

Üniversite Öğrencileri için Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Artırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi

Investigating The Effectiveness of Subjective Well-Being Increasing Program For University Students

Ali ERYILMAZ

Özet

Bu araştırmanın amacı, pozitif psikoloji temelinde geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesidir. Araştırmaya 13 deney grubunda 13 ise kontrol grubunda olmak üzere 18-22 yaş aralığında toplam 26 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmada, Yaşam Doyumu, Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği ve Nitel Değerlendirme Formu kullanılmıştır. Araştırma, ön-test ve son-test deney ve kontrol gruplu deneysel deseninde gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde parametrik olmayan analiz tekniklerinden Mann Whithney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonucuna göre, deney grubunda yer alan bireylerin kontrol grubunda yer alanlara göre olumlu duygularında ve yaşam doyumlarında önemli düzeyde bir artış görülürken; olumsuz duygularında ise önemli düzeyde bir azalış olduğu bulunmuştur. Programın nitel değerlendirmesine göre de, program bireylere kişisel ve toplumsal açılardan katkı sağlamıştır. Bu çalışmada geliştirilen program, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmede kullanılabilir. Bu sonuçlar, literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: öznel iyi oluş, program, yaşam doyumu.

Abstract

This study examines the effectiveness of subjective well-being increasing program which is developed with respect to positive psychology for university students in a non-clinical sample. A total of 26 students (13 of them in experimental group and 13 of them in control group) between ages 18-22 were included in the present study. The two (experiment and control) groups pretest-posttest design were used in this study. The scales of Satisfaction with Life, Positive-Negative Affect, and also personal information form were used. In this study, Mann Whithney U and Wilcoxon Sign Test were used in order to analysis of data. According to results, students who participate in program as a person in experimental group have much higher points on the life satisfaction and positive affection, and also fewer points on negative affection than the students in the control groups. Additionally, program supplied eight important gains. Subjective well-being increasing program which is developed in the present study could be used for increasing subjective well-being of individuals.

Key Words: subjective well-being, program, life satisfaction.

Giriş

Öznel açıdan iyi olmak, olumlu duyguları sıklıkla yaşamak, olumsuz duygulara çok az sahip olmak ve yaşamdan da yüksek düzeyde doyum almak demektir (Diener, 1984). Günümüz dünyasında; öznel iyi oluşun, ruh sağlığının pozitif yanını temsil ettiği belirtilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2010). Bu noktada ruh sağlığının hem bireylerde hastalıkların olmaması hem de bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olması gibi iki önemli boyutu bulunmaktadır (Diener, 1994). Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olmasının önemli sonuçları vardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Örneğin öznel iyi oluşun yüksek düzeyde olması bireyleri hem hastalıklardan korurken hem de onların gelişim görevlerini başarıyla atlatmalarına yardımcı olmaktadır (Suldo ve Shaffer, 2008). Pek çok gelişim göreviyle karşı karşıya olan üniversite öğrencileri için de (Arnet, 2000) öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesi önemlidir (Argyle, 1999). Bu bağlamda bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin nasıl yükseltileceğine dair literatürde çeşitli araştırmalar ve açıklamalar bulunmaktadır.

Pozitif psikoloji ile birlikte bireylerin öznel açıdan nasıl iyi olacaklarına dair pek çok çalışma gerçekleştirilmektedir. Yapılan çalışmaların sonucunda bireylerin öznel iyi oluşlarını açıklayan kişilik özellikleri, demografik değişkenler ve amaç yönelimli etkinlikler olmak üç önemli faktörün olduğu sonucuna varılmıştır (Diener ve Seligman, 2002; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Bu bulgular doğrultusunda amaç yönelimli etkinlikler aracılığı ile bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltildiği çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Mauss ve ark., 2011).

Öznel iyi oluş düzeyini yükseltmeye yönelik programlara ilişkin ilk çalışmalar Fordyce (1977) tarafından gerçekleştirilmiştir. Fordyce (1983) üç aşamalı bir deneysel çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmasının son aşamasında bireylerin iyi oluş düzeylerini yükselten; dışa dönük faaliyetlerde bulunmak, toplumsallaşmak için daha fazla çabada bulunmak, iyimser düşünmek gibi stratejilerin etkili stratejiler oldukları sonucuna varmıştır. Günümüzde gerçekleştirilen çalışmalar, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin beş önemli strateji doğrultusunda yükseltilebileceğini göstermektedir. Bu stratejiler çevreden pozitif tepki almak, çevreye pozitif tepki vermek, istekleri doyurmak, dini inancın gereğini yerine getirmek ve mutluluğu korumak olarak değerlendirilmektedir (Buss, 2000; Eryılmaz, 2010; 2012; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Tüm bunların yanında pozitif psikoloji temelinde geliştirilen öznel iyi oluş düzeyini yükseltmeye yönelik programlarda, iyimser düşüncenin öğretilmesi,

bireylerin gün içerisinde onları mutlu eden olayları yazmaları, minnettarlık duyulan kişilerin belirlenmesi, akış deneyimleri gibi etkinlikler de kullanılmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Emmons ve McCullough, 2003; Lyubomirsky, 2001; Parks ve ark., 2012; Peterson, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Yukarıda ele alınan çalışmalar, öznel iyi oluşun nasıl yükseltileceğine yönelik önemli bilgiler sunmaktadır. Öte yandan farklı gelişim dönemlerinde yer alan bireyler için de öznel iyi oluşun yüksek düzeyde tutulması önemlidir (Argyle, 1999). Bu noktada üniversite öğrencileri ele alınabilir. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları konusunda ulusal ve uluslararası düzeyde pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Chambel ve Curral 2005; Cotton, Dollar ve de Jonge, 2002; Diener ve ark., 1999; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Eryılmaz ve Ercan, 2010; İlhan ve Özbay, 2010; Tuzgöl, 2010; Tümkaya, 2011). Tüm bunların yanında özellikle ulusal literatürde onların öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmeye yönelik deneysel çalışmaların olmadığı görülmektedir.

Üniversite öğrencileri genç yetişkinlik (Erikson, 1964) ya da beliren yetişkinlik (Arnet, 2001) dönemlerinde yer alan bireyler olarak karşımıza çıkmaktadır. Üniversite öğrencileri pek çok gelişim görevini başarıyla atlatmak durumundadır. Sağlıklı bir kimliğe ulaşmak için gerek iş, gerek romantik gerekse dünya görüşü alanlarında kendilerini keşfetme çabası içerisindeyler (Arnet, 2000). Gerek ulusal gerekse uluslar arası gerçekleştirilen çalışmalar, kimlik keşfi sürecini yaşayan üniversite öğrencilerinin pek çok sorunla karşı karşıya olduklarını göstermektedir. Örneğin üniversite öğrencileri, madde kullanımı, aile ile ilgili sorunlar, kariyer gelişimine yönelik problemler, akademik problemler, ekonomik problemler, duygusal problemler, fiziksel ve ruhsal sağlık problemleri gibi çeşitli sorunlarla karşı karşıyadırlar (Aluede, Imhonde ve Eguavoen, 2006; Erkan ve ark., 2012; Schweitzer, 1996; Yeşilyaprak, 1986).

Üniversite öğrencilerinin hem gelişimsel görevlerini başarıyla atlatalmaları hem sorunlarını çözerek yaşama uyum sağlamaları hem de öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmeleri için çeşitli programlara ihtiyaçları vardır (Lerner, 2004). Bu programların başında da öznel iyi oluş artırma programları gelmektedir. Ayrıca öznel iyi oluş programları sayesinde bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri olumlu bir konuma getirilirse bu bireyler toplumsal ve kişisel görevlerini ve rollerini başarıyla yerlerine getirebilirler. Çünkü öznel iyi oluşla ilgili literatür incelendiğinde öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin iş yaşamlarında üretken oldukları, ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları; bağımsızlık sistemlerinin daha güçlü olduğu, stresle daha iyi başa çıktıkları, daha sosyal ve yaratıcı davranışlar sergiledikleri, evlilik

doyumlarının daha yüksek olduğu, iyi bir vatandaş olma gibi toplumsal işlevlerini daha iyi yerine getirdikleri ve hatta daha uzun süreli yaşadıkları bulunmuştur (Diener ve Seligman, 2002; Myers ve Diener, 1995; Sheldon ve King, 2001). Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yükselmesine paralel olarak onların akademik konulara ilgi gösterdikleri ve akademik başarı düzeylerinin yükseldiği, okula devamlarının arttığı ve okuldan kaçmalarının azaldığı bulunmuştur (Frisch ve ark., 2005; Nickerson, Diener ve Schwarz, 2011; Salmela-Aro ve Tuominen-Soini 2010). Tüm bunların yanında Türkiye’de gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmaya sonucuna göre (Eryılmaz ve Ercan, 2011), üniversite öğrencilerinin ergenlere ve yetişkinlere göre öznel iyi oluş düzeylerinin düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu bilgiler ve bulgular üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseltilmesinin önemini göstermektedir. Sonuç olarak yukarıda değinilen bilgiler ve bulgular ışığında bu çalışmada üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluş düzeylerini yükseltme programının etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu çalışma, pozitif psikoloji temelinde üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen öznel iyi oluş düzeylerini yükseltme programının etkililiğinin incelenmesine yönelik deneysel bir çalışmadır. Çalışmanın amacı doğrultusunda bu çalışma, öntest sontest deney ve kontrol gruplu deneysel deseninde yürütülmüştür. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen deneysel çalışmanın bağımsız değişkeni, üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluş düzeylerini yükseltme programının uygulamasıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise, üniversite öğrencilerinin olumlu-olumsuz duyguları ve yaşam doyumlarının düzeyleridir. Çalışmada, öznel iyi oluş düzeylerini yükseltme programının etkililiğini belirlemek amacıyla Mann Whithney U ve Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi kullanılmıştır. Geliştirilen programın etkililiğini nitel olarak değerlendirmek amacıyla da cümle bazında içerik analizi yöntemine başvurulmuştur (Fraenkel ve Wallen, 1993). Cümle bazında içerik analizleri, çalışmanın yazarı ile birlikte eğitim psikolojisi alanında doçent bir uzman tarafından gerçekleştirmiştir.

Çalışma Grubu

Bu çalışma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde 2012-2013 eğitim öğretim yılında lisans öğrenimine devam eden erkek ve kadın üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada yer alacak deneklerin belirlenmesi için ilgili üniversitede öğrenime devam eden öğrencilere programla ilgili duyuru yapılmıştır. Programa katılmak isteyen öğrenciler

isimlerini ve telefon numaralarını bu çalışmayı yürüten araştırmacıya vermişlerdir. Bu şekilde programa katılmak isteyen toplam 28 öğrenciye ulaşılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların çalışma sürecine dahil edilmesinde, öznel iyi oluş düzeyinin düşük olmasına dayalı bir ölçüt belirlenmemiştir. Bunun nedeni ise, öznel iyi oluşun ruh sağlığının pozitif yanını oluşturmasıdır. Bu noktada öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyin, öznel iyi oluş düzeyini yükseltmeye; yüksek olan bireyin ise mevcut düzeyini korumaya ihtiyacının olmasıdır (Hefferon ve Boniwell, 2010).

Bu gönüllü öğrenciler kura yöntemi ile seçkisiz olarak iki gruba; daha sonra bu iki grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney grubu ve kontrol grubu olarak atanmıştır. Yapılan seçkisiz atama sonucunda deney ve kontrol grubunda en az 14'er deneğin bulunması sağlanmıştır. Fakat deney grubuna atanan öğrencilerden biri araştırmaya katılma konusunda gönüllü olmasına rağmen daha sonraları çalışmadan ayrılmak istediği için, deney grubunda bulunan denek sayısı 13'e düşmüştür. Bu durumun bir sonuç olarak süreçte kontrol grubundan da bir kişi kura yöntemi ile seçkisiz olarak gruptan çıkarılmıştır. Sonuç olarak öznel iyi oluş düzeyini yükseltme programı bağlamında 13'ü deney grubunda (8 kadın ve 5 erkek); 13'de kontrol grubunda (7 kadın ve 6 erkek) olmak üzere toplam 26 üniversite öğrencisi yer almıştır. Çalışmada yer alan üniversite öğrencilerinin yaş ortalaması 20.12'dir.

Ölçme Araçları

Bu çalışmada, Nitel Değerlendirme Formu ile Yaşam Doyumu ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin psikometrik özellikleri, aşağıda yer almaktadır.

Nitel Değerlendirme Formu: Bu form, programın nitel açıdan değerlendirmesi amacıyla geliştirilmiştir. Bu formda "Program faydalı oldu çünkü ve program faydasız oldu çünkü" şeklinde iki açık uçlu soru yer almıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life): Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen, Likert tipinde olan ve 1-7 arasında puanlanan bir ölçektir. Ölçeğin uyarlaması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği 0.85 ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.76 olarak bulunmuştur. Ölçekten Yetim'in (1993) uyarlama çalışmasında ölçeğin güvenilirlik değeri 0.86 bulunmuştur. yüksek puan almak yaşam doyumu düzeyinin yüksekliği anlamına gelmektedir.

Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği: Pozitif-Negatif Duygu ölçeği, Watson ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup Türkçeye Gençöz (2000) tarafından uyarlanmıştır. Bu ölçek 10 olumlu ve 10 olumsuz olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmakta olup beşli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin olumlu duygu boyutu için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.78 ve

olumsuz duygu boyutu için Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur olarak bulunmuştur.

Deneysel İşlem ve Süreç

Bu çalışmada yer alan üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluş düzeyini yükseltme programı toplam 18 etkinliği içermektedir. Etkinliklerin altısı yapılandırılmış bireysel psikolojik danışma oturumlarında uygulanmıştır. Etkinliklerin 12'si ise programa katılan bireylere verilen ev ödevleri ve bunların paylaşımı şeklinde gerçekleştirilmiştir. Programda yer alan etkinlikler, araştırma sonuçlarına ve de pozitif psikoloji temelinde uygulanan programlardaki etkinliklere dayandırılmıştır (Buss, 2000; Eryılmaz, 2010; 2012; Fordyce, 1977, 1983; Tkach ve Lyubomirsky, 2006). Program üç aylık süre içerisinde uygulanmıştır. Program, programa katılan öğrencilerle haftanın salı, çarşamba, perşembe ve cuma günleri olmak üzere birer saatlik bireysel görüşmeler şeklinde gerçekleştirilmiştir.

Programdaki etkinliklerin yapısı incelendiğinde, öznel iyi oluş düzeyini yükseltme stratejilerine yönelik olarak etkinliklerin hazırlandığı görülür. Bu bağlamda her bir strateji ve strateji doğrultusunda yürütülen etkinliklerin isimlerine aşağıda yer verilmiştir:

Çevreye pozitif tepki verme etkinlikleri: Bu grupta yer alan etkinliklerin amacı, bireyin kişilerarası ilişkiler içinde pozitif bir şekilde yer almasını sağlamaktır. Bu doğrultuda bireyler, çevreyle ilişkiye geçip çevreden pozitif vermek fırsatını yakalamaktadırlar. Bu genel amaç doğrultusunda bireyler: *Selamlaşma etkinliği, sorun dinleme etkinliği, iltifat etkinliği, minnettarlık etkinliği* gibi etkinlikler aracılığı ile bireyler çevreye pozitif tepki vermektedirler.

Çevreden pozitif tepki almak etkinliği: Bu grupta yer alan etkinliklerin amacı, bireyin kişilerarası ilişkiler içersinde yer alarak hem sosyal destek almasını hem de sosyal destek vermesini sağlamaktır. Bu genel amaç doğrultusunda bireyler: *Mutluluk kaynaklarım etkinliği, yardım etme etkinliği, hayatımda bana destek olanlar etkinliği* gibi etkinlikler aracılığı ile bireyler çevreden pozitif tepki almaktadırlar.

Mental kontrol etkinlikleri: Bu grupta yer alan etkinliklerin amacı, bireylerin yaşadıkları olayların olumlu yanlarına odaklanmalarını ve olumsuz olaylar, kişiler ve durumlar karşısında mutluluklarını korumalarını sağlamaktır. Bu genel amaç doğrultusunda bireyler: *Bugün beni mutlu eden üç olay etkinliği, geçmişte beni mutlu eden üç olay etkinliği, sorunlarımı çözüyorum etkinliği, iyimser düşünme etkinliği, mesafe koyma etkinliği, kendime ilişkin olumlu algım etkinliği, gelecekteki amaçlarım etkinliği, gelecekte mektup var etkinliği, geçmişin hazzı etkinliği* gibi etkinlikler aracılığı ile bireyler mutluluklarını korumaya çalışmaktadırlar.

İstekleri doyumak etkinlikleri: Bu grupta yer alan etkinliklerin amacı, bireylerin kendi benliklerine uygun ve ihtiyaçlarını doyumaları temelinde örgütlenmiş bedensel ve ruhsal rahatlama yarayacak bir takım isteklerini doyurabilecek etkinlikleri yaşama aktarmalarıdır. Bu genel amaç doğrultusunda bireyler: *Akış etkinliği, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar etkinliği* gibi etkinlikler aracılığı ile bireyler isteklerini doyumaya çalışmaktadırlar.

Bulgular

Nicel Değerlendirme

Çalışmanın bu bölümünde öncelikli olarak deney ve kontrol gruplarında yer alan bireylerin Yaşam Doyumu, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeklerinden aldıkları puanlara dayalı olarak gerçekleştirilen Man Whitney U-Testi'ne yönelik bulgulara değinilmiştir.

Tablo-1.

Man Whitney U- Ön-Test Sonuçları

| Ölçekler | Gruplar | n | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | u | p |
|---------------|---------------|----|-----------------|--------------|-------|-------|
| Yaşam Doyumu | Deney Grubu | 13 | 14.73 | 191.50 | 68.50 | 0.409 |
| | Kontrol Grubu | 13 | 12.27 | 159.50 | | |
| Pozitif Duygu | Deney Grubu | 13 | 13.35 | 173.50 | 82.50 | 0.918 |
| | Kontrol Grubu | 13 | 13.65 | 177.50 | | |
| Negatif Duygu | Deney Grubu | 13 | 13.46 | 175.00 | 84.00 | 0.979 |
| | Kontrol Grubu | 13 | 13.54 | 176.00 | | |

Tablo-1’de Man Whitney U-Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, gerek deney grubu gerekse kontrol grubu ön test puanlarının anlamlı bir şekilde birbirinden farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sonuçlar, iki grubun da denkleştirilmiş gruplar olduğunu göstermektedir.

Program etkinlikleri uygulandıktan sonra, son test olarak ilgili ölçekler programa katılan ve kontrol grubunda yer alan bireylere tekrar uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarının Yaşam Doyumu, Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeklerinden aldıkları puanlara dayalı olarak son-test bağlamında gerçekleştirilen Man Whitney U-Testi’ne yönelik bulgular Tablo-2’de verilmiştir.

Tablo-2.

Man Whitney U Son-Test Sonuçları

| Ölçekler | Gruplar | n | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | u | p |
|---------------|---------------|----|-----------------|--------------|-------|--------|
| Yaşam Doyumu | Deney Grubu | 13 | 17.92 | 233.18 | 27.00 | 0.003* |
| | Kontrol Grubu | 13 | 09.08 | 118.00 | | |
| Pozitif Duygu | Deney Grubu | 13 | 18.50 | 240.50 | 19.50 | 0.001* |
| | Kontrol Grubu | 13 | 8.50 | 110.50 | | |
| Negatif Duygu | Deney Grubu | 13 | 9.35 | 121.50 | 34.50 | 0.005* |
| | Kontrol Grubu | 13 | 17.65 | 229.50 | | |

*P<0.01

Tablo-2’de Man Whitney U-Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, gerek deney grubu gerekse kontrol grubu son test puanlarının anlamlı bir şekilde birbirinden farklılaştığı görülmektedir. Bu sonuçlar kontrol grubunda yer alanlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin yaşam doyumlarının ($u = 27.00$; $p < 0.01$) ve pozitif duyguyu ($u = 19.50$; $p < 0.01$) yaşama düzeylerinin daha olumlu olduğunu; negatif duygularının ise ($u = 34.50$; $p < 0.01$) düşük düzeyde olduğunu göstermiştir. Çalışmada ayrıca deney grubunun ön-test ve son test puanları ile kontrol grubunun ön-test ve son test puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo-3’te gösterilmiştir.

Tablo-3.

Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| Ölçekler | Gruplar | Sıra İşaretleri | n | Sıra ortalaması | Sıra Toplamı | Z | p |
|---------------|---------------|-------------------|----|-----------------|--------------|--------|--------|
| Yaşam Doyumu | Deney Grubu | Negatif İşaretler | 0 | 0 | 0 | -3.189 | 0.001* |
| | | Pozitif İşaretler | 13 | 7 | 91.00 | | |
| | | Eşit | 0 | | | | |
| | Kontrol Grubu | Negatif İşaretler | 4 | 7.88 | 31.50 | -0.981 | 0.326 |
| | | Pozitif İşaretler | 9 | 6.61 | 59.50 | | |
| | | Eşit | 0 | | | | |
| Olumlu Duygu | Deney Grubu | Negatif İşaretler | 0 | 0 | 0 | -3.065 | 0.002* |
| | | Pozitif İşaretler | 12 | 6.50 | 78.00 | | |
| | | Eşit | 1 | | | | |
| | Kontrol Grubu | Negatif İşaretler | 9 | 6.78 | 61.00 | -1.736 | 0.083 |
| | | Pozitif İşaretler | 3 | 5.67 | 17.00 | | |
| | | Eşit | 1 | | | | |
| Olumsuz Duygu | Deney Grubu | Negatif İşaretler | 13 | 7.00 | 91.00 | -3.185 | 0.001* |
| | | Pozitif İşaretler | 0 | 0.00 | 0.00 | | |
| | | Eşit | 0 | | | | |
| | Kontrol Grubu | Negatif İşaretler | 6 | 6.75 | 40.50 | -0.350 | 0.726 |
| | | Pozitif İşaretler | 7 | 7.21 | 50.50 | | |
| | | Eşit | 0 | | | | |

Tablo-3’de Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, deney grubundaki bireylerin deney öncesine göre yaşam doyumu düzeylerinin yükseldiği ($Z = -3.189$; $P < 0.01$), daha fazla olumlu duygular yaşadıkları ($Z = -3.065$; $P < 0.01$) ve de olumsuz duyguları daha az yaşadıkları ($Z = -3.185$; $P < 0.01$) sonucuna varılmıştır. Öte yandan kontrol grubunda yer alan bireylerin, olumlu ve olumsuz duygularında ve de yaşam doyumlarında deney öncesi durumlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

Nitel Değerlendirme

Programın faydalı olup olmadığına yönelik nitel olarak sorulan sorulara verilen yanıtlar cümle bazında içerik analizi tekniği ile incelenmiştir. Analiz sonuçları, Tablo-4’te gösterilmiştir.

Tablo-4.

Programın Faydaları

| Kazanımlar | Örnek Cümleler |
|-------------------------------|---|
| İyi Oluş Düzeyini Yükseltmesi | *Bu programa ayırdığım zaman bana terapi gibi geliyordu. Artık mutluyum, pozitifim *Etkinlik süresi içerisinde keyifli zamanlar geçirdim. |
| Farkındalık Kazandırma | *Program bana aslında mutlu olmam için etrafımda bir sürü sebep olduğunu gösterdi. *Kendimle ilgili hiç düşünmediğim şeyleri program sayesinde düşündüm ve bazı konularda bakış açım değişti. |
| Sosyalleşmede Artış | *İnsanlarla diyaloglarım iyi düzeyde gelişti ve daha sağlam ilişkiler kurmaya başladım. *Eskiden toplum içerisinde kendimin benliğimin orada olduğunu fark ettiremezken artık çok rahatım. Çok rahat konuşabiliyorum toplulukta. |
| Öz Düzenlemede Artış | *Program, kendimi tekrar gözden geçirmemi sağladı. *Mutsuz hissetmemin çözüm olmadığını mutlu olmak ya da mutlu hissetmeye odaklanmam gerektiğini öğrendim. |
| İnançları Değiştirmesi | *Ön yargılarımı azalttı *Artık her sorunun çözülebileceğine dair inancım oluştu. |
| İyimser Bakış Açısını Kazanma | *Hayata ilişkin daha olumlu bakmayı öğrendim.. *Bir olaya duruma veya herhangi bir şeye karşı olumsuz düşünmemeye ve olabildiğince olumu bakmaya çalışıyorum. Bunların olması hayatımı daha yaşanabilir kılıyor. |
| Olumlu Zaman Yönelimi | *Geçmişteki mutsuzluklara takılmamam gerektiğini gösterdi. *Geleceğe daha mutlu ve heyecanlı bakmamı sağladı. |
| Uyum Sürecine Katkı Sağlama | *Okulda ilk yılım olduğu için pek çok uyum problemi yaşamaktaydım. Fakat bu program yaşamımı düzenlemem açısından oldukça çok şey kazandırdı. |

Tablo 4’te “Program faydalı oldu çünkü” açık uçlu sorusuna verilen yanıtlar görülmektedir. Yanıtlara yönelik yapılan içerik analizi sonucunda programın sekiz önemli

kazancı gerçekleştirdiği bulunmuştur. Bu kazançlar; iyi oluş düzeyinin yükseltmesi, farkındalık kazandırma, sosyalleşmede artış, öz düzenleme sağlaması, inançları değiştirmesi, iyimser bakış açısını kazanma, olumlu zaman yönelimi ve uyum sürecine katkı sağlama şeklinde sıralanmıştır. Tüm bunların yanında, programa katılan bireylere “Program faydasız oldu çünkü” sorusu sorulmuştur. Bu soruya verilen yanıtlarda analiz edilmiştir. Analiz sonucuna göre, programa katılan her bir öğrenci programın faydasız olmadığını düşünmüştür. Deney grubunda yer alan bireyler ilgili soruya “Benim için olumsuz bir yanı yoktu. Ben eğlendim yani. Genel itibariyle yararlı bir süreç oldu. Programın olumsuz bir yönü olduğunu düşünmüyorum. Bana kazandırdığı şeyler oldu. Programın yeterince iyi olduğunu düşünüyorum” şeklinde yanıtlar vermişlerdir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, pozitif psikoloji temelinde geliştirilen ve üniversite öğrencilerine uygulanan öznel iyi oluş programının etkililiğinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Gerek nitel gerekse nicel analiz sonuçları incelendiğinde geliştirilen programın etkili olduğu sonucuna varılabilir. Bu bölümde bulgular, literatür doğrultusunda ele alınıp tartışılmıştır.

Savunma mekanizmalarının hiyerarşik doğasına yönelik kuramsal düşünceler ortaya koyan Vaillant’a göre (2002) öznel iyi oluş, ruh sağlığının pozitif yanını temsil etmektedir. Bu noktada bireylerin, öznel iyi oluş temelinde ruh sağlıklarını olumlu bir noktaya getirmek önemlidir. Günümüz psikoloji dünyasında bireylerin mutluluklarını bir başka deyişle öznel iyi oluş düzeylerini sürekli olumlu bir noktada tutmaya yönelik deneysel çalışmalar yapılmaktadır (Mauss ve ark., 2011; Parks ve ark., 2012). Bu bağlamda, bu çalışma öznel iyi oluşun yükseltilmesine yönelik bulgular ortaya koyduğu için literatüre katkı sağlamıştır denilebilir.

Öznel iyi oluş ile ilgili literatür incelendiğinde, bireylerin öznel iyi oluşlarının nasıl yükseltileceğine yönelik yurt dışında pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir (Diener ve Seligman, 2004; Lyubomirsky, 2001; Myers ve Diener, 1995). Öte yandan bu konuda Türkiye’de daha çok ilişkisel çalışmalar yürütülmüştür (Cenkseven ve Akbaş, 2007; Dilmaç ve Bozgeyikli, 2009; Eryılmaz ve Ercan, 2010; İlhan ve Özbay, 2010; Tuzgöl, 2010; Tümkaya, 2011). Bu çalışma ise deneysel bir nitelik sergilemektedir. Öznel iyi oluşun artırılmasına yönelik uygulamalı çalışmaların sayısı çok az görünmektedir. Ayrıca, öznel iyi oluş düzeyinin artırılmasının deneysel açıdan ortaya konması, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, sosyal hizmet ve psikiyatri gibi yardım sunan uygulamalı

mesleklere önemli bilgiler sunmaktadır. Bu noktada bu çalışma literatüre katkı sağlamıştır denilebilir.

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan biri de etkinlik kuramıdır (Emmons, 1986). Bu kurama göre, bireylerin öznel iyi oluşları çeşitli etkinlikler aracılığı ile daha olumlu bir konuma getirilebilir (Diener, 1984). Etkinlik kuramı, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin etkinlikler aracılığı ile yükseltilebileceğini savunurken, hangi tür etkinliklerin bireylerin öznel iyi oluşlarını nasıl etkileyeceği konusunda yeterince bilgi sunmamaktadır. Bu noktada bu çalışmada kullanılan etkinlikler, etkinlik kuramının kuramsal düşüncelerine açıklık getirmektedir denilebilir. Bir başka deyişle bu çalışma sonuçları: “Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri hangi etkinlikler aracılığı ile daha olumlu bir konuma getirilebilir?” sorusuna yanıt vermiştir.

Bu çalışmada elde edilen nitel bulgulara göre, yapılan etkinlikler bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmekle birlikte çeşitli kazanımlarda sağlamıştır. Bu kazanımlara örnek, farkındalık, iyimser bakış açısı, bir takım düşüncelerin değişmesi, çevreyle daha iyi etkileşime geçme ve çevreye uyum sağlamada artış, öz düzenleme becerilerinde artış verilebilir. Bu program öznel iyi oluşu yükseltme programı iken neden anılan kazanımlar da gerçekleşmiştir? Sorusunun yanıtlanması gerekmektedir. Bu soruya yanıt pozitif psikoloji çalışmalarından gelmektedir. Pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalar, bireylere olumlu duygularını sıklıkla yaşatmanın bireylere ek kazanımlar sağladığını ortaya koymuştur. Bu kazanımlar üç önemli başlık etrafında ele alınmaktadır. Bunlar kapasite artırma, bakış açısını genişletme ve inşa etkisidir (Hefferon ve Boniwell, 2010). Kapasite artırmada bireyler problem çözme becerilerinde daha etkili olmaktadır. Bakış açısı genişletme ile bireyler yaşadıkları sorunlara farklı açılardan yaklaşmaktadırlar ve kendilerine ilişkin olumlu algıları artmaktadır. İnşa etkisinde ise, geçmişte deneyimlenen olumsuz duygu ve düşüncelerin tamiri gerçekleşmektedir. Bu noktada bu çalışma bulgularında, olumlu duyguların ve düşüncelerin anılan etkilerinden dolayı yukarıda ifade edilen kazanımlar ortaya çıkmış olabilir.

Bu çalışma bulgularına dayalı olarak birkaç öneri geliştirilebilir. Öncelikle bu çalışma, klinik olmayan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Benzer çalışmaların klinik örneklem üzerinde de gerçekleştirilmesi etkinliklerin bu grupta da işlevsel olup olmadığını görmek adına literatüre katkı sağlayabilir. İkinci olarak, bu çalışma sonuçları etkililiği incelenen programın bazı bireylerin uyum düzeylerini yükselttiğini göstermiştir. Bu noktada üniversiteye uyum sorunları olan bireylere benzer programlar uygulanabilir. Türkiye’de bazı üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri bulunmaktadır (örneğin Orta Doğu

Teknik Üniversitesi). Bu merkezlerde gerek psikiyatristler, gerek klinik psikologlar gerekse psikolojik danışmanlar görev yapmaktadırlar. Bu birimlerde çalışan bireylerin ortak amacı üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarını daha olumlu bir konuma getirerek içinde buldukları ortama uyum sağlamlarına yardımcı olmaktır. İlerleyen süreçte bu birimlerde bu ve benzeri programlar uygulanabilir.

Bu çalışmanın birkaç sınırlılığı vardır. Bunlar arasında çalışmada plasebo kontrol grubunun olmaması, deneklerin gönüllü olanlardan seçilmesi ve takip çalışmasının gerçekleştirilmemesi sayılabilir. İlerleyen süreçte bu sınırlılıkları ortadan kaldıracak çalışmalar gerçekleştirilebilir. Sonuç olarak, bu çalışmada pozitif psikoloji temelinde geliştirilen öznel iyi oluş programının etkililiği incelenmiştir. Çalışma bulguları, geliştirilen programın etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Kaynakça

- Aluede, O., Imhonde, H. & Eguavoen, A. (2006). Academic, career and personal needs of Nigerian university students. *Journal of Instructional Psychology*, 33 (1), 50-57.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In Kahneman, D., Diener, E., and Schwarz, N. (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence to midlife. *Journal of Adult Development*, 8, 133-143.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-62.
- Chambel, M. J., & Curral, L. (2005). Stress in academic life: Work characteristics as predictors of student well-being and performance. *Applied Psychology: An International Review*, 54, 135-147.
- Cotton, S. J., Dollard, M. F., & de Jonge, J. (2002). Stress and student job design: Satisfaction, well-being, and performance in university students. *International Journal of Stress Management*, 9, 147-162.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

- Deci, E. L. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49, 182–185.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffen, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. , Suh, E. M. , Lucas, R. E. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–31.
- Dilmaç, B., & Bozgeyikli, H. (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 181-197.
- 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, 377–389.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: an approach to personality and Subjective well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Erkan, S. Ozbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim (Education and Science)*, 164(94-107).
- Eryılmaz, A. (2010). Developing a scale about subjective well being increases strategies for adolescents. *Journal of Turkish Psychological Counseling*, 33, 81–88.
- Eryılmaz, A. (2011). The relationship between adolescents' subjective well being and positive expectations towards future. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24 (3), 209-215.
- Eryılmaz, A. (2012). A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 275-289.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2010). Öznel iyi oluş ile algılanan kontrol arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(2), 952-959.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik

- özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.36 (4), 139-151.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (1993). How to design and evaluate research in education. New York: Mcgraw Hill.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511–521.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483–498.
- Frisch, M. B., Clark, M. P., Rouse, S. V., Rudd, M. D., Paweleck, J. K., Greenstone, A., & Kopplin, D. A. (2005). Predictive and treatment validity of life satisfaction and the Quality of Life Inventory. *Assessment*, 12, 66–78.
- Gençöz, T. (2000). Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability. *Turkish Journal of Psychology*, 46, 19–26.
- Hefferon, K.,& Boniwell, I. (2010). *Positive psychology*.NewYork:McGraw Hill.
- İlhan, T., & Özbay, Y. (2010). Her amaç sağlığa iyi gelmez: Yaşam amaçların ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 34 (2), 109-119.
- Koker S (1991). Comparing the level of the life satisfaction of the normal adolescents and adolescents with problems. Unpublished doctoral dissertation. Ankara University, Ankara, Turkey.
- Lerner,R.M. (2004). *Liberty: Thriving and civic engagement among American youth*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others: the role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*. Vol.56. No.3, 239-249.
- Mauss, I.B., Savino, N.S., Anderson, C.L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Ludenslager, M.L. (2011). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12 (5), 908-920.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nickerson, C., Diener, E., & Schwarz, S. (2011). Positive affect and college success. *Journal of Happiness Studies*, 12, 717–746.
- Parks, A., Della Porta, M., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, 12, 1222-1234.

- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Sheldon, K. M. & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216 – 217.
- Schwartz, S. J., Forthun, L. F., Ravert, R. D., Zamboanga, B. L., Rodriguez, L., Umaña Taylor, A. J., Filton, B. J., Kim, S. Y., Rodriguez, L., Weisskirch, R. S., Vernon, M., Shneyderman, Y., Williams, M. K., Agocha, V. B., & Hudson, M. (2010). The protective role of identity consolidation against health risk behaviors in college-attending emerging adults. *American Journal of Health Behavior*, 34, 214-224.
- Seligman, M.E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dualfactor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68.
- 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.
- Tuzgöl, M. D. (2010). Güney afrika ve Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35 (158), 75-89.
- Tümkiye, S. (2011). Humour styles and socio-demographic variables as predictors of subjective well-being of Turkish university students. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 158-170.
- Vaillant, G. E. (2002). *Aging well*. Little Brown, Boston, MA.
- Yeşilyaprak, B. (1986). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20, 80-85.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), 277-289.

Extended Abstract

Happiness is very important state for individuals. In psychology, happiness is treated as a subjective well-being. Subjective well-being has three important components. These are positive affection, negative affection, and life satisfaction. In our global world, every individual seek for being subjectively well. Thus, so many studies have been conducted in these aspects. According to results of studies, some factors affect subjective well-being of

individuals. There are varying factors associated with the subjective well-being experienced by university students, which can be categorized under three main categories: genetic predisposition, demographic factors and goal oriented activities. Goal oriented activities are well-known as subjective well-being increasing strategies. Researchers investigated subjective well-being increasing strategies in five important categories: Reacting positively to environment, receiving positive reaction from environment, satisfaction desires, performing religious duties and mental control.

Some experimental studies were conducted on increasing subjective well-being of individuals. Additionally, relational and cross sectional researches were also conducted on this subject. Furthermore, some theoretical explanations were also discussed. As a result, being subjectively well leads to being a good citizen, having well marital relationships, being a productive person in a work life, coping with stress effectively, solving problems effectively, and having good immunization. In order to achieve the positive gains, we need some programs which will increase subjective well-being of individuals.

Subjective well-being of university students is also so important. University students are defined as emerging adults. They have been exploring their identity. Some relational and cross-sectional studies about subjective well-being of university students have been conducted in Turkey. However, they have neglected to look into the increasing their subjective well-being. Thus, the present study aims to investigate the effectiveness of subjective increasing program which has been conducted on university students.

Methods

The present study aims to focus on the effectiveness of subjective well-being increasing program. The distinguishing feature of this study is that it focuses mainly on the experimental design. The data for this study were obtained during the 2012-013 educational semester from the 26 (13 of them for experiment group and 13 of them for control group) students at Eskişehir Osmangazi University, Turkey. In this study, the experimental process has lasted for three months.

The program which implemented in this study was based on positive psychology researches. It includes many activities such as “I am solving my problems”, “Letter from future”, “Goal setting”, “Learning optimistic thinking”, “Being a mindful person”, “Sincere greeting with people”, “Doing flow activities”, “Doing happiness oriented activities”, “Listening the problems of individuals”, “Three important incidence which cause of happiness during the day”, “Source of my happiness”, “Helping people” etc. During the

experiment process 6 individuals counselling session were conducted. In addition to this 12 activities were assigned as homework. Activities which have been used in this study based on positive psychology literature.

In the analysis of data process, Wilcoxon Sign Test and Mann Whithney U test were used. Furthermore, the present study undertook the sentence-based content analysis in order to analyze the data. The scales of Satisfaction with Life, Positive-Negative Affect, and also personal information form were used.

Personal information form was used to determine demographic features of the participants, in which information was obtained about the age, gender, occupation, education, chronic diseases, marital status and so forth. Positive and Negative Affects Scale, developed by Watson, Tellegen and Clark. This scale was adapted to Turkish by Gençöz. The internal consistency of the scale was found satisfactory. The validity of the PANAS was endorsed by Beck Anxiety and Depression. According to results, the scale was found valid instrument. Satisfaction with Life Scale is improved to have been developed by Diener et al. This scale is composed of five items with a seven point Likert-type scale, and has been adapted to Turkish by different researchers, and also the internal consistency of the scale has proved to be reliable. According to results, the scale was found valid instrument.

Results

In this present study, non-parametric techniques were used in order to analyze the data. At the beginning of the experimental process, Mann Whitney U test was used in order to determine whether or not there were significant differences about both groups. Results show that there were not significant differences points of negative and positive affection, life satisfaction for both groups. At the final process of the experiment, Mann Whitney U Test and Wilcoxon Sign Test were conducted. According to the results, the students who participated in program as a person in experimental group have had higher points on the life satisfaction and positive affection, and also fewer points on negative affection than the students in the control groups.

In order to answer the question, “What kind of beneficiations did you get during this program process?”, the sentences based content analysis method w used. Results of the analyses revealed that gains of the university students could be assessed in consideration of eight significant domains. It is interesting to note that these gains are: having better well-being levels, mindfulness, being social person, increasing of their self-regulations, changing some

misbelieves, having optimistic thinking style, having positive time orientations and fastening adaptation process.

Discussion

The present study aimed to investigate the effectiveness of subjective well-being increasing program. According to qualitative and quantitative results of this study, the program has been useful for university students. There are known to be a large number of studies into the subjective well-being of university students in the literature. Unlike these studies, the present study aims to investigate how to increase subjective well-being of university students. Thus, this study supplies significant contribution for the area of positive psychology.

According to Vaillant, subjective well-being should be considered as a positive side of mental health. Thus, improving of the individuals' subjective well-being is essential. Some studies have considered sustainable well-being through experimental studies. It could be considered that the results of present study are parallel with the others. Additionally, many of the studies which have been conducted on university students in Turkey have cross-sectional and relational features. Whereas, the present study has experimental features so, it supplies significant insights.

In literature, some theories consider how to increase well-being of individuals. For instance, according to activity theory, individuals should make some activities in order to increase their well-being levels. However, which kinds of activities should be considered is not clear. Thus, this study gives an important clarification about this subject.

The results of qualitative analysis of this study exhibit eight important gains. The result could be thought interesting finding since it is considered that this study should determine the effectiveness of this program. However, eight gains are obtained in the present study. The reasons for these gains could be that by means of this program, participants experienced some positive emotions. Thus, positive emotions gives broaden perspectives; construct capacities out of positive emotions and reliefs.

As a result, some suggestions could be made. First of all, subjective well-being increasing program which is developed in the present study could be used for increasing subjective well-being of individuals. Secondly, same studies could be conducted on different individuals where come from different developmental stages. Thirdly, according to results of the present study, this program could be used for individuals who exhibit adaptation problems.