

# Pozitif Duyguların Psikolojik Danışman Adaylarının Entelektüel Becerileri ve Mutluluk Düzeylerine Etkisi\*

## The Effect of Positive Emotions on Intellectual Skills and The Level of Happiness of Counselor Trainees\*

Aslı UZ BAŞ, Yağmur SOYLU

### ÖZ

Bu araştırmanın amacı, pozitif duyguların psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerileri ve mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını araştırmaktır. Araştırmanın amacı doğrultusunda yarı deneysel bir çalışma deseni kullanılarak, iki deney ve bir kontrol grubundan oluşan üç çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırmanın katılımcıları 19'u birinci deney, 19'u ikinci deney ve 20'si kontrol grubundan olmak üzere 58 psikolojik danışman adayından oluşmaktadır. Araştırmada, nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanıldığı karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nitel veriler için psikolojik danışman adaylarına açık uçlu bir soru yönlendirilmiştir. Nicel veriler Oxford Mutluluk Ölçeği ile elde edilmiştir. Elde edilen nitel veriler içerik analizi tekniği ile çözümlenmiş, nicel veriler ise SPSS 15.00 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre, slayt ve video gösterimleri sonunda beklenildiği gibi birinci deney grubunun mutlu, huzurlu, sakin, rahatlamış, neşeli ve enerjik gibi pozitif duygular hissettiği; ikinci deney grubunun da üzüntü, çaresizlik, hüznün, öfke ve kızgınlık gibi negatif duygular hissettiği görülmüştür. Açık uçlu soruya verilen yanıtların içeriği analiz edildiğinde ise birinci deney grubundaki psikolojik danışman adaylarının ikinci deney grubu ve kontrol grubuna göre daha uzun ve içerik açısından da daha kapsamlı yanıtlar verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Nicel verilerin değerlendirilmesi sonucunda birinci deney grubundaki katılımcıların mutluluk puanları deneysel işlem sonrası artmakla birlikte, farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Pozitif duygular, Psikolojik danışman adayları, Entelektüel beceriler, Mutluluk, Yarı-deneysel araştırma

### ABSTRACT

The aim of this research is to investigate whether positive feelings have a significant effect on the level of intellectual skills and happiness of the counselor trainees. Using the quasi-experimental design in the direction of the research, three study groups consisting of two experiments and one control group were formed. Participants of the study consisted of 58 counselor trainees, 19 from the first experiment, 19 from the second experiment and 20 from the control group. In the research, a mixed research method was used in which quantitative and qualitative research methods were used together. An open-ended question has been directed to counselor trainees for qualitative data. Quantitative data were obtained with the Oxford Happiness Scale. Quantitative data obtained were analyzed in SPSS 15.00 package program and

Uz-Baş A., & Soylu Y. (2018). Pozitif duyguların psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerileri ve mutluluk düzeylerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 8(2), 264-270. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.269>

\*Bu çalışma II. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde (12-14 Mayıs 2017, İstanbul, Türkiye) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

\*This study was presented at the 2nd Eurasian Positive Psychology Congress (May 12-14, 2017, Istanbul, Turkey) as an oral presentation.

**Aslı UZ BAŞ** (✉)

ORCID ID: 0000-0001-8307-6198

Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İzmir, Türkiye  
Dokuz Eylül University, Buca Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Izmir, Turkey  
asliuzbas@gmail.com

**Yağmur SOYLU**

ORCID ID: 0000-0002-5562-6233

Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İzmir, Türkiye  
Dokuz Eylül University, Buca Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Izmir, Turkey

**Geliş Tarihi/Received** : 16.11.2017

**Kabul Tarihi/Accepted** : 26.01.2018

qualitative data were analyzed by content analysis technique. According to the qualitative findings obtained from the research, the first experiment group felt happy, peaceful, calm, relaxed, cheerful and energetic, as expected at the end of slide and video demonstrations; And the second group experienced negative emotions such as sadness, helplessness, grief and anger. When the contents of the answers given to the open-ended question were analyzed, it was found that counselor trainees in the first experimental group gave longer and more comprehensive responses in terms of the content than the second experimental group and the control group. As a result of the evaluation of the quantitative data, the happiness scores of the participants in the first experiment group increased after the experimental procedure, but the difference was found not to be statistically significant.

**Keywords:** Positive feelings, Counselor trainees, Intellectual skills, Happiness, Semi-experimental study

## GİRİŞ

İnsan doğasının vazgeçilmez bileşenlerinden olan duygular, insan yaşantısının kalitesini tanımlarken, uyuma yönelik düşünme ve eylem için motivasyon sağlarlar. İnsan yaşamındaki bu önemli yerlerine karşın, duygular 20. yüzyılın son çeyreğine kadar bilimsel araştırmalarda yeterince yer bulmamıştır (Izard, 2002). Duygular tipik olarak bir kişinin, bir olayın öncülü hakkındaki kişisel anlamlandırmalarını içeren bilişsel değerlendirmeleri ile tetiklenir ve ortaya çıkar. Bu değerlendirme süreci bilinçli ya da bilinçli olmadan ardışık tepki eğilimlerini tetikler ve sübjektif yaşantılar, yüz ifadeleri ve fizyolojik süreçler vb. gibi şekillerde kendini gösterir (Fredrickson, 2004).

Psikoloji alanında duyguları çalışan araştırmacıların önemli bir çoğunluğunun öfke, korku ve üzüntü gibi negatif duygulara odaklandığı görülmektedir (Fredrickson, 2003). Pozitif duyguların bilimsel olarak çalışılmasının bir anlamda ihmal edildiği söylenebilir. Fredrickson'a (2001) göre pozitif duygular hem iyi oluşun göstergesidir, hem de iyi oluşa katkıda bulunurlar.

Fredrickson (2004), pozitif duyguların işlevleri ile ilgili olarak "genişletme ve oluşturma" (*broaden and build*) kuramını geliştirmiştir. Bu kurama göre, pek çok pozitif duygu kişilerin anlık düşünce ve davranış repertuarlarını genişletir ve onların kişisel kaynaklarını (fiziksel ve entelektüel kaynaklar vb.) geliştirmelerini sağlar. Negatif duygular ise aksine, kişilerin düşünce ve eylem repertuarlarını sınırlandırır ve kişi için acil fayda sağlayacak hızlı kararlar almayı teşvik eder. Örneğin, sevinç (joy) duygusu eğlenmeye, sınırları zorlamaya ve yaratıcı olmaya teşvik eder. Bu sonuçlar sadece sosyal ve fiziksel davranışlarda değil, aynı zamanda entelektüel ve sanatsal davranışta ortaya çıkar. Fenomenolojik olarak ayrı bir duygu olarak ilgi/merak ("interest") duygusu araştırma, yeni bilgi ve yaşantılar edinme ve süreç içerisinde kendi benliğini zenginleştirmeyi teşvik eder. Üçüncü ayrı bir pozitif duygu olarak ferahlık/huzur ("contentment"), dinlenme ve mevcut yaşam koşullarının tadını çıkarmaya, aynı zamanda bu koşulları kendisi ve dünyaya ilişkin yeni bakış açılarına entegre etmeye teşvik eder. Farklı pozitif duyguların bir karışımı olarak görülen sevgi ("love") ise güvenli ve yakın ilişkiler bağlamında deneyimlenir ve eğlenme, araştırma ve sevdiğimizimizin tadını çıkarmaya yönelik eğilimlerimizin tekrar tekrar deneyimlenmesini teşvik eder (Fredrickson, 1998).

Pozitif duygulara ilişkin genişletme ve oluşturma kuramı üzerine yapılan sonraki laboratuvar çalışmalarının bulgularına dayalı olarak Fredrickson (2013), bu kuramın devamı niteliğinde bir

diğer modeli geliştirmiştir: Yükselen sarmal modeli ("upward spiral model"). Bu modele göre, pozitif duygular insanları bir taraftan olumlu sağlık davranışlarına yöneltebilirken, aynı zamanda uygun bir iyilik hali seviyesine doğru genel psikolojik eğilimlerini artırabilir. Bu modeli, genişletme ve oluşturma kuramından ayıran özellikleri, insanların uzun vadeli olumlu yaşam tarzı değişikliklerine hazırlayan (a) olumlu duygularla tetiklenen bilinçdışı dürtüleri, (b) insanları daha aktif, meraklı, katılımcı, sağlıklı ve dayanıklı kılan bir dizi iyilik hali davranışlarını ve (c) biyolojik (okstosin vb.) ve psikolojik (bilinçli farkındalık vb.) kaynaklar bakımından bireysel farklılıkları vurgulamasıdır.

Pozitif duyguların bilişsel alan üzerindeki etkilerini nörofizyolojik bir kuram çerçevesinde açıklayan Ashby, Isen ve Turken (1999), pozitif duyguların pek çok bilişsel performans görevinde sistematik olarak etkili olduğuna dikkat çekmektedir. Yazarlara göre pozitif duygular beyinde dopamin düzeyinde artışa yol açmaktadır. Beyinde frontal korteks alanlarındaki dopamin artışı ise bilişsel esnekliği arttırmak ve bilişsel bakış açısı tercihini kolaylaştırmak suretiyle yaratıcı problem çözme becerilerini geliştirmekte, bu da bilişsel performans üzerinde bir artışa neden olmaktadır.

Pozitif duyguların bilişsel performans başta olmak üzere insan davranışları üzerindeki geliştirici etkisi psikoloji alanının bilişler, içsel motivasyon ve bağlanma stilleri gibi farklı alt alanlarında yapılan çok sayıda çalışma ile test edilmiş ve pozitif duyguların dikkat, biliş ve davranışları genişlettiği; fiziksel, bilişsel ve sosyal kaynakları oluşturduğu gösterilmiştir (Fredrickson, 1998). Pozitif duygular, hem kaynakları genişletmeye hem de istenilen amaçlara bağlanmayı arttıracak şekilde düşünme, hissetme ve hareket etmeye yol açmaktadır. Pozitif duyguları deneyimleyen bir kişi, arzu edilir olarak algıladığı koşullarla etkileşmektedir. Pozitif duygular hayatın iyi gittiğine, kişinin amaçlarına ulaştığına ve kaynakların yeterli olduğuna işaret etmektedir (Lyubomirsky, 2001). Çok sayıda araştırma mutluluğun yaşamın farklı alanlarındaki başarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Mutluluk ve başarı arasındaki ilişki yalnızca başarının mutluluğa yol açmasından değil, aynı zamanda pozitif duyguların başarıya yol açmasından kaynaklanmaktadır. (Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Pozitif duyguların bilişsel alan üzerindeki etkisini araştıran bir dizi deneysel çalışmada katılımcılardan farklı bilişsel görevleri yerine getirmeleri beklenmiş ve negatif ve/veya nötr duygu durumunda olan bireylerle kıyaslandığında, pozitif duygular

deneyimleyen katılımcıların daha iyi bilişsel performans sergiledikleri bulunmuştur (Isen et al., 1985; Isen, Daubman & Nowicki, 1987; Murray et al., 1990). Fredrickson'a (1998) göre bağlanma teorisinin temel sayıtları da pozitif duyguların zihinsel gelişim üzerindeki olumlu etkisini destekler niteliktedir. Kurama göre, bağlanma gereksinimi karşılanan çocuklara, anneleri keşif yapmaları için güvenilir bir üs sağlarlar. Bu da, çocukların bilişsel ya da zihinsel kaynaklarını geliştirmelerine olanak sağlar (Bowlby, 1980). Güvenli bağlanan çocuklarda ilgi duygusu gelişir. İlgi duygusu ise çocukluktan yetişkinliğe kadar uzanan süreçte öğrenme için gerekli önemli bir içsel motivasyon kaynağıdır (Fredrickson, 1998).

Pozitif duyguların düşünce ve davranış repertuarı üzerindeki etkisine yönelik olarak Türkiye'de yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Olumlu ve olumsuz duygular sıklıkla iyi oluşu değerlendirmek üzere yapılan çalışmalarda, iyi oluşun bileşenlerinden ikisini (diğeri yaşam doyumu olmak üzere) ölçmek amacıyla kullanılmıştır (Doğan & Eryılmaz, 2013; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Duyguların etkisini inceleyen çeşitli betimsel çalışmaların sonuçları ise olumlu duyguların farklı değişkenler üzerindeki etkisine yönelik bulgular sunmaktadır. Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011), deprem yaşantısı geçirmiş bireylerle yürüttükleri bir çalışmada, pozitif ve negatif duyguların psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan etkili olduğunu, diğer yandan benlik saygısı ve içsel denetim odağının pozitif duygulara yol açtığını ve bunun sonucunda benlik saygısı ve içsel denetim ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide pozitif duyguların aracı rol üstlendiğini göstermişlerdir. Korkmaz (2005), öğretmenlerle yaptığı çalışmada, iyimserlik duygularının performans üzerinde direkt bir etkiye sahip olduğunu, aynı zamanda iyimserlik duygularının liderlik stili ve performans arasındaki ilişkide tam aracılık etkisinin olduğunu bulmuştur. Doğan ve Özdevecioğlu (2009), hemşirelerle yaptıkları bir çalışmada pozitif duygusalığın görev performansı ve bağlamsal performans ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğunu ve performansları pozitif yönde etkilediğini bulmuşlardır.

Bu araştırmanın amacı, Fredrickson'ın geliştirmiş olduğu pozitif duygulara dair genişletme ve oluşturma kuramını temel alarak, pozitif duyguların psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerileri ve mutluluk düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olup olmadığını araştırmaktır. Araştırmanın, pozitif duyguların etkilerine odaklanan literatüre Türk üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubundan elde edilen verilerle katkı sağlanması beklenmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Bu araştırma, deneysel araştırma desenlerinden yarı deneysel desenin kullanıldığı bir araştırmadır. Araştırmada, nicel ve nitel araştırma yöntemlerinin birlikte kullanıldığı karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Hem nitel hem nicel veriler eş zamanlı olarak toplandığından karma araştırma yöntemlerinden paralel karma yöntem kullanılmıştır (Fırat, Yurdakul & Ersoy, 2014).

### Araştırma Grubu

Araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde

Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü 2. sınıf öğrencileriyle yürütülmüştür. Araştırmanın yapılmasından bir hafta önce öğrenciler araştırmanın amacı ve gönüllü katılım hakkında bilgilendirilmiş ve çalışmaya gönüllü olan katılımcılar dâhil edilmiştir. Araştırmanın katılımcıları 19'u birinci deney, 19'u ikinci deney ve 20'si kontrol grubundan olmak üzere 58 psikolojik danışman adayından oluşmaktadır.

### Prosedür

Psikolojik danışman adaylarının gruplara atanma işleminde deney ve kontrol gruplarının denkliliğini sağlamak amaçlanmıştır. Bu sebeple, ön-test olarak Oxford Mutluluk Ölçeği'nin uygulanmasından sonra katılımcılar ölçekten aldıkları puana göre yüksekte düşüğe sıralanmıştır. Daha sonra en üstten başlayarak her üç gruba sırasıyla birer birer atanmışlardır. Böylelikle mutluluk düzeyleri açısından grupların denk hale getirilmesi sağlanmaya çalışılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

*Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)*. Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluğu ölçmek üzere geliştirilmiş, 29 maddelik ve 6'lı Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .91 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçek sekiz faktörlü bir yapı göstermesine rağmen tek faktör olarak kullanılması önerilmektedir. Ölçeğin ilk formu olan Oxford Mutluluk Envanteri ile arasında .80 korelasyon olduğu belirtilmektedir (Doğan & Sapmaz, 2012). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### Verilerin Toplanması

Birinci deney grubuna dâhil edilen öğrencilere, farklı pozitif duyguları harekete geçirmesi beklenen dört farklı slayt ve video gösterimi; ikinci deney grubuna farklı negatif duyguları harekete geçirmesi beklenen yine dört farklı slayt ve video gösterimi sunulmuştur. Araştırmacılar, katılımcılara sundukları slayt ve video gösterimlerinin içeriğine karar verirken Fredrickson'un (2003) tanımladığı olduğu başlıca pozitif duygular ile önceki araştırmalarda yaygın olarak kullanılan negatif duyguları dikkate almışlardır. Deneysel çalışma kapsamında katılımcılarda ortaya çıkması hedeflenen pozitif duygular huzur, neşe/sevinç ve mutluluk iken, hedeflenen negatif duygular üzüntü, kızgınlık/öfke ve hüzdür. Kontrol grubuna ise herhangi bir slayt ya da video gösterimi yapılmamıştır.

Deney gruplarının, deneysel işlem ve işlem sonrasında nicel ve nitel verilerin toplanması için 60 dakikalık süreler ayrılmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmadığından nitel verilerin toplanması için 30 dakikalık bir süre verilmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen nitel veriler içerik analizi tekniği ile çözümlenmiş, nicel veriler ise SPSS 15.00 paket programında karışık desenler için faktöriyel ANOVA yöntemiyle analiz edilmiştir. Nitel veriler için psikolojik danışman adaylarına "Bir ortaokula psikolojik danışman olarak atandığınızı varsayalım. Bu okulun bir sınıfındaki öğrencilerin birçoğunun kendilerini

mutsuz hissettikleri ve gelecekle ilgili umutsuzluk yaşadıkları konusunda bilgilendirildiniz. Bu öğrencilerin iyi oluşlarını/iyilik hallerini geliştirmek için ne gibi çalışmalar yaparsınız?” şeklinde bir açık uçlu soru yönlendirilmiştir. Katılımcılara yöneltilen bu soruya verecekleri yanıtların uzunluğu ve içeriği, onların entelektüel becerilerini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Ek olarak deney gruplarındaki psikolojik danışman adaylarının gösterimlerden sonra hissettikleri duyguları yazmaları istenmiştir.

## BULGULAR

### Nitel Verilere İlişkin Bulgular

#### *Birinci Deney ve İkinci Deney Gruplarının Deneysel İşlemler Sonrasında Hissettiği Duygular*

Birinci deney grubuna çeşitli pozitif duyguları harekete geçirmesi amacıyla birbirinden farklı dört gösterim ve ikinci deney grubuna da çeşitli negatif duyguları harekete geçirmesi amacıyla birbirinden farklı dört gösterim yapılmıştır. Her bir gösterim sonrasında da hissettikleri duyguları not etmeleri istenmiştir.

*I. Deney grubuna ilişkin sonuçlar.* Birinci gösterim sonrasında huzur (f = 16) başta olmak üzere, rahatlama (f = 9), mutluluk (f = 8), sakinlik (dinginlik) (f = 5) ve diğer pozitif duyguları (f = 3) hissettikleri; ikinci gösterim sonrasında enerjik (f = 11) başta olmak üzere mutluluk (f = 5), eğlenmiş (f = 5), neşe (f = 3) ve diğer pozitif duyguları hissettikleri; üçüncü gösterim sonrasında mutluluk (f = 12) başta olmak üzere heyecan (f = 5) ve eğlence, sevinç, hoşlanma, enerjik ve neşe gibi diğer pozitif duyguları (f = 13) da hissettikleri ve son olarak dördüncü gösterim sonrasında ise yine mutluluk (f = 12) başta olmak üzere neşe (f = 8), eğlenmiş (f = 7) ve diğer pozitif duyguları (f = 5) hissettikleri görülmüştür.

*II. Deney Grubuna ilişkin sonuçlar.* Birinci gösterim sonrasında üzüntü (f = 13) başta olmak üzere acı (f = 7), hüznün (f = 4), çaresizlik (f = 3) ve pişmanlık, mutsuzluk, kızgınlık, utanç, umutsuzluk ve korku gibi başka negatif duygular (f = 19); ikinci gösterim sonrasında özlem (f = 5) başta olmak üzere karamsarlık (f = 4), acı (f = 4), üzüntü (f = 4), çaresizlik (f = 3) ve mutsuzluk, sıklık, hüznün ve yalnızlık gibi başka negatif duygular; üçüncü gösterim sonrasında sinir (f = 6) başta olmak üzere kızgınlık (f = 5), öfke (f = 5), üzüntü (f = 5), kırgınlık (f = 3) ve çaresizlik, acı, umutsuzluk ve korku gibi başka duygular (f = 9); dördüncü gösterim sonrasında üzüntü (f = 8) ve umut (f = 8) başta olmak üzere öfke (f = 2) ve acı, iyimserlik, pişmanlık ve şaşkınlık gibi başka duygular da hissettikleri bulunmuştur.

### *Birinci Deney, İkinci Deney ve Kontrol Gruplarının İçerik Analizine İlişkin Bulgular*

Deney ve kontrol gruplarındaki psikolojik danışman adaylarının yöneltilen açık uçlu soruya verdikleri cevaplar öncelikle uzunlukları açısından değerlendirilmiştir. Verilen kâğıtlardaki 70 kelimeye kadar olan cevaplar kısa, 70-110 kelime aralığında olanlar orta ve 110 kelimedenden fazla olanlar ise uzun olarak kabul edilmiştir. Birinci deney, ikinci deney ve kontrol gruplarının açık uçlu soruya verdikleri yanıtların uzunluğuna ilişkin bulgular Tablo 1’te gösterilmektedir. Birinci deney, ikinci deney ve kontrol gruplarının açık uçlu soruya verdikleri yanıtların içeriğine ilişkin bulgular ise Tablo 2’te yer almaktadır.

Tablo 1’de görüldüğü gibi, pozitif duyguları ortaya çıkarması beklenen slayt ve video gösterimlerini izleyen birinci deney grubundaki katılımcıların çoğunluğunun kendilerine yöneltilen açık uçlu soruya verdikleri yanıtlar uzun olarak değerlendirilmiştir. Negatif duyguları ortaya çıkarması beklenen gösterimleri izleyen ikinci deney grubu katılımcıları ile kontrol grubunda yer alan grubun katılımcılarının çoğunluğunun verdikleri yanıtlar ise kısa olarak değerlendirilmiştir.

Tablo 2’de görüldüğü üzere, pozitif duyguları ortaya çıkarması beklenen gösterimleri izleyen birinci deney grubunun katılımcılarının kendilerine yöneltilen açık uçlu soruya verdikleri yanıtların içerikleri analiz edildiğinde ortaya çıkan temaların sıklığı 192 olarak bulunmuştur. Negatif duyguları ortaya çıkarması beklenen gösterimleri izleyen ikinci deney grubu katılımcılarının ve kontrol grubu katılımcılarının verdikleri yanıtların içeriklerinde ise temaların sıklığı sırasıyla 113 ve 106 olarak bulunmuştur.

### Nicel Verilere İlişkin Bulgular

Öncelikle deney ve kontrol gruplarının mutluluk ön-test puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı Kruskal-Wallis testine göre incelenmiş, gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ( $X^2=21.28$ ,  $p>.05$ ). Birinci deney, ikinci deney ve kontrol gruplarının OMÖ’ye göre ön-test ve son-test puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3’de gösterilmektedir.

Karışık desenler için faktöriyel ANOVA analizi sonuçları ise Tablo 4’de gösterilmektedir. OMÖ’nün ön test ve son test puanlarının ANOVA sonuçları, birinci deney grubunda yer alan katılımcıların mutluluk puanlarında bir artış olmasına karşın, bu artışın istatistiksel olarak anlamlı bir artış olmadığını göstermektedir.

## TARTIŞMA ve SONUÇLAR

Bu çalışma, pozitif duyguların psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerileri ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisine

**Tablo 1:** Birinci Deney, İkinci Deney ve Kontrol Gruplarının Açık Uçlu Soruya Verdikleri Yanıtların Uzunluğuna İlişkin Bulgular

Birinci Deney	f	İkinci Deney	f	Kontrol	f
Kısa	0		11		13
Orta	7		3		6
Uzun	13		5		1
Toplam	20		19		20

**Tablo 2:** Birinci Deney, İkinci Deney ve Kontrol Gruplarının Açık Uçlu Soruya Verdikleri Yanıtların İçeriğine İlişkin Bulgular

Birinci Deney	f	İkinci Deney	f	Kontrol	f
Etkinlik düzenleme	17	Etkinlik düzenleme	14	Bireysel görüşme	12
Sorunun kaynağını belirleme	16	Sorunun kaynağını belirleme	11	Etkinlik düzenleme	11
Olumluya odaklanma	13	Olumluya odaklanma	11	Kaynağı belirleme	11
Bireysel görüşme	12	Bireysel görüşme	8	Olumluya odaklanma	7
Grup çalışması	10	Video/kısa film gösterimi	7	Bireyi tanıma	7
Aile ile ilişkiler	10	Öneri verme	6	Aile görüşmesi	6
Bilgilendirme	9	Aile ilişkileri	5	Problem çözme	5
Bireyi tanıma	9	Umut aşılama	5	Geleceğe odaklanma	5
Geleceğe odaklanma	8	Ölçek uygulama	4	Kişilerarası ilişkiler	5
Kişisel güce odaklanma	8	Model olma	4	Seminer	5
İlişki kurma	8	Bilgi verme	4	Grup çalışması	4
Bilgi verme	6	İlişki kurma	4	Gözlem	4
Problem çözme	6	Grup çalışması yapma	4	Model sunma	3
Umut aşılama	5	Arkadaş ilişkileri	3	Bilgi verme	3
Amaç belirleme	5	Kişisel güce odaklanma	3	Destek olma	3
Destek olma	5	Diğer	18	Diğer	15
Öneri verme	5				
Video ve müzik gösterimi	5				
Arkadaşlık ilişkilerine odaklanma	4				
Model sunma	4				
Başarı hikâyeleri anlatma	3				
Yönlendirme	3				
Kendini açma	3				
Diğer	18				
Toplam	192	Toplam	113	Toplam	106

**Tablo 3:** Mutluluk Ölçeği Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	Ön-Test			Son-Test		
	N	X	SS	N	X	SS
Birinci Deney	19	121.89	20.18	19	126.53	19.51
İkinci Deney	19	117.68	20.03	19	117.37	15.49
Kontrol	20	115.55	21.76	20	117.30	20.82

**Tablo 4:** Mutluluk Ölçeği Ön Test-Son Test Puanlarının ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Deneklerarası	20820.194	57			
Grup (Birey/Grup)	683.162	2	341.581	.93	.40
Hata	20137.032	55	366.128		
Denekleriçi	5839.959	58			
Ölçüm (Öntest-Sontest)	236.977	1	236.977	2.43	.125
Grup*Ölçüm	234.706	2	117.353	1.20	.308
Hata	5368.276	55	97.605		
Toplam	26660.153	115			

odaklanmıştır. Araştırmadan elde edilen nitel bulgulara göre, slayt ve video gösterimleri sonunda beklenildiği gibi birinci deney grubunun mutlu, huzurlu, sakin, rahatlamış, neşeli ve enerjik gibi pozitif duygular hissettiği; ikinci deney grubunun da üzüntü, çaresizlik, hüzün, öfke ve kızgınlık gibi negatif duygular hissettiği görülmüştür. Bunun sonrasında psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerilerini değerlendirmek amacıyla hazırlanan açık uçlu soruya verdikleri yanıtların içeriği analiz edildiğinde ise birinci deney grubundaki psikolojik danışman adaylarının ikinci deney grubu ve kontrol grubuna göre daha uzun ve içerik açısından da daha kapsamlı yanıtlar verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar, pozitif duyguların, dikkat ve bilişler yanında, yaratıcı düşünme ve psikolojik sağlamlığa kadar uzanan çok farklı alanlardaki etkilerini ortaya koyan önceki deneysel çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir (Isen et al., 1985; Isen, Daubman & Nowicki, 1987; Murray et al., 1990; Fredrickson, 2001). Psikolojik danışmanların kısa süreli olarak deneyimledikleri duyguların onların yaratıcı düşünme, yaratıcı problem çözme ve yazılı olarak ifade etme becerileri üzerinde etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Olumsuz duyguları deneyimleyen ikinci deney grubunun ve herhangi bir duygusal içeriğe maruz kalmayan kontrol grubunun açık uçlu sorulara verdikleri yanıtlarda sırasıyla 113 ve 106 tema elde edilmişken, pozitif duyguları deneyimleyen birinci deney grubundaki katılımcıların yanıtlarında 192 tema belirlenmiştir.

Bu çalışmanın sonuçları aynı zamanda, pozitif duyguların akademik ortamlardaki rolü ve önemini akla getirmektedir. Pekrun ve ark. (2002), eğitim ortamlarında pozitif duyguların deneyimlenmesinin akademik başarı üzerinde etkili olduğunu, özellikle umudun, akademik motivasyonu artırıcı etkisini belirtmektedir. Öğrencilerin gerek sınıf içi performanslarını sergilerken, gerekse sınav ve benzeri değerlendirmeye dayalı etkinliklerinde deneyimledikleri duyguların onların performanslarını etkileyebileceği anlaşılmaktadır. Sınav kaygısının öğrencilerin performansları üzerindeki olumsuz etkisi çok sayıda araştırmaya konu olsa da (örn., Yıldırım ve Ergene, 2003), pozitif duyguların sınav performansı üzerindeki etkisinin yeterince araştırılmış bir alan olmadığı görülmektedir. İleride yapılacak çalışmalarda, pozitif duyguların akademik ortamlardaki etkilerini farklı yönleriyle inceleme ihtiyacı olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen nicel veriler ise birinci deney grubunda yer alan katılımcıların mutluluk puanlarında bir artış olmasına karşın, bu artışın istatistiksel olarak anlamlı bir artış olmadığını göstermiştir. Mutluluk puanlarında anlamlı bir artışın görülmemesi, katılımcıların pozitif duyguları deneyimleme süreleri ile açıklanabilir. Genişlet ve oluşturma kuramı anlık ("momentary") pozitif duyguların deneyimlenmesinin kümülatif etkisinin iyi-oluş üzerinde etkili olduğunu ileri sürmektedir (Fredrickson, 2001). Pozitif duygular, negatif duygular ve yaşam doyumu ile birlikte mutluluğun (iyi-oluşun) temel bileşenlerinden biri olarak kavramsallaştırılmaktadır (Diener et al., 1999). Diğer yandan iyi-oluşa dair bu kavramsallaştırmada duyguların yoğunlukları ile değil, sıklıklarına göre iyi-oluşa katkıda buldukları kabul edilmektedir. Bu çalışmada katılımcılar, tek bir oturumda yaklaşık olarak 15 dakika süre ile pozitif duyguları

harekete geçiren uyaranlara maruz kalmışlardır. Kuramsal yaklaşımlar çerçevesinde değerlendirildiğinde, mutluluk puanlarında anlamlı bir artış olması için pozitif duyguların daha uzun süreli olarak deneyimlenmesine ihtiyaç olduğu sonucu çıkarılabilir.

İnsanların yaşamlarında pozitif duyguları deneyimlerinin sadece yaşamlarında anlık olarak iyi hissetmelerini sağlamakla kalmayıp, aynı zamanda yaşamlarını daha iyiye doğru dönüştürdüğü ve zenginleştirdiği anlaşılmaktadır. Pozitif duygular daha yaratıcı ve üretken olmaya teşvik etmektedir.

Çalışmanın sonuçlarından farklı ortamlarda çalışan psikolojik danışmanlar yararlanabilirler. Danışmanları yaşamlarında pozitif duyguları deneyimlemeleri yönünde cesaretlendirerek onların farklı alanlarda başarıyı deneyimlemelerine, daha mutlu hissetmelerine ve hatta yaşamlarını daha sağlıklı olarak sürdürmelerine katkıda bulunabilirler.

Okul psikolojik danışmanları araştırmanın sonuçlarından farklı alanlarda yararlanabilirler. Izard (2002), duygular üzerine yapılan araştırma bulgularının, çocukların sosyal-duygusal yeteliklerini arttırmak ve problem davranışları ve psikopatolojinin oluşmasını önlemeye yönelik çalışmalarda duygularla ilişkili boyutlara yer verilmesinin önemini vurgulamaktadır. Buradan yola çıkarak okul psikolojik danışmanları çocukların kişisel ve sosyal alanlarda gelişimlerini destekleyici ve önleyici hizmetler bağlamında pozitif duyguların deneyimlenmesine yer verilen psiko eğitsel çalışmalar düzenleyip uygulayabilirler. Psikolojik danışmanlar ayrıca akademik başarıyı arttırmaya yönelik çalışmalarda pozitif duyguların işlevi konusunda öğretmenleri bilgilendirici konsültasyon çalışmaları yapabilirler. Bunun yanında sınıf ortamında pozitif duyguları deneyimlemeye yönelik aktiviteler düzenleyerek bunları okul rehberlik programlarına entegre edebilirler.

Son olarak pozitif duygularla ilgili yurt içinde yapılan çalışmaların yetersizliği göz önünde bulundurularak, pozitif psikoloji alanında çalışan araştırmacılara pozitif duyguların farklı alanlar üzerindeki sonuçlarını incelemeye yönelik araştırmalar yapmaları önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A Neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Bowlby, J. (1980). Attachment & loss. Vo. II. New York: Basic Books. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/2215/28070a06d9746283ec0272bd0874f251ebc6.pdf>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Oxford mutluluk ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 25, 297-304.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.

- Doğan, Y., & Özdevecioğlu, M. (2009). Pozitif ve negatif duygusallığın çalışanların performansları üzerindeki etkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 1(8), 165-190.
- Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Fırat, M., Yurdakul, I. K., & Ersoy, A. (2014). Bir eğitim teknolojisi araştırmasına dayalı olarak karma yöntem araştırması deneyimi. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 65-86.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- 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. (2003). The value of positive emotions: the emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, 359, 1367-1377. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082. Doi: 10.1016/S0191-8869(01)00213-6
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E., & Robinson, G.F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1426.
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128, 796-824.
- Kararırmak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Korkmaz, M. (2005). Duyguların ve liderlik stillerinin öğretmenlerin performansı üzerinde etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 43, 401-422.
- 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 SL, King L, & Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 14, 803-855.
- Murray N., Sujan H., Hirt E. R., & Sujan M. (1990). The influence of mood on categorization: A cognitive flexibility interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 411-425.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). *Positive emotions in education*. In: Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges. Erica Frydenberg (Ed.). (pp. 149-173). Oxford: Oxford University Press.
- Yıldırım, İ., & Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.