araştırması Sonuçları, 2009 18 Şubat 2010 Sayı:27 (<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=6191>). Web adresinden 06 Ocak 2011 tarihinde edinilmiştir.
- TÜİK Ceza İnfaz Kurumuna Giren Hükümlü İstatistikleri (<http://www.tuik.gov.tr/girenhukumluapp/girenhukumlu.zul>). Web adresinden 06 Ocak 2011 tarihinde edinilmiştir.
- TÜİK Evlenme ve Boşanma Hızı (http://www.tuik.gov.tr/VeriBilgi.do?tb_id=41&ust_id=11). Web adresinden 06 Ocak 2011 tarihinde edinilmiştir.
- Vingerhoets, A. (2004). Stress. In A. Kaptein ve J.Weinman (Eds.). *Health Psychology*.(s.113-141). Oxford: Blackwell Publishing.
- Voltan-Acar, N. (2001). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (Geliştirilmiş 3. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N. (2003). *PDR'de yirmibeş yıl (Makaleler)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Voltan-Acar, N. (2004). *Ne kadar farkındayım? Gestalt Terapi*. Ankara: Ebabil Yayıncılık.
- Watkins, P.C., Grimm, D.L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality and Social*, 23, 52-67.
- Wills, T.A., & Fegan, M.F. (2001). *Social networks and social support*. In. A. Baum, T.A. Revenson, & J.E. Singer (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp209-234). New Jersey, Mahwah: Lawrence Earlbaum Associates.
- Yali, A.M., & Lobel, M. (2002). Stress-resistance resources and coping in pregnancy. *Anxiety, Stress and Coping*, 15, 289-309.
- Yalom, I. (2002). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (6.Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yıldırım, İ. (2004). Gündelik sıkıntılar ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15, 122-131.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcıları olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 258-267.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 155–162.

EKLER

EK 1: ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ

1. Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.
3. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.
7. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.
11. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissederim.
12. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
15. Beni eğlendiren faaliyetlere yeterince katılamıyorum.
18. Ailemle olan ilişkilerimden memnunum.
23. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.
27. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.
31. İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum
33. Yaşamın zorluklarıyla baş etme gücüme güveniyorum.
37. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.

EK2: STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ

1. Kimsenin bilmesini istemem
3. Bir mucize olmasını beklerim.
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam
13. İş olacağına varır diye düşünüyorum
15. Problemin çözümü için adak adarım.
19. Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.
27. "Benim suçum ne" diye düşünürüm.
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.

EK 3: ÖZNEL İYİ OLUŞ MÜDAHALE PROGRAMI: ÖZET TABLO

OTURUMLAR	SÜRE	KONU	AMAÇ	ETKİNLİKLER
I. OTURUM	90 dk	Tanışma	Grup üyelerinin kendilerini tanıtmalarını, birbirlerini tanımalarını ve gruba katılma amaçlarını ifade etmelerini sağlamak; öznel iyi oluş kavramı hakkında bilgi vermek ve grup kurallarını açıklayarak grubu yapılandırmaktır.	1. Tanımadığın Kişi ile Beş Dakika Konuşma 2. Değişim Projesi
II. OTURUM	90 dk	Kendini Tanıma	Grup üyelerinin sahip oldukları olumlu ve olumsuz özelliklerini keşfetmelerini sağlamak, kendilerini olumlu ve olumsuz yönleriyle kabul etmelerinin önemini vurgulamak ve diğer kişiler tarafından nasıl algılandıklarını görmelerine yardımcı olmaktır.	1. Benim Haritam 2. Ötekine Göre Ben
III. OTURUM	110 dk	Olumsuz Otomatik Düşünceler	Grup üyelerine olumsuz otomatik düşünceler hakkında bilgi vermek, kendi olumsuz düşüncelerinin farkına varmalarını sağlamak, bu düşüncelerinin duygu ve davranışlarını nasıl etkilediğini görebilmelerine yardımcı olmak ve olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelerle değiştirme konusunda adım atmalarını sağlamaktır.	1. Senaryo mu Gerçek mi? 2. Grubun Heykeli 3. Bir Olasılık Daha Var!
IV. OTURUM	120 dk	Olumlu Düşünceler	Grup üyelerinin olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelerle değiştirebilmesini sağlamak, olumlu düşüncelerinin duygu ve davranışlarını nasıl etkilediği konusunda farkındalık kazandırmak ve hayata iyimser bakmanın önemini vurgulamaktır.	1. Düşünce Analizi 2. Resmin Söyledikleri 3. Can'ın Seçimi
V. OTURUM	100 dk	İletişim Becerileri	Sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilmede iletişimin önemini vurgulamak, grup üyelerinin iletişim hatalarını fark etmelerini ve bu hataların sosyal ilişkilerini nasıl etkilediğini farkına varmalarını sağlamak, iletişimde dinlemenin ve sözsüz iletişimin önemini kavrayabilmelerine yardımcı olmak ve kendini ifade etme becerisi kazandırmaktır.	1. İletişim Kazaları 2. "BA" Dili 3. Anlat Bakalım 4. Zorlayan Teklifler
VI. OTURUM	100 dk	Sosyal İlişkileri Geliştirme	Grup üyelerine kendilerini başkaları ile kıyaslamalarının sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyeceğini fark ettirmek, her bireyin farklı alanlarda olumlu özelliklere ve yeteneklere sahip olduğunu farkına varmalarını sağlamak ve kendilerini güçlü ve zayıf yönleriyle kabullenmelerinin önemini kavrayabilmelerine yardımcı olmaktır.	1. Kendine Sahip Çık! 2. Gönümdeki Kahraman 3. Sana Minnettarım
VII. OTURUM	100 dk	Stresin Belirtileri	Grup üyelerini stresin ne olduğu, stresin belirtileri, stres kaynakları hakkında bilgilendirmek, stresin bireyin duygu, düşünce ve davranış üzerindeki etkileri konusunda farkındalık kazandırmak ve grup üyelerinin bedensel gevşemelerini sağlamaktır.	1. Yaşadığım Stresin Farkındayım 2. Işık Hüzmesi 3. Hayal Ettiğim Yer
VIII. OTURUM	100 dk	Stresle Başa Çıkma	Grup üyelerini stresle başa çıkma becerileri hakkında bilgilendirmek; stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler hakkında farkındalık kazandırmak ve stresle etkin başa çıkma becerileri kazanmalarını sağlamaktır.	1. Kendi Filmini Çek 2. Mucize Soru 3. İçimdeki Güç 4. Mutluluğun Resmi
IX. OTURUM	100 dk	Problem Çözme-1	Grup üyelerinin gündelik yaşamdaki sorunlarının/ problemlerinin farkına varmalarını sağlamak, problemlerin çözülmesini etkileyen faktörleri görmelerini sağlamak ve yaşadıkları her olayın kontrolünü sağlamasının mümkün olmayacağı konusunda bilinçlendirmektir.	1. Gündelik Sıkıntılar 2. Filmlerden Kesitler 3. Yaşam İstasyonları
X. OTURUM	80 dk	Problem Çözme-2	Grup üyelerine günlük yaşamda karşılaştığı problemleri çözmelerine yönelik beceri kazanmalarını sağlamaktır.	1. Problem Çözme Oyunu
XI. OTURUM	80 dk	Veda	Grup oturumlarının genel değerlendirmesini yapmak, grup üyelerinin grup sürecine ilişkin duygu ve düşüncelerini açıklamalarını sağlamak ve grup süreci sonunda kendilerinde meydana gelen değişimi ifade edebilmelerini sağlamaktır.	1. Kişisel Öznel İyi Oluş Planı 2. Kuyu

EK 4: ÖZNEL İYİ OLUŞ MÜDAHALE PROGRAMINDAN BİR OTURUM ÖRNEĞİ

1

TANIŞMA

Konu: Tanışma

Süre: 90dk

Amaç (Hedef): Grup üyelerinin kendilerini tanıtmalarını, birbirlerini tanımalarını ve gruba katılma amaçlarını ifade etmelerini sağlamak; öznel iyi oluş kavramı hakkında bilgi vermek ve grup kurallarını açıklayarak grubu yapılandırmaktır.

Hedef Davranışlar

Kendini ifade edebilme

Gruptaki arkadaşlarının özelliklerini söyleyebilme

Kendini tanımanın önemini kavrayabilme

Gruptaki arkadaşlarını tanımanın önemini kavrayabilme

Öznel iyi oluş kavramını tanımlayabilme

Gruba katılma amaçlarını açıklayabilme

Yöntem ve Teknikler

Düz anlatım

Soru-cevap

Grup tartışması

Araç-Gereç ve Materyaller

Kâğıt

Kalem

Grup Kuralları Sözleşme Formu

Öznel İyi Oluş Değerlendirme Skalası

Danışma Etkinlikleri:

Tanımadığın Kişi ile Beş Dakika Konuşma (Tanışma Oyunu)

Değişim Projem

1. Grup lideri, öncelikle grup üyelerine 11 hafta boyunca sürecek olan grup çalışmasının amacı ve içeriğinden bahseder. Amaç ve içeriğini açıkladıktan sonra ilk oturumun konusunu ve oturumda neler yapılacağını anlatır.

"Bugün 11 hafta boyunca sürecek olan "Öznel İyi Oluş Grup Çalışması"nın ilk oturumunu yapacağız. Daha önce sizlerle yaptığım bireysel görüşmelerde bu çalışmanın amacından kısaca bahsetmiştim. Bu çalışmanın amacı, sizlere yaşamınızda oluşabilecek zorluklar karşısında duygusal dengenizi koruyabilmeniz, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürebilmeniz ve yaşam kalitenizi arttırabilmeniz için gerekli olan becerileri kazandırabilmektir. Bu amaç doğrultusunda sizlerle haftada bir ya da iki kez olmak üzere ve çoğunluğu 90 dakikalık süreden oluşan toplam 11 oturumluk bir grup çalışması gerçekleştireceğiz."

2. Grup lideri grup çalışmasının amacını ve ilk oturumda neler yapılacağını açıkladıktan sonra bir grup olabilmek ve "biz" kavramını oluşturabilmek için bu süreç içerisinde dikkat edilmesi gereken kurallar olduğundan bahseder ve bu kuralların yazılı olduğu sözleşme formunu grup üyelerine dağıtır. Grup lideri, kuralları yüksek sesle okuduktan sonra, bu kuralların amacını açıklar ve kendisinin belirlediği kurallar dışında olması gerektiğini düşündükleri başka kurallar olup olmadığını grup üyelerine sorarak gizlilik sözleşmesi yapar.

"Kendimizi geliştirmek için gerçekleştirilen bu grup çalışmasında yeri geldiğinde hepimizin kendimize dair düşünceleri, duyguları, inançları ve olumlu olumsuz paylaşacağı deneyimleri olacaktır. Ancak bunu yapabilmemiz için içinde bulunduğumuz ortamın güvenli olduğunu bilmeye ihtiyacımız vardır. Bunu güvenli ortamı yaratabilmek için bazı temel değerlere dikkat etmek gerekir ki bunlar grubun kurallarını oluşturur. Nedir bu kurallar?"

3. Grup kurallarının belirlenmesinden sonra grup lideri, grup üyelerinin ortama ısınmaları için birbirlerini tanımanın öneminden bahseder ve ardından *"Tanımadığın Kişiyile Beş Dakika Konuşma"* adlı ısınma oyununa geçilir.

"Grup sürecinin verimli olması ve sürece ısınmamız için birbirimizi daha iyi tanımamız çok önemlidir. Bu amaçla, birbirimizi daha iyi tanımak ve grup içindeki etkileşimimizi arttırmak için "Tanımadığın Kişiyile Beş Dakika Konuşma" adlı ısınma oyununu oynayacağız."

TANIMADIĞIN KİŞİYLE BEŞ DAKİKA KONUŞMA

Amaç: Grup üyelerinin birbirlerini tanımalarını, birbirleriyle kaynaşmalarını ve kendilerini bir başkasının gözünden görme deneyimini yaşamalarını sağlamaktır.

Uygulama: Grup lideri, grup üyelerinin ayağa kalkmalarını ve sahnede yürümelerini söyler. Grup üyeleri sahnede yürürken grup lideri, grup üyelerinden tanımadıkları bir kişiyi seçmelerini söyler. Her üye sahnede gezinirken grupta tanımadığı bir üyeyi seçer. İkişerli biçimde eşleşen üyeler beş dakika boyunca odanın herhangi bir yerine çekilerek birbirlerini tanımaya çalışırlar. Tanıma sürecinde birbirlerine istedikleri soruları sorabilirler. Üyelere 5 dakika süre verilir. Sürenin bitiminde üyeler gruba geri dönerler. Çalışmanın tamamlanmasından sonraki paylaşım aşamasında her üye eş olduğu kişi hakkında öğrendiklerinden hatırlayabildiği kadarını gruba aktarır. Çalışma bu noktada sonlandırılır.

4. Isınma oyunundan sonra grup lideri, her bir üyeye gruba katılma amaçlarını sorar ve her bir üyeden gruba neden katıldıklarını açıklamalarını ister. Ardından grup üyelerinin gruba katılma amaçlarını, grup sürecinden beklentilerine dair görüşlerini ve düşüncelerini netleştirmek amacıyla "Değişim Projem" adlı grup etkinliği uygulanır. Öncelikle grup lideri, grup üyelerine kendilerine dair neyi değiştirmek istediklerini düşünmelerini ister. Ardından grup üyelerine düşündükleri ve farkına vardıkları bu isteklerini gerçekleştirebilmeleri için nasıl bir yol izlemeleri ve nelere dikkat etmeleri gerektiğini anlatır.

"Hepimizin bu grupta yer almada öncelikli amaçları olabilir. Örneğin; içinizden bir üye, karşılaştığım olaylara daha iyimser bakabilmeyi; bir diğeriniz ise, "arkadaşlarımla daha sağlıklı ilişkiler kurmak istiyorum" diyebilir. Sizler, bu grup sürecinde geçireceğiniz yaşantular yoluyla neleri değiştirmek ya da geliştirmek istersiniz? Değişmesini istediğiniz şey sizin bu gruba gelme amacınızdır. Size düşünmeniz için 5 dakika süre veriyorum. Süre bitiminde masanın üzerinde duran renkli kâğıtlardan ve zarflardan bir tane alıp tüm üyelerin hazır olmasını bekleyin."

"Neyi değiştirmek istediğinize karar verdikten sonra, değiştirmek istediğiniz bu özelliğinizi açık bir şekilde tanımlayın. Örneğin; "karşılaştığım olaylara daha iyimser bakabilmeyi istiyorum" diyen bir kişi "iyimserlik" ile neyi kastettiğini net bir şekilde açıklamalıdır. Çünkü "iyimserlik" ile kastedilen işiden kişiye göre farklılık gösterebilir. Ne istediğinizi açık bir şekilde ifade ettikten sonra belirlediğiniz bu hedefe ulaşmanızı engelleyen faktörleri ve size bu konuda yardımcı olan kaynakları düşünün ve aldığınız bu kâğıtlara yazarak zarfın içine koyun ve kâseye atın".

Grup lideri bu açıklamayı yaptıktan sonra, grup üyelerinden, grup sürecine ilişkin beklentilerini ve gerçekleştirmek istediklerini grupla paylaşmalarını ister. Her üye paylaşımında bulunduktan sonra etkinlik sonlandırılır.

DEĞİŞİM PROJEM

Amaç: Grup üyelerinin kendilerinde değiştirmek veya geliştirmek istedikleri özellikler hakkında farkındalık kazandırmak ve bunları gerçekleştirmek için kendilerine yardımcı olacak veya engel olacak özellikleri tespit etmelerini sağlamaktır.

Uygulama: Grup lideri, grup üyelerinden en çok değiştirmek istedikleri özellikleri belirleyip, kendilerine verilen form üzerinde belirtmelerini ister. Ardından formları dolduran grup üyelerinden gönüllü olanlardan başlanarak paylaşımında bulunmalarını söyler. Grup lideri, grup üyeleri formları doldururken yanlarında dolaşarak varsa yanlışlarını düzeltmelerine yardımcı olur.

5. "Değişim projesi" etkinliğinden sonra grup lideri, grup üyelerine "**öznel iyi oluş**" kavramının kendilerine ne ifade ettiğini sorarak bu kavrama ilişkin düşüncelerini açıklamalarını ister ve herhangi bir müdahalede bulunmadan sonuna kadar grup üyelerinin açıklamalarını dinler. Ardından grup lideri, grup üyelerinin açıklamalarına ilişkin doğru ifadeleri özetleyen ve eğer varsa yanlış ifadeleri de "sanıldığının aksine" diyerek açıklayan bir konuşma yaparak öznel iyi oluş kavramı hakkında bilgi verir. Ardından grup üyelerine kendilerini genel olarak (herhangi bir olayı düşünmeden, tüm yaşamlarını göz önünde bulunduklarında) nasıl hissettiklerini sorar ve bunu kendilerine dağıtılan 0–10 arasında derecelendirilen öznel iyi oluş değerlendirme ölçeğinde belirtmelerini ister.

"Sizlerin de değindiği gibi aslında günlük yaşamımızda "mutluluk" olarak da tanımladığımız öznel iyi oluş, bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel ve bilişsel bir değerlendirmedir. Bu değerlendirme, bireylerin çeşitli olaylara verdikleri tepkileri, içinde buldukları duygudurumlarını, yaşamdan aldığı doyuma ilişkin düşüncelerini, iş, arkadaşlık, okul, evlilik gibi çeşitli yaşam alanlarına ilişkin aldığı doyumları da içermektedir. Sizlerden genel anlamda tüm yaşamınızı değerlendirdiğinizde nasıl hissettiğinizi size verdiğim ölçek üzerinde belirtmenizi istiyorum."

ÖZNEL İYİ OLUŞ DEĞERLENDİRME SKALASI

Amaç: Grup üyelerinin herhangi bir özel olayı düşünmeden kendilerini ve yaşamlarını göz önünde bulundurdıklarında genel anlamda nasıl hissettiklerini değerlendirmelerini sağlamaktır.

Uygulama: Grup üyelerinden genel anlamda tüm yaşamlarını gözden geçirmeleri ve kendilerini ne kadar iyi hissettiklerini 0 (düşünebileceğiniz en kötü hal, dipte olmak) ile 10 (düşünebileceğiniz en iyi hal, kendini çok iyi hissetme) arasında belirtmeleri istenir. Oturumun sonunda benzer bir değerlendirme yapılacağı ve iki süreç arasındaki farkın ele alınacağı söylenir.

6. Grup lideri grup üyelerine ilk günün özetini yaparak oturumu sonlandırır.

*"Bugün **Öznel İyi Oluş** kavramı hakkında konuştuk. Yaşamdaki zorluklar karşısında ezilmek yerine kendimizi iyi hissetmemiz için bazı alternatifler olduğundan bahsettik. Bunun için de bazı taktikler öğrenmemiz gerektiğini konuştuk. Birbirimizi tanımanın ilk adımını attık. Kendimize dair değiştirmek istediğimiz özelliklerinden bahsederken aslında ne istediğimizi net bir şekilde tanımlamayı deneyimledik. Engellerin ve yardımcı kaynakların neler olabileceğini konuştuk. Gerçekçi sebepler ile bizim inançlarımızdan oluşan gerçek dışı sebepler hakkında ilk fikirlerimiz oluştu. Şimdi sizlerden bu oturumun sonunda sizin aklınızda kalan, sizin için bir şeye ifade eden, fark ettiğiniz herhangi bir olayı, düşünceyi veya duyguyu vereceğim renkli kâğıtlara yazmanızı istiyorum. Yazacaklarınız bazen kendinize dair bazen de oturuma dair düşünce ve duygularınızı içerebilir. Bugünkü katılımınız için hepinize teşekkürler, haftaya görüşürüz."*

EK 5: BELİRTKE TABLOSU

Oturumlar	Hedefler	Tanımadığım kişi ile beş dakika konuşma	Değişim Projesi	Benim Haritam	Ötekine Göre Ben	Senaryo mu Gerçek mi?	Grubun Heykeli	Bir Olasılık Daha Var!	Düşünce Analizi	Resmin Söyledikleri	Can'ın Seçimi	İletişim Kazaları	"BA" Dili	Anlat Bakalım	Zorlayan Teklifler	Kendine Sahip Çık	Gönlümdelki Kahraman	Sana Minnettarım	Yaşadığım Stresin Fikrindayım	Işık Hüzmesi	Hayal Ettığım Yer	Kendi Filmini Çek	Mucize soru	İçimdeki Güç	Mutluluğun resmi	Gündelik Sıkıntılar	Filmlerden kesitler	Yaşam İstasyonları	Problem Çözme	Öznel İyi Oluş Planı	Kutu	N	%
1 Tanışma	1.1.Kendini ifade edebilme	X	X	X								X		X	X																	6	20
	1.2.Gruptaki arkadaşlarının özelliklerini söyleyebilme	X			X																											2	7
	1.3.Kendini tanımanın önemini kavrayabilme	X	X	X	X											X								X								6	20
	1.4. Gruptaki arkadaşlarını tanımanın önemini kavrayabilme	X	X																													2	7
	1.5.Öznel iyi oluş kavramını tanımlayabilme		X																										X			2	7
	1.6. Gruba katılma amaçlarını açıklayabilme	X	X																														2

Ek 5'in devamı

Oturumlar	Hedefler	Tanımadığım kişi ile beş	Değişim Proje	Benim	Haritam	Ötekine Göre Ben	Senaryo mu Gerçek mi?	Grubun Heykeli	Bir Olasılık Daha Var!	Düşünce Analizi	Resmin Söyledikleri	Can'ın Seçimi	İletişim Kazaları	"BA" Dili	Anlat Bakalım	Zorlayan Teklifler	Kendine Sahip Çık	Gönlümdeki Kahraman	Sana Minnettarım	Yaşadığım Stresin	Fakındayım	Işık Hüzmesi	Hayal Ettğim Yer	Kendi Filmini Çek	Mucize soru	İçimdeki Güç	Mutluluğun resmi	Gündelik Sıkıntıları	Filmlerden kesitler	Yaşam İstasyonları	Problem Çözme	Öznel İyi Oluş Planı	Kuyu	N	%
		4 Olumlu Düşünceler	4.1. Olumsuz düşüncelerinin yerine olumlu düşünceler üretebilme							X	X	X														X									
4.2. Olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelerle değiştirebilme									X	X														X										4	13
4.3. Olumlu düşüncelerinin duygularımı ve davranışlarımı nasıl etkilediğini açıklayabilme.								X	X	X														X	X	X								6	20
4.4. Her bireyin farklı bakış açısına sahip olduğunu görebilme.						X			X		X	X														X								6	20
4.5. Hayata olumlu bakmanın önemini kavrayabilme											X	X												X	X		X							5	17
4.6. Yaşama olumlu bakmanın kendi elinde olduğunu anlayabilme										X	X	X													X									5	17

Ek 5'in devamı

Oturumlar	Hedefler	Tanımadığın kişi ile beş	Değişim Proje	Benim	Haritam	Ötekine Göre Ben	Senaryo mu Gerçek mi?	Grubun Heykeli	Bir Olasılık Daha Var!	Düşünce Analizi	Resmin Söyledikleri	Can'ın Seçimi	İletişim Kazaları	"BA" Dili	Anlat Bakalım	Zorlayan Teklifler	Kendine Sahip Çık	Gönlümdelki Kahraman	Sana Minnettarım	Yaşadığım Stresin	Fakındayım	Işık Hüzmesi	Hayal Ettiğim Yer	Kendi Filmini Çek	Mucize soru	İçimdeki Güç	Mutluluğun resmi	Gündelik Sıkıntıları	Filmlerden kesitler	Yaşam İstasyonları	Problem Çözme	Öznel İyi Oluş Planı	Kuyu	N	%
		7 Stres Kaynakları	7.1. Stresin tanımını yapabilmek																			X													
7.2. Stresin belirtilerini söyleyebilme																				X	X	X												3	10
7.3. Stresin bedeninde meydana getirdiği değişimleri söyleyebilme																				X	X	X												3	10
7.4. Stresin düşünce, duygu ve davranışları üzerindeki etkilerini açıklayabilme																				X				X			X	X						4	13
7.5. Stresi azaltmada gevşeme egzersizlerinin önemini kavrayabilme.																						X	X												2

Ek 5'in devamı

Oturumlar	Hedefler	Tanımadığın kişi ile beş dakika konuşma	Değişim Projem	Benim	Haritam	Ötekine Göre Ben	Senaryo mu Gerçek mi?	Grubun Heykeli	Bir Olasılık Daha Var!	Düşünce Analizi	Resmin Söyledikleri	Can'ın Seçimi	İletişim Kazaları	"BA" Dili	Anlat Bakalım	Zorlayan Teklifler	Kendine Sahip Çık	Gönlümdelki Kahraman	Sana Minnettarım	Yaşadığım Stresin Fakındayım	Işık Hüzmesi	Hayal Ettiğim Yer	Kendi Filmini Çek	Mucize soru	İçimdeki Güç	Mutluluğun resmi	Gündelik Sıkıntıları	Filmlerden kesitler	Yaşam İstasyonları	Problem Çözme	Öznel İyi Oluş Planı	Kuyu	N	%
8 Stresle Başa Çıkma	8.1.Stresli bir durumun üstesinden gelmelerine neden olan engelleri açıklayabilme																					X	X	X		X	X					5	17	
	8.2.Stresle başa çıkmada sahip oldukları kaynakları söyleyebilme																						X	X	X		X					4	13	
	8.3.Stresle etkin başa çıkma stratejilerini açıklayabilme																					X		X			X	X				4	13	
	8.4.Stresle etkin başa çıkma stratejilerini uygulayabilme																				X	X	X				X	X				5	17	

Ek 5'in devamı

Oturumlar	Hedefler	Tanımadığım kişi ile beş dakika konuşma	Değişim Projem	Benim	Haritam	Ötekine Göre Ben	Senaryo mu Gerçek mi?	Grubun Heykeli	Bir Olasılık Daha Var!	Düşünce Analizi	Resmin Söyledikleri	Can'ın Seçimi	İletişim Kazaları	"BA" Dili	Anlat Bakalım	Zorlayan Teklifler	Kendine Sahip Çık	Gönlümdelki Kahraman	Sana Minnettarım	Yaşadığım Stresin Fakındayım	Işık Hüzmesi	Hayal Ettüğüm Yer	Kendi Filmini Çek	Mucize soru	İçimdeki Güç	Mutluluğun resmi	Gündelik Sıkıntıları	Filmlerden kesitler	Yaşam İstasyonları	Problem Çözme	Öznel İyi Oluş Planı	Kuyu	N	%
		9 Problem Çözme-1	9.1. Problemini tanımlayabilme																									X			X			
9.2. Günlük yaşamda karşılaştığı problemleri söyleyebilme																							X			X			X				3	10
9.3. Problemin çözümünü engelleyen faktörlerin farkına varabilme																							X	X			X						3	10
9.4. Problemin çözülmesini etkileyen faktörleri söyleyebilme																							X	X	X		X		X				5	17
9.5. Yaşamının her alanında kontrolün elinde olmadığını fark edebilme												X						X											X				3	10

Ek 5'in devamı

Oturumlar	Hedefler	Tanımadığım kişi ile beş dakika konuşma	Değişim Projem	Benim	Haritam	Ötekine Göre Ben	Senaryo mu Gerçek mi?	Grubun Heykeli	Bir Olasılık Daha Var!	Düşünce Analizi	Resmin Söyledikleri	Can'ın Seçimi	İletişim Kazaları	"BA" Dili	Anlat Bakalım	Zorlayan Teklifler	Kendine Sahip Çık	Gönlümdeki Kahraman	Sana Minnettarım	Yaşadığım Stresin Fakındayım	Işık Hüzmesi	Hayal Ettiğim Yer	Kendi Filmini Çek	Mucize soru	İçimdeki Güç	Mutluluğun resmi	Gündelik Sıkıntıları	Filmlerden kesitler	Yaşam İstasyonları	Problem Çözme	Öznel İyi Oluş Planı	Kuyu	N	%
10 Problem Çözme-2	10.1.Etkili problem çözme stratejilerini söyleyebilme																						X	X	X		X		X				5	17
	10.2.Etkili problem çözme stratejilerini kendi problemlerine uygulayabilme																						X	X			X		X				4	13
	10.3.Problem çözme stratejilerini kullanabilme																						X				X		X				3	10

Ek 5'in devamı

Oturumlar	Hedefler	Tanımadığım kişi ile beş dakika konuşma	Değişim Proje	Benim	Haritam	Ötekine Göre Ben	Senaryo mu Gerçek mi?	Grubun Heykeli	Bir Olasılık Daha Var!	Düşünce Analizi	Resmin Söyledikleri	Can'ın Seçimi	İletişim Kazaları	"BA" Dili	Anlat Bakalım	Zorlayan Teklifler	Kendine Sahip Çık	Gönlümdelik Kahraman	Sana Minnettarım	Yaşadığım Stresin Fakındayım	Işık Hüzmesi	Hayal Ettüğüm Yer	Kendi Filmini Çek	Mucize soru	İçimdeki Güç	Mutluluğun resmi	Gündelik Sıkıntıları	Filmlerden kesitler	Yaşam İstasyonları	Problem Çözme	Öznel İyi Oluş Planı	Kuyu	N	%		
		11 Veda	11.1. Geçmiş oturumlara ilişkin genel değerlendirme yapabilme.																																X	X
11.2. Grup sürecindeki yaşantılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade edebilme																																	X	X	2	7
11.3. Grup sürecinin kendisine kazandırdıklarını söyleyebilme																																	X	X	2	7
11.4. Grup süreci sonunda kendinde meydana gelen değişimi ifade edebilme																																	X	X	2	7
Toplam																																			177	597
N		7	7	5	4	3	7	9	3	4	3	3	2	5	7	7	3	2	4	4	4	4	16	8	11	3	5	14	1	12	6	6	175			
%		14	14	10	8	6	14	18	6	8	6	6	4	10	14	14	6	4	8	8	8	8	32	16	22	6	10	28	2	24	12	12	350			