

Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi Oluşa Etkisi

The Effects of Gratitude and Life Goals Writing Tasks on Subjective Well-being

Nagihan OĞUZ DURAN¹ ve Şeref TAN²

Öz: Bu araştırmada, minnettarlık yazma (MY) ve yaşam amaçları yazma (YAY) çalışmalarının birinci sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluşları (ÖİÖ) üzerindeki etkileri Türk üniversite öğrencileri üzerinde incelenmiştir. Araştırma, MY (N=25), YAY (N=28) ve bekleme listesi kontrol grubunda (N=33) yer alan toplam 86 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Yaşam Doyumu, Pozitif ve Negatif Duygu, Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Ölçekleri, MY, YAY ve kontrol gruplarına işlem öncesinde, işlem sonrasında ve işlemden dört hafta sonra uygulanmıştır. Veriler kovaryans analizi ve ilişkili örneklem için t-testi ile çözümlenmiştir. Bulgular, her iki yazma çalışmasına katılan öğrencilerin de, işlem sonrasındaki ÖİÖ düzeylerinde manidar düzeyde bir artış olduğunu göstermiştir. Araştırmada ayrıca, MY alıştırmalarının, katılanların minnettarlıklarını; YAY alıştırmalarının ise katılanların dışsal amaçlarını diğer gruplardaki öğrencilerle karşılaştırıldığında manidar düzeyde arttırdığı görülmüştür. Kalıcılık testleri ile sönem ölçümleri arasında, kontrol grubu için hiçbir bağımlı değişkende manidar farklılık bulunmamıştır. Ancak, MY ve YAY gruplarında, yalnızca minnettarlık puanlarında, kalıcılık testinde sönemde göre manidar bir düşüş olduğu görülmüştür. Cinsiyetin katılımcıların ÖİÖ düzeyleri üzerinde manidar bir etkisi bulunmamıştır.

Anahtar Sözcükler: öznel iyi oluş, minnettarlık, yaşam amaçları, üniversite öğrencileri

Abstract: In this study, the effects of gratitude writing (GW) and life goals writing (LGW) exercises on the subjective well-being (SWB) of Turkish freshmen were investigated. The study was carried out with a sample of 86 students (25 students in GW group, 28 students in LGW group, and 33 students in waiting list control group). Satisfaction with Life, Positive Affect and Negative Affect, Gratitude, and Life Goals scales were administered to the experimental and control groups before the treatment, after the treatment, and four week afterwards the treatment. Data were analyzed by using covariance analysis and t-test for related samples. Results indicated that, both the GW and LGW exercises were effective in increasing SWB among first year students. Additionally, GW exercise was found effective in increasing gratitude level, whereas LGW exercise was found effective in increasing extrinsic life goals. No significant differences were found between the retention test and posttest test means of all the dependent variables for the control group. But, for GW and LGW groups, significant decreases were found between the posttest and retention test for gratitude scores. Gender was not found as a contributing factor to SWB levels of the participants.

Keywords: subjective well-being, gratitude, life goals, college students

Üniversiteye başlamak pek çok genç için stres verici bir yaşam olayıdır. Ailesinden ayrılıp üniversite ortamına giren pek çok öğrenci, bağımsız bir kimlik geliştirirken, akademik, sosyal, ekonomik ve kişisel alanlarda yeni sorunlarla uğraşmaya başlar. Alanyazında, üniversitenin ilk yılındaki öğrencilerin, yaşadıkları pek çok geçiş ve değişim nedeniyle yaşam kalitelerinin, beden ve ruh sağlıklarını olumsuz etkilediğini bildiren çalışmalara rastlanmaktadır (Örn., Birnie-Lefcovitch, 2000; Hicks ve Heastie,

2008). Bu nedenle, bu önemli geçiş döneminde, öğrencilerin ruh sağlıklarını koruyucu ve geliştirici özelliklerinin bilinmesi ve onları güçlü ve mutlu kılmak üzere bu özelliklerin geliştirileceği psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin sağlanması önemlidir.

Kişisel güç kaynaklarının ve mutluluğun araştırılması ve geliştirilmesine ilgi pozitif psikoloji yaklaşımının gelişimi ile artmıştır (Diener, 1984). Alanyazında *mutluluk* kavramı öznel iyi oluş (ÖİÖ)

¹ Yrd. Doç. Dr. Uludağ Üniversitesi, Bursa, E-posta: nagihan@uludag.edu.tr

² Doç. Dr. Gazi Üniversitesi, Ankara, E-posta: sereftan4@yahoo.com

başlığı altında ele alınmakta ve ÖİO'nun duyuşsal (pozitif ve negatif duygusal tepkiler) ve bilişsel (yaşam doyumuna ilişkin genel değerlendirmeler) olmak üzere iki bileşenden oluştuğu düşünölmektedir (Diener, 2000). ÖİO ve bileşenlerinin bireye ve topluma katkılarını bildiren çok sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmalar, ÖİO'su yüksek bireylerin daha sağlıklı bir bedene (Ryff ve Singer, 2000), daha uzun bir yaşama (Danner, Snowden ve Friesen, 2001), daha iyi romantik ve kişilerarası ilişkilere, ekonomik başarıya ve iş yaşamına sahip (Diener ve Seligman, 2004; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) ve psikolojik olarak daha sağlam bireyler olduklarını (Fredrickson, 2004) göstermektedir.

Alanyazında ÖİO'yu etkilediği bildirilen en önemli üç faktörün başında kişisel özelliklerin geldiği, bunu amaçlı etkinliklerin ve demografik değişkenlerin izlediği görölmektedir (McCullough, Huebner ve Laughlin, 2000; Myers ve Diener, 1995, Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Minnettarlık, alanyazında ÖİO üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu bildirilen kişisel özelliklerdendir. Yaşam amaçlarının ÖİO üzerindeki etkileri de çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Aşağıda bu iki değişkenin ÖİO ile ilişkisini gösteren çalışmalar ele alınacaktır.

ÖİO ve Minnettarlık

Minnettarlık, son dönem pozitif psikoloji alanyazınında, kişiliğin güçlü yanlarından biri olarak üzerinde durulan kavramlardan biridir. Sıklıkla karıştırıldığı minnet etme kavramından oldukça farklıdır. Minnet etme, yardım alanın yardım edene borçlu hissettiği ya da yapılan iyiliğe karşılık vermesi gerektiğine inandığı zaman ortaya çıkan ve çoğunlukla rahatsızlık uyandıran bir duygu iken (Goei ve Boster, 2005; McCullough, Kilpatric, Emmons ve Larson, 2001); minnettarlık, hoş giden bir yaşantıdır ve olumlu duygularla ilişkilidir (McCullough ve ark., 2001). Froh, Kashdan, Ozimkowski ve Miller (2009)'e göre minnettarlık, başka bir kişinin nazik ve yararlı bir davranışı karşısında hissedilen şükran duygusudur. Ancak minnettarlık her zaman kişilerarası bir bağlama ihtiyaç duymaz; aynı zamanda insanüstü veya insandışı kaynaklara (Tanrı, evren, hayvanlar, vb.) yönelik de olabilir (Emmons ve Crumpler, 2000). Buna göre minnettarlık, başka insanlardan veya varlıklardan bir fayda sağlandığında bunu farketme ve olumlu duygularla karşılık vermeye yönelik kişisel bir eğilimdir (Emmons, McCullough ve Tsang, 2007; McCullough, Emmons ve Tsang, 2002).

Minnettarlık yaşantılarının ve bunları ifade etmenin, bireylerin duygusal, sosyal ve bedensel iyilişlerine katkılarını gösteren çok sayıda araştırma

bulunmaktadır. Bu araştırmalar, minnettarlık arttıkça yaşam doyumunu, iyimserlik, umut ve dayanma gücünün de arttığını, depresyon, kaygı, kıskançlık ve materyalizmin ise azaldığını göstermektedir (Emmons ve McCullough, 2003; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006; McCullough ve ark., 2002; Overwalle, Mervielde ve Schuyter, 1995; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003; Wood, Joseph ve Linley, 2007). Minnettar bireyler daha uzlaşmacı, dışa dönük ve açık olurken, daha az nevroitik olmakta; daha fazla olumlu sosyal davranış sergileme eğilimleri minnettar bireylerin başkalarına karşı daha yardımsever, destekleyici, bağışlayıcı ve empatik davranmalarını sağlamaktadır (McCullough ve ark., 2002). Minnettar bireyler, yapılan bir iyiliğe daha fazla karşılık vermekte (Tsang, 2007), minnettarlıktan kaynaklanan nazik davranışlar sosyal bağların kurulmasını ve güçlenmesini sağlayarak ÖİO'yu arttırmaktadır (McCullough ve ark., 2001). Ayrıca, Froh ve arkadaşlarına göre (2009) minnettarlık bedensel rahatsızlıklarla ters yönde ilişkilidir.

Araştırmalar, minnettarlığın, hâlihazırda kabul gören 24 karakter gücünden, yaşam doyumuyla en yüksek düzeyde ilişkili bulunan beşi arasında (diğerleri sevgi, umut, merak ve hayattan zevk alma) yer aldığını göstermektedir (Park ve Peterson, 2006; Park, Peterson ve Seligman, 2004). Peterson ve arkadaşlarına (2007) göre, ABD örnekleminde, minnettarlık, yaşam doyumunu en güçlü yordayan karakter gücüyken, İsviçreli yetişkin grubunda bunun yerini azim almaktadır. Bu bulgular, kültürün, ÖİO üzerindeki etkisine işaret etmektedir. ÖİO, içinde bulunulan toplumda değer gören özelliklere sahip olmakla ilişkilidir. Amerikan gençleri arasında, temkinlilik vb. güçlere, kişiler bunlara sahip olsalar ve yararlı olduğunu düşünseler bile, nadiren değer verilmektedir (Steen, Kachorek ve Peterson, 2003).

Minnettarlık, kişinin yaşamını olumlu yönde etkilemesi ve bunu sürdürebilmesi için, işlenmesi gereken bir özelliktir (Lyubomirsky ve ark., 2005; Miller ve Nickerson, 2007); çünkü minnettarlığı yaşamak ve ifade etmek öğrenme süreçleriyle ilişkilidir (Froh, Miller ve Sneyder, 2007). Bu nedenle alanyazında, minnettarlığı arttırmak için çeşitli yöntemler geliştirilmiş ve deneysel çalışmalarda sınanmıştır.

ÖİO ve Yaşam Amaçları

Yaşamda istenen sonuçların iç temsilleri olarak tanımlanan (Austin ve Vancouver, 1996) amaçlar, bireyin gelecek yönelimini ve yaşamının anlamını gösterir (Emmons, 1986). Amaç belirleyip bunları gerçekleştirme çabasında bulunanlar, bulunmayanlara

göre öznel açıdan daha iyi durumdadırlar (Emmons, 1999) ve uzun vadede iyi olma ihtimalleri daha fazladır (Emmons, 1986).

Kasser ve Ryan (2001) içsel ve dışsal olmak üzere iki tür yaşam amacından söz eder. İçsel amaçlar, kişisel gelişim, duygusal yakınlık ve topluma hizmeti, dışsal amaçlar ise finansal başarı, fiziksel çekicilik ve ün ve popülerliği kapsar. İçsel amaçların içeriği insan doğası ve gereksinimleriyle doğal olarak uyumluyken, dışsal amaçlar kültür tarafından biçimlendirilir ve genellikle sosyal statü sembollerine (markalı ürünlere vb.) sahip olma ve başka insanların olumlu değerlendirmelerini kazanma gibi ihtiyaçları kapsar.

İçsel ve dışsal amaçların iyi-oluşla ilişkilerinin farklı biçimlerde olduğunu vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalara göre kişi yaşamını dışsal amaçları gerçekleştirmek üzerine yapılandığında iyi-oluşu azalırken, içsel amaçları gerçekleştirmek üzerine kurduğunda tersi olmaktadır (Casas ve ark., 2004; Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina ve Deci, 1999). İçsel amaçları baskın olan kişiler daha fazla yaşam doyumu ve mutluluk, daha üst düzey kendini-gerçekleştirme ve yaşama gücü, daha yüksek öz-saygı ve açık fikirlilik ve daha az depresyon, kaygı ve genel sağlık problemi bildirmektedirler (Kasser ve Ryan, 1993, 1996; Sheldon ve Kasser, 1995). Ancak bazı kültürlerarası araştırmalar, içsel ve dışsal yaşam amaçlarının ÖİÖ üzerindeki etkilerinin kültüre göre değişebildiğini göstermektedir. Buna göre, içsel amaçların ÖİÖ ile ilişkisinde kültürlerarası bir fark görülmezken (Martos ve Kopp, 2012; Ryan ve ark. 1999), dışsal amaçlar ÖİÖ ile kimi kültürde ilişkisizdir, kiminde ise ya olumlu ya da olumsuz bir ilişki içindedir (Martos ve Kopp, 2012; Ryan ve ark. 1999).

Bazı araştırmacılara göre bir amacın ÖİÖ'ya etkisi, amacın içeriği farketmeksizin, bu amaca sahip olma nedeninden etkilenir (Carver ve Baird, 1998). Brdar, Rijavec ve Dubravka (2009)'ya göre, içinde bulunulan kültüre bağlı olarak, dışsal bir amaç ÖİÖ'yu azaltmayıp tam tersi arttırabilir. Eğer ekonomik güvence sağlıyorlarsa veya bazı içsel amaçlara katkıda bulunuyorlarsa, materyalist istekler her zaman insanların ÖİÖ'larını azaltmaz. Çünkü geçiş ekonomilerinde veya yoksul ülkelerde maddi başarı sadece harcama ve tüketim anlamı taşıyabileceği gibi, kendini-ifade ve kendini-geliştirme fırsatlarını beraberinde getirebilir. Bireyci ve toplulukçu toplumlarda da amaçların ÖİÖ üzerindeki etkileri farklılaşabilmektedir. İçsel amaçlar, ekonomik olarak yeterince iyi olan bireyci toplumlarda daha ulaşılabilir. Ayrıca bireyci kültürlerde bireyler içsel amaçlarını gerçekleştirmek üzere teşvik edilirler. Toplulukçu kültürlerde ise grubun iyi-oluşu bireysel iyi-oluştan daha önemlidir ve grubun iyiliği için dışsal

amaçlar vurgulanabilir. Wong ve Ahuvia (1998), ekonomik başarının varsıl ülkelerde statü ve lükse ulaşma, yoksul ülkelerde ise hayatta kalma anlamı taşıyabildiği görüşünü desteklemektedir.

Bireyci ve toplulukçu kültürler arasında bir geçiş toplumu olarak görülen Türkiye'de yaşam amaçlarının ÖİÖ düzeyi ile ilişkisini inceleyen bir araştırmada, dışsal amaçların ÖİÖ'nun azalmasına yol açtığı ve psikolojik ihtiyaç doyumu ve içsel amaçların ÖİÖ'yu dışsal amaçlardan daha fazla yordadığı bildirilmiştir (İlhan ve Özbay, 2010).

ÖİÖ'nun Yazma Yoluyla Arttırılması

Yazmanın, çeşitli kuramsal yaklaşımlarla bütünleştirilerek psikolojik yardım alanında kullanılmasının etkili terapötik sonuçlar vereceği görüşü alanyazında vurgulanmaktadır (Jordan ve L'Abate, 1995; Torem, 1993). Bireylerin kendi gelişme ve iyileşme süreçlerinin aktif bir parçası olmalarını, bu süreçlerde sorumluluk almalarını, içsel deneyimlerini dışsallaştırmalarını ve problem çözmeye başlamalarını sağlamak yazmanın alanyazında sıralanan avantajlarından (McGihon, 1996). Ancak yazılı tekniklerin etkinliğini deneysel olarak sınavan araştırmaların sayısı sınırlıdır. Bu alandaki ilk araştırmalarda, *Pennebaker paradigması* denilen ve genellikle katılımcıların üç-dört gün, onbeşer dakika boyunca, kendilerine verilen bir konuda yazmalarına dayanan temel teknik kullanılmıştır. Bu tekniğin kullanıldığı çalışmalar yazmanın üniversite öğrencilerinin genel sağlığına (Pennebaker ve Seagal, 1999) iyi geldiğini göstermektedir. Ayrıca önemli bir olayla ilgili derin duygu ve düşüncelerini yazarak ifade eden kişilerin sağlık kurumlarına başvurma sayısının (Booth, Petrie ve Pennebaker, 1997; Pennebaker ve Beall, 1986) ve streslerinin azaldığı (Lepore, Ragan ve Jones, 2000); olumlu duygularının arttığı (Murray, Lamnin ve Carver, 1989; Smyth, 1998) bildirilmektedir. Bu araştırmalarda yazmanın odağı başlangıçta travmatik duygusal yaşantılar iken, son yıllarda olumlu yaşantılar hakkında yazmanın bireylerin beden ve ruh sağlıklarına katkılarını gösteren sonuçlar da elde edilmiştir (Burton ve King, 2004; Wing, Schutte ve Byrne, 2006).

Minnettarlığı geliştirmek üzere yürütülen çalışmalarda çoğunlukla yazma yöntemlerinin kullanıldığı görülmektedir. Bu yöntemler arasında, minnettar olunan durumları *listelemek* (Emmons ve McCullough 2003; Froh, Sefick ve Emmons, 2008; Seligman ve ark., 2005, Watkins ve ark., 2003) *günlük tutmak* (Emmons ve McCullough, 2003), *minnettar olunan bir kişi hakkında serbest yazım* (Watkins ve ark., 2003); *minnettar olunan kişiye mektup yazmak* (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006; Watkins ve ark.,

2003) yer almaktadır. Bu yöntemlerin süreleri 1-10 hafta arasında ve 5 dakikadan başlayıp artarak değişmektedir. Çalışmalar haftada bir, ardışık birkaç gün veya her gün olabilmektedir. Çalışmaların sonuçları çoğunlukla minnettarlığı yazmanın olumlu etkilerini göstermekle birlikte, bazıları minnettarlık yazma ile tipik bir günü yazma çalışmalarının etkisi arasında manidar bir fark bulunmadığı (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006) veya minnettarlık grubunun, bekleme listesinden manidar bir fark göstermezken rahatsızlık yazan gruptan manidar düzeyde farklılaştığı (Emmons ve McCullough, 2003; Froh ve ark. 2008; Watkins ve ark., 2003) yönündedir. Yazma yoluyla minnettarlığı geliştirme çalışmalarının bulgularındaki bu çeşitlilik, uygulanan yöntemlerin özellikle belirli özelliklere sahip kişilerde yararlı olup olmadığı sorusunu akla getirmiştir. Bu görüşü sınamak üzere Froh ve arkadaşları (2009), pozitif duygunun minnettarlık çalışmalarından yararlanma düzeyine etkisini araştırmışlardır. Sonuçta, minnettarlık duyulan bir kişiye mektup yazarak gönderme çalışmasına katılan pozitif duygu düzeyi düşük çocuk ve ergenlerin, günlük olaylar hakkında yazma çalışmasına katılanlarla kıyaslandığında yazma çalışmalarından daha fazla yararlandıkları ve bu yararın izleme ölçümlerinde de sürdüğü görülmüştür.

Alanyazında, yaşam amaçları hakkında yazma çalışmalarının bireylerin ruh ve beden sağlıklarına katkılarını gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır. Örneğin King (2001), kişilerin önemli yaşam amaçlarını temsil eden “en iyi olası benlikleri” hakkında, ardışık gün, 20’şer dakikalık oturumlar halinde yazmalarını istemiştir. Bir grubun travmatik yaşam olayları, bir grubun en iyi olası benlikleri, bir grubun her iki konu hakkında, bir grubun ise duygusal olmayan bir konuda yazdıkları bu çalışmada, en iyi olası benlik hakkında yazmanın ÖİO’ya katkı sağladığı; ayrıca yazma işleminden beş hafta sonra her üç yazma çalışmasının da kontrol grubuyla karşılaştırıldığında hastalıklarda azalma sağladığı görülmüştür. Harist ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında ise, katılımcılar yaşam amaçları hakkında konuşmanın, yaşam amaçlarını yazmaktan daha zor olduğunu belirtmişlerdir. Yazarak veya konuşarak yaşam amaçları üzerine çalışan grupların, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, hastalık nedeniyle sağlık merkezlerini ziyaretleri azalmıştır.

Sonuç olarak, ÖİO ve bileşenleri, stresli bir geçiş dönemi olan üniversitenin ilk yılında, tehdit altındadır. Alanyazında hem minnettarlığın hem de yaşam amaçlarının yazılı olarak ifade edilmesine dayalı müdahalelerin bireylerin ÖİO’larına katkı sağladığı bildirilmektedir. Ancak, kültürün ÖİO, minnettarlık ve yaşam amaçları üzerindeki etkileri, bu

çalışmaların bulgularının Türk öğrenciler için kabul edilmeden önce araştırılmasını gerektirmektedir. Bu araştırmada, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin ÖİO düzeylerini arttırmak amacıyla iki tür yazma çalışması (Minnettarlık Yazma –MY- ve Yaşam Amaçları Yazma –YAY-) uygulanarak bunların etkinliği incelenmiştir. Araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Öğrencilerin başlangıçtaki ÖİO düzeyleri sabitlendiğinde MY, YAY ve kontrol gruplarının ÖİO son test puanları manidar farklılıklar göstermekte midir?
2. Öğrencilerin başlangıçtaki pozitif ve negatif duygu düzeyleri sabitlendiğinde MY, YAY ve kontrol gruplarının Yaşam Doyumu son test puanları manidar farklılıklar göstermekte midir?
3. Öğrencilerin başlangıçtaki minnettarlık düzeyleri sabitlendiğinde MY, YAY ve kontrol gruplarının minnettarlık son-test puanları manidar farklılıklar göstermekte midir?
4. Öğrencilerin başlangıçtaki dışsal amaç düzeyleri sabitlendiğinde MY, YAY ve kontrol gruplarının dışsal amaç son-test puanları manidar farklılıklar göstermekte midir?
5. Öğrencilerin başlangıçtaki içsel amaç düzeyleri sabitlendiğinde MY, YAY ve kontrol gruplarının içsel amaç son-test puanları manidar farklılıklar göstermekte midir?
6. Öğrencilerin başlangıçtaki ÖİO düzeyleri sabitlendiğinde cinsiyete göre ÖİO son-test puanları manidar farklılıklar göstermekte midir?
7. Çalışmada kullanılan son testlerle çalışma bittikten dört hafta sonra yapılan kalıcılık testlerinin aritmetik ortalamaları arasında manidar farklılıklar var mıdır?

Yöntem

Araştırma Deseni

Bu araştırma, MY ve YAY çalışmalarının üniversite birinci sınıf öğrencilerinin ÖİO, minnettarlık ve yaşam amaçları (içsel ve dışsal) üzerindeki etkilerini incelemeye yönelik, deneysel bir çalışmadır. Araştırmada kullanılan desen; öntest-son test ve kalıcılık testli kontrol gruplu, grupların seçkisiz atandığı bir desendir. Araştırma deseni Şekil 1’de sunulmuştur.

	Grup	Öntest	İşlem	Sontest	Kalıcılık testi
R _g	D ₁	Ö ₁	X	Ö ₂	Ö ₃
	D ₂		X		
	K				

Şekil 1. Araştırma Deseni

Şekil 1’de görüldüğü gibi katılımcı grupların seçkisiz (R_g) atanmasıyla iki deney (D_1 ve D_2) ve bir kontrol (K) grubu oluşturulmuştur. Deneysel işlemi uygulamadan önce (öntest, \bar{O}_1), uygulamanın hemen sonrasında (sontest, \bar{O}_2) ve uygulamadan dört hafta sonra (kalıcılık testi, \bar{O}_3) olmak üzere bağımlı değişkenle ilgili üç ölçüm yapılmıştır. Aynı kişiler bağımlı değişken üzerinde 3 kez ölçüldüğünden, bu deneysel çalışma deseni ilişkili bir desendir. Çalışma aynı zamanda farklı grupları karşılaştırdığından ilişkisiz bir desen niteliğine sahiptir. Büyüköztürk ve arkadaşlarına (2008) göre bu tür desenlere karışık desen denilir.

Çalışma Grubu

Araştırmada, 2010-2011 bahar yarıyılında Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde birinci sınıf öğrencisi olan, Eğitim Psikolojisi dersine devam eden ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 189 (126 kız, 63 erkek) öğrenciden veri toplanmıştır. Öğrencilere bu katılımlarının karşılığı olarak puan verilirken, katılmamayı tercih eden öğrenciler için de aynı puanı alabilecekleri ödev seçenekleri sunulmuştur. Birinci araştırmacı tarafından altı ayrı şubede verilen Eğitim Psikolojisi dersine devam eden öğrencilerin araştırma gruplarına seçkisiz yöntemle tek tek atanmaları halinde, farklı şubelerden gelecek öğrenciler için uygun zaman ve mekân sağlama sorunu ve aynı şubedeki öğrencilerin katıldıkları farklı yazma gruplarındaki çalışmaların içerikleri hakkında diğerlerini bilgilendirme olasılıkları düşünülerek, şubeler kur’a yöntemiyle gruplara atanmıştır. Şubelerin isimleri kâğıtlara yazılarak her gruba (MY, YAY, kontrol) 2’şer şube düşecek şekilde kura çekilmiştir. Gruplarının son halini, “ön-test, son-test ve kalıcılık ölçümlerinin tamamına katılarak çalışmayı tamamlama” ölçütü belirlemiştir. Buna göre araştırmanın çalışma grubu 62’si kız (% 72.1) ve 24’ü erkek (% 27.9) olmak üzere 86 öğrenciden oluşmuştur. Yaş aralığı 17-30’dur (Ortalama = 19.57, SS = 2.51). Öğrencilerin işlem gruplarına göre dağılımı şöyledir: MY grubu 25 (% 29.1), YAY grubu 28 (% 32.6) ve bekleme listesi kontrol grubu 33 (% 38.4) öğrenci.

Veri Toplama Araçları

Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegen, 1988): Pozitif duygu (PD) ve negatif duyguları (ND) ölçmeye yönelik 10’ar maddelik iki alt ölçekten oluşan 5’li Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği olumlu ve olumsuz duyguların yoğun yaşandığını göstermektedir. Ölçek Türkçe’ye Gençöz (2000) tarafından uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında PD ve ND alt ölçekleri için iç tutarlık katsayıları sırasıyla .83 ve .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada

PD ve ND için hesaplanan Cronbach alfa değerleri sırasıyla .73 ve .76’dır.

Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985): Yaşam doyumuna ilişkin bilişsel değerlendirmeleri ölçen beş maddelik 7’li Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçeğin iç tutarlığı .87, test-tekrar test güvenilirliği ise .82 olarak bildirilmiştir (Diener ve ark., 1985). Sümer (1996) ölçeği Türkçeye çevirmiş ve iç tutarlığını .89 olarak rapor etmiştir. Bu araştırmada YDÖ için hesaplanan Cronbach alfa değeri .71’dir.

Minnettarlık Ölçeği (McCullough ve ark., 2002): Minnettarlığı ölçmeye yönelik, ikisi olumsuz olmak üzere altı maddeden oluşan 7’li Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçeğin Yüksel ve Oğuz-Duran (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen Türkçe’ye uyarlama çalışmaları sonucu toplam varyansın % 53.27’sini açıklayan, 5 maddelik bir ölçme aracı elde edilmiştir. Ölçek maddelerinin faktör yükleri sırasıyla .86, .85, .52, .70 ve .66; madde-toplam puan korelasyonları .59 ile .83 arasında bulunmuştur. Ölçek için Cronbach alfa değeri .77; test-tekrar test güvenilirlik çalışması için hesaplanan korelasyon katsayısı ise .66 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin bu araştırmada hesaplanan Cronbach alfa değeri .60’tır.

Yaşam Amaçları Ölçeği (İlhan, 2009): Yaşam amaçlarını ölçmeye yönelik, 47 maddelik ve 7’li Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Faktör analizi sonuçlarına göre, ölçek birinci düzeyde dokuz (topluma katkı, kişiler arası ilişki, manidar yaşam, aileye katkı, fiziksel sağlık, maddi başarı/zenginlik, ünlü olma/tanınma ve imaj/çekicilik), ikinci düzeyde iki faktörlü (içsel amaçlar ve dışsal amaçlar) bir yapıya sahiptir. Dokuz alt faktör, yaşam amaçlarına ait toplam varyansın % 64.1’ini, iki üst faktör ise % 61.3’ünü açıklamaktadır. Faktörlerin Cronbach Alfa katsayıları .74-.93 arasında değişmektedir. Bu katsayılar, içsel amaçlar için .85, dışsal amaçlar için ise .77’dir. Bu araştırmada, YAÖ için hesaplanan Cronbach alfa katsayıları içsel amaçlar için .91, dışsal amaçlar için .92’dir.

İşlem

İlk aşamada, ölçekler öğrencilere ders saatlerinin ardından, dersliklerde uygulanmıştır. Öntest uygulamasını izleyen ikinci haftadan itibaren, MY grubundaki öğrencilere haftada bir oturum olmak üzere, ardışık 3 hafta MY çalışması; YAY grubundaki öğrencilere ise haftada bir oturum olmak üzere ardışık 3 hafta YAY çalışması yaptırılmıştır. Kontrol grubunda bu süre boyunca herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Sontest ölçümü yazma uygulamalarının son oturumunda;

kalıcılık ölçümü ise sontest uygulamasından 4 hafta sonra yapılmıştır.

MY grubundaki öğrencilere her oturumun başında aşağıdaki yönerge okunmuştur: “Yaşamlarımızda minnettarlık/şükran duyabileceğimiz büyük ya da küçük pek çok şey var. Örneğin bugün şunlar için minnettarlık hissetmiş olabilirsiniz: İçsel gücünüz; İyi bir kitap okumak; Okulda yeni ve ilginç birisiyle tanışmak; birisinin sürpriz yaparak sizi yemeğe götürmesi; İpod'unuz; Sizi anlayan arkadaşına sahip olduğunuzu farketmek; Uzun bir günün ardından yaptığınız ılık bir duş; Annenizle karşılıklı güzel kahkahalar atmak; Derste öğretim elemanından yeni ve ilginç bir şey öğrenmek... Önümüzdeki 20dk. boyunca sizden, sizi mutlu eden ve minnettarlık duyduğunuz şeyleri yazmanızı istiyorum. Uymanızı beklediğim tek kural şu: Size verilen tüm süre boyunca durmaksızın yazın. Gramer, yazım vb. konuları asla dert etmeyin. Silmek ya da çizmek konusunda endişelenmeyin. Sadece yazmaya devam edin. Yazdıklarınız hiç kimse tarafından okunmayacaktır. Lütfen ne yazmak istiyorsanız yazmakta rahat hissedin. Herhangi bir sorunuz var mı? O halde başlayabilirsiniz.”

YAY grubunda ise her oturuma başında aşağıdaki yönerge okunmuştur: “Gelecekteki yaşantınız hakkında düşünün. Düşünün ki yaşamınızdaki her şey olabilecek en iyi şekilde gerçekleşmiş. Çok çalıştınız, tüm engelleri aştınız ve hem mesleki hem de kişisel yaşamınızda tüm amaçlarınızı gerçekleştirmeyi başardınız. Mesleki yaşamınız tam amaçladığınız gibi ve özel yaşamınız ideal. Bu, tüm hayallerinizin gerçekleşmesi demek... Şimdi lütfen bu hayalinizi yazın. Hayal ettiğiniz amaçlarınıza ulaşırken karşılaştığınız en azından bir büyük engeli nasıl aştığınızı da mutlaka anlatın. Uymanızı beklediğim tek kural şu: Size verilen tüm süre boyunca durmaksızın yazın. Gramer, yazım vb. konuları asla dert etmeyin. Silmekle uğraşmayın; çizmek ya da karalamaktan çekinmeyin. Sadece yazmaya devam edin. Yazdıklarınız hiç kimse tarafından okunmayacaktır. Lütfen ne yazmak istiyorsanız yazmakta rahat hissedin. Herhangi bir sorunuz var mı? O halde başlayabilirsiniz.”

Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri SPSS20.0 kullanılarak çözümlenmiştir. Verileri betimlemede aritmetik

ortalama ve standart sapmalar; öntest puanlarının kodeğişken olarak kullanılması sonucu gruplar arasında bağımlı değişkene yönelik sontest puanlarının ortalamaları arasındaki farklılığın manidarlığı için kovaryans analizi (ANCOVA); ANCOVA sayıltılarını kontrol etmek amacıyla değişkenlerin normal dağılımı için Kolmogorov-Smirnov testi; sontest puanlarıyla kalıcılık testi puanları bakımından gruplar arasındaki farklılığın manidarlığı için ise bağımlı iki grup t-testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde .05 ölçütü alınmıştır.

Bulgular

ANCOVA Sayıltılarına Yönelik Bulgular

Kolmogorov-Smirnov normalite testi, tüm ölçme araçlarından öntest, sontest ve kalıcılık ölçümlerinde elde edilen verilerin normal dağılımı sağladıklarını ($p>.05$); Levene testi, çalışmanın bağımsız değişkenini oluşturan işlem gruplarına ait varyansların homojenliğinin sağlandığını göstermiştir ($p>.05$). Ayrıca, Regresyon Eğimlerinin Eşitliği Sayıltısı için bağımsız değişkenle kodeğişkenler arasındaki eğimin aynı olup olmadığı test edilmiş ve tüm analizlerde, öntest değişkeni ile grup değişkeni arasında manidar bir ortak etki bulunmamıştır ($p>.05$).

Alt Problemlere Göre Bulgular

Birinci alt probleme ilişkin bulgular

Öğrencilerin işlem gruplarına göre ÖİÖ sontest puanları arasındaki farklılığın manidarlığı, öğrencilerin deneysel işleme başlamadan önceki ÖİÖ puanları arasındaki farklılıklar dikkate alınarak karşılaştırılmıştır. Bunun için ÖİÖ sontest puanları bakımından gruplar arasında manidar farklılıkların olup olmadığı, ÖİÖ öntest puanlarının kodeğişken olarak analize dâhil edildiği ANCOVA yapılarak belirlenmiştir. İşlem gruplarının ÖİÖ Sontest Puanlarına ait Ortalamaları, MY, YAY ve Kontrol grupları için sırasıyla, 119.60, 119.96 ve 115.03 ve standart sapmalar sırasıyla 11.87, 12.26 ve 10.43'dür. Kontrol grubunun ortalaması MY ve YAY grubundan daha düşüktür. Bu ortalamalar arasındaki farklılığın öntest puanlarındaki farklılığa göre bir düzeltme yaptıktan sonraki manidarlığı için ANCOVA testi yapılmış ve sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. İşlem Gruplarına Göre ÖİÖ Sontest Puanları Arasındaki Farklılık İçin ANCOVA Testi

Varyans Kaynağı	Kareler toplamı (KT)	Sd	Varyans (KT/Sd)	F	p
Düzeltilmiş Ortalamalar	485.08	2	242.54	5.68	.005
Düzeltilmiş Hatalar	3502.00	82	42.71		

Tablo 1’de görüldüğü gibi ÖİÖ öntest puanlarına göre düzeltme yapılmış ÖİÖ son-test puanları bakımından işlem grupları arasındaki farklılıklar manidar bulunmuştur. İşlem gruplarının ÖİÖ son-test puanlarının başlangıçtaki farklılığa göre elde edilen düzeltilmiş ortalamaları, MY, YAY ve Kontrol grupları için sırasıyla, 120.65, 118.98 ve 115.07’dir.

Bu ortalamalar arasındaki farklılıkların manidar olup olmadığını belirlemek için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır ve MY grubu ile kontrol grubu arasındaki fark manidar bulunmuştur ($p=.002$). Benzer şekilde YAY grubu ile kontrol grubu arasındaki fark da manidar bulunmuştur ($p=.022$). Bu sonuçlar, MY ve YAY deneysel işlemlerinin sonucunda öğrencilerin ÖİÖ düzeylerinin, başlangıçtaki farklılık düzeyleri de dikkate alındığında kontrol grubuna göre manidar olarak arttığını göstermektedir. Hem MY hem de YAY gruplarına yapılan deneysel işlemler öğrencilerin ÖİÖ düzeylerini manidar olarak arttırmaktadır. Çalışmada MY grubu ile YAY grubuna ait ortalamalar arasındaki fark ise manidar bulunmamıştır ($p=.358$).

Tablo 2. İşlem Gruplarına Göre Minnettarlık Sontest Puanları Arasındaki Farklılık İçin ANCOVA Testi

Varyans Kaynağı	Kareler toplamı (KT)	Sd	Varyans (KT/Sd)	F	p
Düzeltilmiş Ortalamalar	282.71	2	142.86	9.98	.000
Düzeltilmiş Hatalar	1173.75	82	14.31		

Tablo 2’de görüldüğü gibi minnettarlık öntest puanlarına göre düzeltme yapılmış minnettarlık sontest puanları bakımından işlem grupları arasındaki farklılıklar manidar bulunmuştur. İşlem gruplarının minnettarlık sontest puanlarının başlangıçtaki farklılığa göre elde edilen düzeltilmiş ortalamaları MY, YAY ve Kontrol grupları için sırasıyla, 30.66, 27.46 ve 26.17’dir. Bu ortalamalar arasındaki farklılıkların manidar olup olmadığını belirlemek için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. MY grubu ile hem YAY ve hem de kontrol grubu arasındaki farklılıklar manidar bulunmuştur (sırasıyla $p=.009$ ve $p=.000$). YAY grubu ile kontrol grubu arasındaki fark ise manidar bulunmamıştır ($p=.578$). Bu sonuçlar, yapılan deneysel işlemler sonucu, öğrencilerin minnettarlık düzeylerinin başlangıçtaki farklılık düzeyleri de dikkate alındığında manidar olarak (kontrol grubuna göre) arttığını göstermektedir. Yani

İkinci alt probleme ilişkin bulgular

Öğrencilerin başlangıçtaki PD ve ND düzeyleri sabitlendiğinde işlem gruplarının yaşam doyumu sontest puanları arasında manidar bir fark bulunmamıştır ($F=.111$ ve $p=.895$).

Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular

Öğrencilerin işlem gruplarına göre minnettarlık sontest puanları arasındaki farklılığın manidarlığı, öğrencilerin deneysel işleme başlamadan önceki minnettarlık puanları arasındaki farklılıklar dikkate alınarak karşılaştırılmıştır. İşlem gruplarının minnettarlık sontest puanlarına ait aritmetik ortalamaları, MY, YAY ve Kontrol grupları için sırasıyla, 30.16, 27.36 ve 26.64 ve standart sapmalar sırasıyla 4.04, 4.52 ve 4.47’dir. Kontrol grubunun ortalaması MY ve YAY grubundan daha düşüktür. Bu ortalamalar arasındaki farklılığın öntest puanlarındaki farklılığa göre bir düzeltme yaptıktan sonraki manidarlığı için yapılan ANCOVA testi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur.

yapılan deneysel işlem MY grubundaki öğrencilerin minnettarlık düzeylerini arttırmıştır. YAY grubundaki öğrencilerin minnettarlık düzeyleri ise artmamıştır.

Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular

Öğrencilerin işlem gruplarına göre dışsal amaç sontest puanları arasındaki farklılığın manidarlığı, öğrencilerin deneysel işleme başlamadan önceki dışsal amaç puanları arasındaki farklılıklar dikkate alınarak karşılaştırılmıştır. İşlem gruplarının dışsal amaç sontest puanlarına ait ortalamaları, MY, YAY ve Kontrol grupları için sırasıyla, 74.40, 79.61 ve 73.06 ve standart sapmalar sırasıyla 15.35, 14.75 ve 15.54’dir. Kontrol grubunun ortalaması MY ve YAY grubundan daha düşüktür. Bu ortalamalar arasındaki farklılığın öntest puanlarındaki farklılığa göre bir düzeltme yaptıktan sonraki manidarlığı için yapılan

Tablo 3. İşlem Gruplarına Göre Dışsal Amaç Sontest Puanları Arasındaki Farklılık İçin ANCOVA Testi

Varyans Kaynağı	Kareler toplamı (KT)	Sd	Varyans (KT/Sd)	F	p
Düzeltilmiş Ortalamalar	510.40	2	255.20	3.45	.036
Düzeltilmiş Hatalar	6061.14	82	73.92		

ANCOVA testi sonuçları Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3'te görüldüğü gibi dışsal amaç öntest puanlarına göre düzeltme yapılmış dışsal amaç sontest puanları bakımından işlem grupları arasındaki farklılıklar manidar bulunmuştur. İşlem gruplarının dışsal amaç sontest puanları için düzeltilmiş ortalamaları, MY, YAY ve Kontrol grupları için sırasıyla, 75.55, 78.74 ve 72.93'dür. Bu ortalamalar arasındaki farklılıkların manidar olup olmadığını belirlemek için Bonferroni çoklu karşılaştırma testi yapılmıştır. YAY grubu ile kontrol grubu arasındaki fark manidar bulunmuştur ($p=.031$). MY grubu ile YAY ve kontrol grubu arasındaki farklılıklar manidar bulunmamıştır (sırasıyla $p=.549$ ve $p=.761$). Bu sonuçlar yapılan deneysel işlemler sonucu, öğrencilerin başlangıçtaki dışsal amaç düzeyleri dikkate alındığında YAY grubunun dışsal amaç düzeylerinin kontrol grubundan manidar olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. YAY grubunun dışsal amaç düzeyinde artış görülmüş, ancak MY grubunun dışsal amaç düzeyinde manidar bir artış görülmemiştir.

Beşinci alt probleme ilişkin bulgular

Öğrencilerin başlangıçtaki içsel amaç düzeyleri sabitlendiğinde MY, YAY ve kontrol gruplarının içsel amaç sontest puanları arasında manidar farklılıklar bulunmamıştır ($F=2.943$, $p=.058$).

Altıncı alt probleme ilişkin bulgular

Öğrencilerin başlangıçtaki ÖİÖ düzeyleri sabitlendiğinde cinsiyete göre ÖİÖ son-test puanları arasında manidar bir farklılık bulunmamıştır ($F=3.101$, $p=.082$).

Yedinci alt probleme ilişkin bulgular

Çalışma bittikten bir ay sonra yapılan kalıcılık testleri ile sontest ölçümleri arasındaki farklılıklar, YAY ve kontrol grubu için hiçbir bağımlı değişkende manidar bir farklılık bulunmazken, minnettarlık testinde MY ($p=0.010$) ve YAY ($p=0.025$) grupları için sontest ve kalıcılık testi ortalamaları arasında manidar farklılık bulunmuştur. MY ve YAY gruplarının minnettarlık puanlarındaki (sırasıyla) 2.08 ve 1.79 puanlık azalma manidardır. Gruplardaki öğrencilerin üç ölçümdeki minnettarlık puan ortalamaları incelendiğinde, MY grubundakilerin ortalamalarında (Öntest: 24.12, Sontest: 30.16, Kalıcılık testi: 28.08) işlemden sonra görülen manidar artışın kalıcılık ölçümünde manidar bir düşüşle dönüşmekle birlikte, bu gruptakilerin minnettarlık puan ortalamalarının hem başlangıçtaki düzeyinin hem de diğer iki gruptakilerin en yüksek ortalama düzeylerinin üzerinde kaldığı; YAY grubundakilerin ortalamalarının (Öntest: 25.04, Sontest: 27.36,

Kalıcılık testi: 25.57) sontestte manidar düzeyde olmayan bir artıştan sonra başlangıç düzeyine gerilediği; kontrol grubundakilerin ortalamalarının ise (Öntest: 26.33, Sontest: 26.64, Kalıcılık testi: 25.58) son testte hemen hemen aynı seviyede kalırken kalıcılık ölçümünde başlangıç düzeyinin altına manidar olmayacak şekilde gerilediği görülmektedir.

Tartışma ve Öneriler

İki ayrı yazma çalışmasının (MY ve YAY) birinci sınıf öğrencilerinin ÖİÖ'leri üzerindeki etkilerinin karşılaştırmalı olarak incelendiği bu çalışmada, her iki yöntem de öğrencilerin ÖİÖ'lerini arttırmada etkili bulunmuştur. Bir başka ifadeyle, hem MY hem de YAY yoluyla, birinci sınıf öğrencilerinin ÖİÖ'lerine katkıda bulunmak mümkün olmuştur. Bu bulgu, hem ÖİÖ'nün minnettarlıkla (McCullough ve ark., 2001, McCullough ve ark., 2002) ve yaşam amaçları ile (Lyubomirsky, ve ark., 2005; Myers ve Diener, 1995) ilişkilerini gösteren, hem de ÖİÖ'nün minnettarlık yazma (Lyubomirsky ve ark., 2005; Seligman ve ark. 2005) ve yaşam amaçları yazma (King, 2001) çalışmaları ile arttırılabileceğini gösteren çalışmaların bulgularıyla uyumaktadır.

Araştırmada ayrıca, MY alıştırmalarının, katılanların minnettarlıklarını hem YAY hem de kontrol grubundaki öğrencilere göre; YAY alıştırmalarının ise katılanların dışsal yaşam amaçlarını kontrol grubundaki öğrencilere göre manidar düzeyde arttırdığı görülmüştür. MY çalışmasının minnettarlık düzeyini arttırması batılı alanyazınla (Emmons ve McCullough 2003; Froh ve ark., 2009) tutarlıdır. Ancak, bu araştırmanın, ÖİÖ'yu arttırdığı görülen YAY çalışmasındaki öğrencilerin içsel yaşam amaçlarında bir gelişme görülmezken dışsal amaçlarının ve mutluluklarının artış gösterdiği bulgusu dikkat çekicidir. ÖİÖ'nün yaşam amaçları ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda çoğunlukla, içsel amaçların ÖİÖ'yu arttırdığı, dışsal amaçların ise tersi bir etki yarattığı (Casas ve ark., 2004; Kasser ve Ryan, 2001; Ryan ve ark., 1999) vurgulanmaktadır. Öte yandan alanyazında, ekonomik güvence sağlıyorlarsa veya bazı içsel amaçlara katkıda bulunuyorlarsa, materyalist isteklerin her zaman insanların ÖİÖ'lerini azaltmadığının; geçiş ekonomilerinde veya yoksul ülkelerde maddi başarının bazen sadece harcama ve tüketim anlamı taşımayıp tam tersi olarak kişi için kendini-ifade ve kendini-geliştirme fırsatlarını beraberinde getirebildiğinin; ayrıca kişi kolektivist bir kültür içindeyse, grubun iyi-oluşunun bireysel iyi-oluşun önüne geçebilmesi nedeniyle grubun iyiliği için dışsal amaçların vurgulanabildiğinin de tartışıldığı görülmektedir (Brdar ve ark., 2009). Varsıl ülkelerde statü ve lükse ulaşma anlamına gelen

ekonomik başarı, yoksul ülkelerde hayatta kalma anlamı taşıyabilmektedir (Wong ve Ahuvia, 1998). Bu bağlamda, çalışmanın bu bulgusunun, toplulukçu ve yoksul ülkelerde dışsal amaçların önemini gösteren geçmiş bulgularla (Brdar ve ark. 2009; Martos ve Kopp, 2012; Ryan ve ark. 1999) tutarlı olduğu söylenebilir. Ancak Türk üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada psikolojik ihtiyaç doyumu ve içsel amaçların ÖİÖ'yu dışsal amaçlardan daha fazla yordadığı (İlhan ve Özbay, 2010) bildirildiğinden, Türk kültüründe dışsal amaçların ÖİÖ üzerindeki etkilerinin incelenmeye devam edilmesinin gerekliliği görülmektedir. Bu çalışmada üç oturumluk bir yazma çalışması ile öğrencilerin dışsal amaçlarında ve ÖİÖ düzeylerinde bir artış görülmüş, ancak içsel amaçlarıyla ilgili manidar bir değişim görülmemiştir. Yeni araştırmalarda, içsel amaçları geliştirmek için daha kapsamlı ve uzun süreli etkinlikler geliştirilerek, etkinlikleri sınanabilir.

Çalışmanın bulgularından biri deney gruplarındaki öğrencilerin minnettarlıklarının sınıfta yalnızca MY grubundakiler için manidar olmak üzere artmış, kalıcılık testinde ise her iki grup için de manidar olmak üzere düşmüş olmasıdır. Bu durum, yazma çalışmalarının deney gruplarında minnettarlık artışına yol açması, kontrol grubunda ise minnettarlığa neden olacak bir etkileşimin yaşanmaması ile açıklanabilir. Deney gruplarında ortaya çıkan minnettarlık artışının kısa süreli olması alanyazında minnettarlık çalışmalarının etkilerinin kısa sürdüğünü bildiren çalışmalarla tutarlıdır (Emmons ve McCullough, 2003; Froh ve ark., 2003). Ayrıca, kalıcılık testinde minnettarlık puanlarında görülen düşüş kontrol grubunda da görülmüştür ve kontrol grubundakiler başlangıçtaki minnettarlık puanlarının altına düşerken, deney gruplarındakiler düşüşe rağmen başlangıç düzeylerinin üzerinde kalmışlardır. Bu durum, yapılan çalışmaların deney

grupları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Dolayısıyla, ÖİÖ üzerinde olumlu etkileri görülen minnettarlık özelliğinin bireylerde kalıcı hale gelmesini sağlayacak çalışmaların sürmesi önemlidir.

Araştırmada incelenen konulardan biri de, pozitif duygu gibi bazı aracı değişkenlerin bireylerin minnettarlık yazma çalışmalarından yararlanma düzeylerini etkilediği bulgusunun (Froh ve ark., 2009) Türk üniversite öğrencilerinde sınanmasıdır. Ancak, pozitif ve negatif duygu için başlangıçtaki düzeyler sabitlendiğinde ÖİÖ'nun bilişsel boyutu (yaşam doyumu) açısından gruplar arasında manidar bir farklılık görülmemiştir. Benzer şekilde, alanyazında yazılı tekniklerden yararlanma düzeyinin batıda cinsiyete göre farklılık gösterdiğini ve erkeklerin kızlara göre, yazma çalışmalarından daha fazla yararlandığını (Maniervve Olivares, 2005; Smyth, 1998) gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmada, cinsiyetin, yazma çalışmalarından yararlanma üzerinde etkisi görülmemiştir. ÖİÖ'yu arttırmaya yönelik müdahale yöntemlerinin etkinliğinde rol oynayabilecek cinsiyet veya duyuşsal özellikler gibi değişkenlerin araştırılması, hem alanda çalışan uzmanların daha etkin hizmetler sunabilmeleri hem de PDR alanındaki araştırmacıların, müdahalelerin etkinliğinde rol oynayan faktörleri gözden kaçırarak hatalı sonuçlar bulmamaları açısından önemlidir. Yeni araştırmaların bu konuya eğilmesi önemli görülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada etkililiği sınanan minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının üniversite birinci sınıf öğrencileri için sunulacak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında kullanılabilir etkili birer yöntem olduğu söylenebilir. Ancak sonuçların genellenebilirliği açısından, bu çalışmanın farklı üniversite ve fakültelerde okuyan öğrenciler üzerinde tekrarlanmasında yarar görülmektedir.

Kaynaklar

- Austin, J.T. & Vancouver, J.B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120(3), 338-375.
- Birnie-Lefcovitch, S. (2000). Student perceptions of the transition from high school to university: Implications for preventative programming. *Journal of the First-Year Experience*, 12, 61-88.
- Booth, R. J., Petrie, K. J., & Pennebaker, J. W. (1997). Changes in circulating lymphocyte numbers following emotional disclosure: Evidence of buffering? *Stress Medicine*, 13, 23-29.
- Brdar, I., Rijavec, M. & Miljković, D. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psychological Topics*, 18(2), 317-334.
- Burton, C.M. & King, L.A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38, 150-163.
- Büyüköztürk Ş., Çakmak E. K., Akgün Ö. E., Karadeniz Ş. & Demirci F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: PegemA Yayıncılık.

- Carver, C.S. & Baird, E. (1998). The American dream revisited: Is it *what* you want or *why* you want it that matters? *Psychological Science*, 9, 289–292.
- Casas, F., Gonzalez, M., Figuer, C. & Coenders, G. (2004). Subjective well-being, values and goal achievement: The case of planned versus by chance searches on the Internet. *Social Indicators Research*, 66, 123–141.
- Danner, D.D., Snowden, D.A. & Freisen, W.A. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 804-813.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Eunkook, M. S., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Emmons, R.A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.
- Emmons, R.A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19,56–69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An empirical investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84,377–389.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. & Tsang, J. (2007). The assessment of gratitude. In J.Lopez and C. R. Snyder (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp.327-341), Washington DC: APA.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408-422.
- Frederickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *The Royal Society*, 359, 1367-1377.
- Froh, J. J., Miller, D. N. & Snyder, S. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum*, 2, 1–13.
- 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.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Goei, R. & Boster, F.J. (2005). The roles of obligation and gratitude in explaining the effect of favors on compliance. *Communication Monographs*, 72, 284-300.
- Harrist, S., Carlozzi, B. L., McGovern, A.R. & Harrist, A.W. (2007). Benefits of expressive writing and expressive talking about life goals. *Journal of Research in Personality*. 41(4), 923-930.
- Hicks, T. & Heastie, S. (2008). High school to college transition: A profile of the stressors, physical and psychological health issues that affect the first-year on-campus college student. *Journal of Cultural Diversity*, 15(3), 143-147.
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-118.
- Jordan, K. B. & L'Abate, L. (1995). Programmed writing and therapy with symbiotically enmeshed patients. *American Journal of Psychotherapy*, 49(2), 225-236.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In, P. Schmuck and K. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being*, (116-131). Göttingen: Hogrefe.
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T. & Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.
- Lepore, S. J., Ragan, J. D. & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive–emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 499–508.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- Martos, T. & Kopp, M. (2012). Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social Indicators Research*, 105(3), 561-568.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, G., Huebner, E. S. & Laughlin, J. E. (2000). Life events, self-concept, and adolescents positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37, 281–290.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- McGihon, N.N. (1996). Writing as a therapeutic modality. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 34(6), 31-35.
- Miller, D. N. & Nickerson, A. B. (2007). Changing the past, present, and future: Potential applications of positive psychology in school-based psychotherapy with children and youth. *Journal of Applied School Psychology*, 24(1), 147-162.
- Murray, R. J., Lammin, A. D. & Carver, C. S. (1989). Emotional expression in written essays and psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 414-429.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Overwalle, F.V., Mervielde, I. & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition and Emotion*, 9, 59–85.
- Park, N. & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323–341.
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603–619.
- Pennebaker, J. W. & Beall, S.K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W. & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254.
- Peterson, C., Ruch, W., Beerman, U., Park, N. & Seligman, M.E.P. (2007). Strengths of character, orientation to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Ryan, R.M., Chirkov, V.I., Little, T.D., Sheldon, K.M., Timoshina, E. & Deci, E.L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
- Ryff, D.C. & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Sheldon, K.M. & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Sheldon, K.M. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1, 73–82.
- Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- Steen, T.A., Kachorek, L.V. & Peterson, C. (2003). Character strengths among youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 5-16.
- Sümer, H.C. (1996). *Work-nonwork linkages: Role of attachment styles as an individual differences variable*, Unpublished doctoral dissertation, Kansas State University.
- Torem, M.S. (1993). Therapeutic writing as a form of ego-state therapy. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 35, 267-276.
- Tsang, J.A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *Journal of Positive Psychology*, 2, 157–167.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R.D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–452.
- Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wood, A.M., Joseph, S. & Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093.
- Yüksel, A. & Oğuz Duran N. (2012). Turkish adaptation of Gratitude Questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46,199-216.
- Wing, F.J., Schutte, N.S. & Byrne, B. (2006). The effects of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1291-1302.
- Wong, N.Y. & Ahuvia, A.C. (1998). Personal taste and family face: Luxury consumption in Confucian and Western societies. *Psychology & Marketing*, 15(5), 423-441.

Extended Summary

The Effects of Gratitude and Life Goals Writing Tasks on Subjective Well-being

Nagihan OĞUZ DURAN and Şeref TAN

The first year in college is a stressful period for many young people. Developing and organizing guidance and counseling activities to help students enhancing their subjective well-being (SWB), and thus coping better with the first year transitions seems important for college counselors. Recent literature underlined the roles of gratitude and life goals as two factors that contribute to SWB. Gratitude is a concept that becomes widely recognized in recent literature, as a result of the emergence of positive psychology approach. It was defined as a general tendency to recognize and respond with positive emotions to the benefits one received from the other persons or transpersonal bodies such as God, nature, and the cosmos (Emmons, McCullough, & Tsang, 2007; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Findings of several studies underlined the role of gratitude interventions in enhancing psychological and physical well-being (Emmons ve McCullough, 2003; Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006; McCullough et.al., 2001, 2002; Overwalle, Mervielde ve Schuyter, 1995; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003; Wood, Joseph ve Linley, 2007). Using writing techniques is a commonly used strategy in gratitude interventions. Similar to gratitude interventions, writing about life goals reported as beneficial for both mental and physical well-being (Harrist, Carlozzi, McGovern, and Harrist, 2007; King, 2001). However, due to the effects of culture on SWB, gratitude, and life goals, it is needed to replicate the findings of westerns studies before using them in Turkish students. In the present study, the effects of gratitude writing (GW) and life goals writing (LGW) tasks on the levels of SWB of Turkish freshmen were investigated.

Method

Sampling

The study was consisted of 86 students (25 in GW grup, 28 in LGW group, and 33 in waiting list control group). Age range was 17-30 (mean age=19.57, SD=2.51).

Data Collection Instruments

In this study, Positive Affect and Negative Affect Scale and Satisfaction with Life were used to measure the well-being levels of the students. Additionally, Gratitude Scale was used to measure gratitude, and Life Goals Scale was used to measure internal and external life goals.

Data Analysis

Besides calculating descriptive statistics (means and standard deviations), data were analyzed by using covariance analysis and t-test for related samples. All the analyses were performed with the Statistical Package of Social Sciences (SPSS version 20.0).

Procedure

All the instruments were administered to the experimental and control groups before the treatment, after the treatment, and four week afterwards the treatment. GW and LGW tasks were administered to the participants of two experimental groups for 3 weeks in 20 minute sessions. No treatment was given to the waiting list control group during this period.

Results

Results indicated that, both the GW and LGW exercises were effective in increasing SWB among first year students, compared to students in control group. Additionally, GW exercise was found effective in increasing gratitude level, whereas LGW exercise was found effective in increasing extrinsic life goals of the students. No significant differences were found between the retention test and posttest means of all the dependent variables for the control group. The only significant difference between the retention test and posttest means was found for the gratitude scores of GW and LGW groups. Gratitude scores of GW ($p=.010$) and LGW ($p=.025$) groups decreased significantly after the posttest. Decreases in the gratitude scores were 2.08 and 1.79 points, respectively for the GW and LGW groups. Finally, gender was not found as a

contributing factor to SWB levels of the participants. However, despite these decreases, the gratitude scores in experimental groups were still higher than the scores of the waiting list control group.

Discussion

Results of this study revealed that both GW and LGW tasks were effective in increasing SWB in

Turkish freshmen. Both exercises can be used by college guidance and counseling services counselors to enhance SWB of first year college students. However, since the present study was carried out with faculty of education students, it is suggested further replication studies with students from various universities and faculties to increase the generalibility of the results.