

Makalenin Türü / Article Type : Araştırma Makalesi / Research Article
Geliş Tarihi / Date Received : 08.12.2019
Kabul Tarihi / Date Accepted : 28.02.2021
Yayın Tarihi / Date Published : 15.06.2021



 <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.62826-656748>

POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ PERMA GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA UYGULAMASININ ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİ OLUŞLARINA ETKİSİ: BİR PİLOT ÇALIŞMA

İbrahim DEMİRCİ¹

ÖZ

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeylerini arttırmada pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı PERMA grupla psikolojik danışma müdahalesinin etkililiğini araştırmayı amaçlamaktadır. Araştırmada ön test - son test kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırma üniversite 1. sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı isteyen üniversite öğrencileri deney grubuna ($n = 7$) ve kontrol grubuna ($n = 7$) rastgele atanmıştır. Araştırmada ölçümler PERMA Ölçeği ile yapılmıştır. Deney grubuna beş oturumluk pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna yönelik bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubunun PERMA Ölçeği ön test ve son test puanlarının farklılaşma durumunu incelemek için parametrik ölçümler için İlişkiziz Örneklem t Testi ve parametrik olmayan ölçümler için Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı PERMA grupla psikolojik danışma müdahalesinin, öğrencilerin iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğu bulunmuştur. Ancak bir pilot çalışma olduğu için daha kapsamlı çalışmalar yapılmasına ihtiyaç vardır. Araştırmanın sonuçları, sınırlılıklar, uygulamalar ve ileri araştırmalara dönük önerilerle tartışılmıştır.


Anahtar Kelimeler: PERMA, iyi oluş, pozitif psikoloji, grupla psikolojik danışma, üniversite öğrencileri, pilot çalışma

THE EFFECT OF POSITIVE PSYCHOLOGY-BASED PERMA GROUP COUNSELLING INTERVENTION ON WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS: A PILOT STUDY

ABSTRACT

This research aims to investigate the effect of positive psychology-based PERMA group counselling intervention on increasing well-being of university students. In this study, a quasi-experimental design with pretest and posttest control groups was used. The research group consists of freshman university students. The voluntary university students were randomly assigned to experimental group ($n = 7$) and the control group ($n = 7$). PERMA Scale was used as data collection tool. Positive psychology-based five-session PERMA group counseling intervention was applied to the experimental group, whereas no study was performed for the control group. The Independent Samples *t* Test and non-parametric Mann Whitney-U Test were performed to examine whether the scores obtained from the pre-tests and post-tests of the experimental and control groups differed significantly. The significant difference in the well-being scores of the experimental and control groups in the pre-test and post-test indicated that positive psychology-based PERMA group counselling intervention was effective. However, since this is a pilot study, more comprehensive studies are needed. The results of this study were discussed with limitations, well-being interventions, and suggestions for further research.

Keywords: PERMA, well-being, positive psychology, group counselling, university students, pilot study

¹ Sinop Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, ibrahimdemircipdr@gmail.com,  <https://orcid.org/0000-0002-4143-3916>

1. GİRİŞ

“Daha iyi bir yaşam ister misiniz?” sorusuna olası cevaplardan biri “Kim istemez ki?” olacaktır. Bu cevapla birlikte muhtemelen “İyi bir yaşam derken ne demek istiyorsunuz? ve “Daha iyi bir yaşam için ne yapmalıyız?” gibi sorular gelebilir. Bu diyaloglar insanlık tarihi kadar eski olabilir. Felsefi tartışmalar ve psikoloji araştırmaları uzun zamandır bu soruların cevaplarını araştırmaktadır. Aristoteles (2000) “Nikomakhos’a Etik” adlı yapıtında erdemli bir yaşamla mutluluğa ulaşabileceğini vurgulamıştır. Özellikle pozitif psikoloji yaklaşımıyla (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) birlikte “iyi bir yaşam” hakkında daha bilimsel veriler elde edilmeye başlanmıştır. Bu araştırmada da pozitif psikoloji temelli grupla psikolojik danışmanın iyi oluşu arttırmada etkili olma durumuna yönelik bir pilot çalışma sunulmaktadır.

İyi oluş tanımlamalarıyla ilgili birçok kavram bulunmaktadır. Bu kavramlardan biri olan öznel iyi oluş, kişinin olumlu duyguları olumsuz duygulardan çok yaşaması ve yaşamını olumlu değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984; Diener vd., 1999). Bir diğer kavram olan psikolojik iyi oluş ise “öz kabul”, “diğerleriyle olumlu ilişkiler”, “özerklik”, “çevresel hakimiyet”, “bireysel gelişim” ve “yaşamın anlamı”ni içeren çok boyutlu bir yapıya sahiptir (Ryff, 1989). Kişisel anlamlılık duygusu kavramı kişinin gerçek benliğini ya da gerçek doğasını anlaması ve ona uygun olarak yaşaması anlamına gelmektedir (Waterman, 1990, 1993). Ryan ve Deci (2000) tarafından oluşturulan öz belirleme kuramı, insanın motivasyonu, gelişimi ve iyi oluşu üzerine kurulmuştur. Öz belirleme kuramına göre bireylerin psikolojik ihtiyaçları özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma olarak ifade edilmiştir. Öz belirleme kuramı insan motivasyonunu anlamak için bu temel ihtiyaçların dikkate alınması gerektiğini öne sürmektedir. İyi oluş özelliklerini farklı boyutlarıyla inceleyen ruh sağlığı sürekliliği kavramı duygusal iyi oluş, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş boyutlarını içermektedir (Keyes, 2002). Seligman (2002) “Otantik Mutluluk” kitabında keyifli hayat, iyi hayat ve anlamlı hayat üzere üç farklı mutlu hayat şekli tanımlamaktadır. Seligman (2011) daha sonraki çalışmasında ise otantik mutluluk kavramı yerine iyi oluş kavramını ve gelişim (flourishing) kavramını kullanmayı tercih etmiştir. PERMA modelinde otantik mutluluğu oluşturan “keyifli hayat”, “hayata bağlılık” ve “anlamlı hayat” kavramlarına “iyi ilişkiler” ve “başarı” boyutları eklenmiştir. PERMA ifadesi “olumlu duygular”, “bağlanma”, “ilişkiler”, “anlam” ve “başarı” (positive emotions, engagement, relationships, meaning, accomplishment) kavramlarının İngilizce karşılıklarının baş harfleriyle oluşturulmuştur. Bu araştırmada da PERMA iyi oluş modeli kullanılarak ölçümler yapılmış ve pozitif psikoloji temelli grupla psikolojik danışma uygulaması tasarlanmıştır.

PERMA modeline göre “olumlu duygular” mutluluk, neşe ve memnuniyet gibi pozitif duyguları daha fazla deneyimlemeyi ifade etmektedir. “Hayata bağlanma” boyutu hayata karşı ilgili ve heyecanlı hissetmeyi, yaptığı işe kendini verebilmeyi ve zamanın nasıl geçtiğini fark etmeden bir şeylerle meşgul olabilmeyi temsil etmektedir. “Olumlu ilişkiler” başkalarından yardım ve destek alabilmeyi, başkaları tarafından sevildiğini hissedebilmeyi ve kişisel ilişkilerden memnun olmayı yansıtmaktadır. “Yaşamın anlamı” ise kişinin anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürdüğünü düşünmesini, önemli ve değerli şeyler yaptığını hissetmesini ve hayatının belirli bir yönde ilerlediği algısını ortaya koymaktadır. Son olarak “başarılar” boyutu ise kişinin sorumluluklarını yerine getirmesini, belirlediği hedeflere yaklaşmasını, hedeflerine ulaşabilme becerisini ifade etmektedir (Butler & Kern, 2016; Demirci vd., 2017; Kern vd., 2016; Seligman, 2011).

Pozitif psikoloji müdahaleleri bilişsel davranışçı yaklaşımın stratejilerini kullanarak bireylerin iyi oluşunu arttırmaya yönelik gerçekleştirilen uygulamaları içermektedir (Layout & Lyubomirsky, 2012). Pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiği üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Seligman vd. (2005) (1) minnettarlık mektubu yazma, (2) yaşamda iyi giden üç şeyi ve neden iyi gittiğini yazma, (3) en iyi kişisel özellikleri ortaya çıkaran hikâye yazma, (4) ön plana çıkan karakter güçlerini farklı bir şekilde kullanma, (5) ön plana çıkan karakter güçlerini belirleme ve kullanma müdahalelerinin gerçekleştirildiği grupları her gece yatmadan önce çocukluk anılarını yazanların oluşturduğu plasebo grubuyla karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçları, ön plana çıkan karakter güçlerini farklı bir şekilde kullanmanın ve yaşamda iyi giden üç şeyi ve neden iyi gittiğini yazmanın altı ay boyunca iyi oluşu arttırarak depresyonu azalttığını ortaya koymuştur. Minnettarlık mektubu yazmanın ise bir ay sonraki izleme ölçümlerinde, iyi oluşu arttırmada ve depresyonu azaltmada etkili olduğu, ancak üç ay sonraki izleme ölçümlerinde plasebo grubuyla aynı seviyede olduğu görülmüştür. Kişisel özellikleri ortaya çıkaran hikâye yazmanın ve ön plana çıkan karakter güçlerini belirlemenin iyi oluşu arttırmada ve depresyonu azaltmada son test ölçümlerinde etkili olduğu, ancak izleme testlerinde bu etkinin kaybolduğu görülmüştür (Seligman vd., 2005). Seligman vd. (2005) çalışması pozitif psikoloji müdahalelerinin uzun süreli etkilerini göstermesi açısından önemlidir. Öte yandan bu gibi çalışmalar her pozitif psikoloji müdahalesinin etkili olmadığını, müdahalelerin çeşitlenmesi gerektiğini ve psikolojik danışman ve danışan arasındaki ilişkinin önemini göstermektedir.

Pozitif psikoloji müdahalelerinin iyi oluşu arttırmada ve depresyonu azaltmada etkili olma durumunu araştıran 51 çalışma üzerinde yapılan metaanaliz çalışmasında çoklu ve farklı özellikler içeren müdahalelerin daha etkili olduğu bulunmuştur (Sin & Lyubomirsky, 2009). Amaçlı pozitif etkinliklerin bireyin olumlu duyguları daha fazla yaşamasına, pozitif düşünceler geliştirmesine, olumlu davranışlar ortaya koymasına, temel ihtiyaçları

karşılmasına ve insanlarla daha iyi ilişkiler kurmasına yardımcı olduğu vurgulanmaktadır. Böylece amaçlı pozitif etkinliklerin bireyin iyi oluş düzeylerini arttırdığı ve depresyon semptomlarını azalttığı ifade edilmektedir. (Layous vd., 2011; Layous & Lyubomirsky, 2013). Bir diğer metaanaliz çalışmasında pozitif psikoloji müdahalelerinin öznel ve psikolojik iyi oluşu arttırmada ve depresyonu iyileştirmede etkili olma durumunu 39 çalışma üzerinde inceleyen Bolier vd. (2013) pozitif psikoloji müdahalelerinin etkili olduğunu bulmuştur.

PERMA modeliyle ilişkili olarak yürütülen çevrimiçi deneysel çalışmada beş farklı grup oluşturularak grup üyelerinden bir hafta boyunca her gece yatmadan önce gün içinde olumlu duygular, hayata bağlanma, olumlu ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarılar boyutlarıyla ilgili üç deneyimi ve nasıl hissettiklerini yazmaları istenmiştir. Bir grupta ise bu beş alandan bir deneyimin ve nasıl hissettirdiğinin yazılması istenmiştir. Kontrol grubunda ise geçmişteki anıların yazılması istenmiştir. Sonuçlar 6 farklı müdahalenin de iyi oluşu arttırdığını ve depresif belirtileri azalttığını göstermiştir (Gander vd., 2016). Gardner vd. (2016) tarafından yapılan çalışma PERMA modeline göre tasarlanmıştır, ancak grupla psikolojik danışma süreci yerine katılımcıların çevrimiçi olarak etkinliklere katılmasıyla gerçekleştirilmiştir.

Pozitif psikolojiyle ilgili Türkiye’de yürütülen çalışmalara bakıldığında Eryılmaz’ın (2012) pozitif psikoterapi bağlamında, ergenler için geliştirilen “amaçları genişletme grup rehberliği programı”nın ergenlerin yaşam amaçlarını belirlemeye yardımcı olduğunu ve yaşam doyumlarını arttırdığını bulduğu görülmektedir. Eryılmaz (2015) ön test - son test tek grup desenli çalışmada pozitif grup psikoterapisinin psikolojik sorun yaşayan üniversite öğrencilerinin depresyon ve olumsuz duygulanım düzeylerini azaltmada etkili olduğunu bulmuştur. Pozitif psikoloji müdahaleleri sadece grup psikoterapisi ve grup rehberliği çalışmalarında değil, akran yardım gruplarında da kullanılabilir. Eryılmaz (2017a) pozitif psikoloji etkinliklerinin uygulandığı akran yardım programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını arttırdığını ortaya koymuştur. Bir diğer çalışmada da grupla pozitif psikoterapi uygulamasının ergenlerin olumlu beden imajı ve başa çıkma stratejileri geliştirmelerine yardımcı olduğu görülmüştür. Sonuçlar deney grubunun olumlu beden imajlarının ve beden imajıyla başa çıkma stratejilerinin ön test, son test ve izleme testi puanları arasında deney grubu lehine anlamlı fark olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak Beden İmajıyla Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği’nin görünüşü düzeltme ve kaçınma boyutları ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunamazken olumlu mantıksal kabul alt boyutunda deney grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca nitel bulgular, programın kişisel bakım, benlik saygısı, mental kontrol, beden kabulü, bedeni koruma ve iyimserlik gibi konularda katılımcılara faydalı olduğunu göstermiştir (Keven-Aklıman & Eryılmaz, 2017). Türkiye’de pozitif psikoloji müdahalelerine yönelik deneysel çalışmaların yok denecek kadar az olması nedeniyle pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiğine yönelik klinik ve klinik olmayan örneklerde çalışmalar yapılması önerilmektedir (Eryılmaz, 2017b). Pozitif psikoloji müdahaleleriyle ilgili bir diğer çalışma Kaya’nın (2019) bağlamsal pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programının iyi oluş, depresyon, anksiyete, stres ve yaşantısal kaçınma üzerinde etkilerini incelediği doktora tezidir. Bir diğer çalışmada Güldal ve Satan (2020) “bilinçli farkındalık” temelli bir psikoeğitim programının lise öğrencilerinin farkındalık düzeylerini arttırdığını ve öğrenme sevgisi, sebat ve sağduyu güçlerini kısmen geliştirdiğini ve akademik başarıyı kısmen arttırdığını bulmuştur. Önal ve Yeşilyaprak (2020) pozitif psikoloji temelli kariyer danışmanlığı grup uygulamasına katılan bireylerin kariyer iyimserliği, kariyer amacı belirleme ve iş piyasalarına ilişkin algılanan bilgi düzeylerinde artış olduğunu bulmuştur. Son zamanlarda pozitif psikoloji müdahaleleriyle ilgili deneysel çalışmaların sayısında artış olsa da bu konuda farklı örneklerde ve farklı değişkenlerle daha fazla deneysel araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

Bu araştırmada da pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı PERMA grupla psikolojik danışma uygulamasının iyi oluşu arttırmadaki etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Grupla psikolojik danışmanın içeriği, iyi oluş kavramıyla ve iyi oluşu oluşturan olumlu duygular, hayata bağlanma, olumlu ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarılar boyutlarıyla ilişkilendirilerek hazırlanan kısa süreli uygulamalardan oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarının üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilecek grupla psikolojik danışma uygulamalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmada şu hipotez sınanmıştır: (H₁) Pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması yapılan deney grubunun son test ve ön test puanları arasındaki fark puanları, kontrol grubunun son test ve ön test puanları arasındaki farka göre anlamlı düzeyde yüksektir.

2. YÖNTEM

Bu araştırmada pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı PERMA grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite 1. sınıf öğrencilerinin iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olma durumu deneysel yöntemle incelenmiştir. Araştırmada ön test - son test kontrol gruplu iki faktörlü deneysel desen kullanılmıştır. Bu desende benzer özelliklere sahip deney ve kontrol grupları oluşturulmakta ve ön test - son test ölçümleri yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2014; Karasar, 2009). Araştırmada bağımsız değişken pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma iken bağımlı değişken de uygulamaya katılanların iyi oluş düzeyleridir. Araştırmanın deseni Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1.*Araştırmanın Deseni*

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test
Deney Grubu	PERMA Ölçeği	PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması	PERMA Ölçeği
Kontrol Grubu	PERMA Ölçeği	Müdahale yok	PERMA Ölçeği

2.1. Çalışma grubu

Üniversite 1. sınıfta öğrenim gören 178 öğrenciye PERMA pozitif psikoloji temelli grupla psikolojik danışma için grup çalışması yapılacağı konusunda duyuru yapılmıştır. Üniversite 1. sınıf öğrencileri üniversite yaşamına, farklı bir şehre ve ailesinden ayrı yaşamaya başladıkları için uyum sorunları yaşayabilmektedir. Bu bağlamda 1. sınıf öğrencilerinin seçilmesinin nedeni, öğrencilerin uyumlarını kolaylaştırmak ve iyi oluşlarını desteklemektir. Öğrenciler arasında 43 kişi grupla psikolojik danışma uygulamasına katılmak istediğini belirtmiştir. Ardından 43 öğrenciden PERMA Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Uygulamanın yapıldığı lisans programında öğrenim gören erkek öğrencilerin sayısı az olduğu için araştırmaya katılmak isteyen öğrenci az olmuştur ($n = 4$). Bu nedenle ileride yapılacak başka bir araştırmaya dâhil edilecekleri belirtilerek erkek öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Uygulama için davet edilen 39 öğrenciden 29'u PERMA Ölçeği'ni doldurmuş ve grup çalışmasına katılabileceği tarihleri belirtmiştir. Uygulamanın 5 oturum sürecek olması nedeniyle grup çalışmasına 8 katılımcının katılmasına karar verilmiştir. Grup çalışmasına katılmaya istekli olan 29 öğrenciden 8 kişi deney grubuna ve 8 kişi de kontrol grubuna yansız olarak atanmıştır. Ancak ilk haftaki oturuma katılmayan ve sonraki hafta da şehir dışında olacağını beyan eden bir öğrenci bir sonraki gruba dâhil olduğu belirtilerek gruptan çıkarılmıştır. Bu nedenle kontrol grubundan da 1 katılımcı çıkarılarak yansız olarak deney ve kontrol grubu sayıları eşitlenmiştir. Grup çalışmasına 2 oturumdan fazla gelmeyen 1 öğrenci son teste dâhil edilmemiştir. Kontrol grubundan 1 öğrenci de son testi doldurmamıştır. Deney ve kontrol gruplarında 7'şer kadın öğrenci bulunmaktadır. Son testi ise deney ve kontrol gruplarından 6'şar kadın öğrenci doldurmuştur. Deney grubundaki öğrencilerin yaşları 18 ile 20 arasında değişmektedir ($M = 19.43$, $SS = 0.79$). Kontrol grubundaki öğrencilerin yaşları da 18 ile 20 arasında değişmektedir ($M = 18.86$, $SS = 0.69$).

Tablo 2.*Deney ve Kontrol Grubundaki Katılımcıların Demografik Özellikleri*

Değişken	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
	N	%	N	%
Cinsiyet				
Kadın	7	% 100	7	% 100
Erkek	0	%0	0	%0

2.2. Veri toplama araçları

PERMA Ölçeği: PERMA Ölçeği Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracı Martin Seligman'ın beş boyutlu iyi oluş PERMA modeline (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarılar) göre oluşturulmuştur. Ölçek, her alt boyutta üç madde olmak üzere 15 maddeden oluşmaktadır. Toplam iyi oluş puanı hesaplanırken 15 madde ve iyi oluş maddesi birlikte hesaplanmaktadır. Ayrıca modele dâhil edilmeyen yedi madde bulunmaktadır. Bu maddelerden üçü sağlıklı olma hissini, üçü olumsuz duyguları ve biri de yalnızlığı ölçmektedir. PERMA Ölçeği Demirci vd. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Doğrulamalı faktör analizi sonuçlarına göre modelin uyum indeksleri kabul edilebilir sınırlarda bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayılarının ve test - tekrar test güvenirlik katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. PERMA Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .91, alt ölçeklerden olumlu duygulanım için .81, bağlanma için .61, ilişkiler için .61, anlam için .77, başarı için .70, olumsuz duygular için .61 ve sağlık için .79 olarak bulunmuştur. PERMA Ölçeği'nin, yaşam doyumu ve öznel mutluluk ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür.

Bu araştırmada ön test için PERMA Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .91, alt ölçeklerden olumlu duygulanım için .76, bağlanma için .73, ilişkiler için .61, anlam için .84, başarı için .60, olumsuz duygular için .77 ve sağlık için .87 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada son test için PERMA Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .95, alt ölçeklerden olumlu duygulanım için .97, bağlanma için .86, ilişkiler için .34, anlam için .92, başarı için .72, olumsuz duygular için .45 ve sağlık için .62 olarak bulunmuştur. İyi ilişkiler, başarı, olumsuz duygular ve sağlık alt boyutları .70'in altındaki güvenirlik katsayıları nedeniyle analize dâhil edilmemiştir. Bu nedenle iyi oluş toplam puanı, olumlu duygular, hayata bağlanma ve yaşamın anlamı alt boyutları üzerinden analizler yapılmıştır.

2.3. Verilerin çözümlenmesi

Deneyel çalışmalarda başlangıçta deney ve kontrol gruplarının birbiriyle benzer özelliklere sahip olması gerekmektedir. Deney ve kontrol gruplarının ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmaması beklenmektedir. Ayrıca beklenen bir diğer sonuç deney grubunda ön test ve son test ölçümleri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken kontrol grubunda anlamlı farklılığın bulunmamasıdır. Son olarak deney grubunun son test puanlarının kontrol grubunun son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaşması gerekmektedir. Bu hipotezlerin sınanması özellikle parametrik olmayan analizlerde en az dört farklı test yapmayı gerektirmektedir. Bu durum istatistiksel hatayı arttırmaktadır. Büyüköztürk (2014) ön test - son test kontrol gruplu yarı deneysel desende müdahalenin etkililiğinin son test puanlarından ön test puanlarının çıkartılmasıyla oluşturulan fark puanlarının deney ve kontrol grupları açısından farklılaşma durumunun tek bir fark testiyle incelenilebileceğini ifade etmektedir. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların PERMA Ölçeği'nden aldıkları ön test puanları arasında anlamlı bir farklılığın oluşma durumunu ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın oluşma durumunu test etmeden önce dağılımın normalliği incelenmiştir. Bunun için basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanmıştır. 50'nin altındaki örneklerde basıklık ve çarpıklık değerlerinin standart hatalarına oranının -1.96 ile +1.96 arasında olması dağılımın normal olduğunu göstermektedir (Kim, 2013). İyi oluş toplam puanı ve olumlu duygular alt ölçeği kullanılarak yapılan ölçümler normal dağılım varsayımını karşıladığı için parametrik testler kullanılmıştır. Ön test - son test kontrol gruplu yarı deneysel desende son test ve ön test fark puanlarının anlamlılığı ilişkisiz örneklem için *t* testi kullanılarak incelenilmektedir. Bunun için öncelikle son test puanlarından ön test puanları çıkarılmakta ve analiz fark puanları üzerinden yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2014). Normalite analiz sonuçlarına göre hayata bağlanma ve yaşamın anlamı ön test ölçümlerindeki basıklık / standart hata oranının 1.96'nın üzerinde olduğu görülmüştür. Bu nedenle hayata bağlanma ve yaşamın anlamı alt ölçeklerinin analizleri için deney ve kontrol gruplarının son test ve ön test fark puanlarının farklılaşma durumunu incelemek için parametrik olmayan Mann Whitney *U* Testi kullanılmıştır. Tablo 3'te deney ve kontrol grupları için ön test ve son test ölçümlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri sunulmuştur.

Tablo 3.

Grupların ve Ölçümlerin Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) Değerleri

Ölçek	Grup	Ölçüm	N	Çarpıklık	Std. Hata	Çarpıklık/ Std. Hata	Basıklık	Std. Hata	Basıklık/ Std. Hata
Olumlu Duygular	Deney	Ön Test	7	-1.68	1.59	-1.06	1.99	1.59	1.25
		Son Test	6	-0.05	1.74	-0.03	-0.76	1.74	-0.44
Hayata Bağlanma	Deney	Ön Test	7	1.77	1.59	1.12	3.59	1.59	2.26
		Son Test	6	-0.52	1.74	-0.30	-1.05	1.74	-0.60
Yaşamın Anlamı	Deney	Ön Test	7	1.01	1.59	0.63	3.46	1.59	2.18
		Son Test	6	-0.32	1.74	-0.18	-0.30	1.74	-0.17
İyi Oluş	Deney	Ön Test	7	-2.05	1.59	-1.29	2.65	1.59	1.67
		Son Test	6	-1.48	1.74	-0.85	-0.65	1.74	-0.37
Olumlu Duygular	Kontrol	Ön Test	7	0.04	0.79	0.05	-1.68	1.59	-1.06
		Son Test	6	0.88	0.85	1.04	-0.05	1.74	-0.03
Hayata Bağlanma	Kontrol	Ön Test	7	0.21	0.79	0.26	1.77	1.59	1.12
		Son Test	6	-0.19	0.85	-0.23	-0.52	1.74	-0.30
Yaşamın Anlamı	Kontrol	Ön Test	7	0.02	0.79	0.02	1.01	1.59	0.63
		Son Test	6	0.49	0.85	0.58	-0.32	1.74	-0.18
İyi Oluş	Kontrol	Ön Test	7	0.39	0.79	0.50	-2.05	1.59	-1.29
		Son Test	6	-0.01	0.85	-0.01	-1.48	1.74	-0.85

2.4. Süreç

Araştırma planlandıktan sonra bir üniversitenin etik kurulundan gerekli onay alınmıştır. Ardından deney ve kontrol grubundaki öğrencilerden çalışmaya katılmaya gönüllü olduklarına dair onay alınmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılara ise ilk grup süreci tamamlandıktan sonra ikinci grubun açılacağı ifade edilmiştir. Deney grubuna yönelik hazırlanan her oturumu yaklaşık 60 dakika olmak üzere, beş oturum süren pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Uygulama sonrasında deney ve kontrol grubuna PERMA Ölçeği yeniden uygulanmıştır.

Pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması geliştirilirken öncelikle pozitif psikoloji yaklaşımının temel felsefesi, insan doğasına bakışı, PERMA modeli incelenmiştir. Bunun yanı sıra grupla psikolojik danışmanın temel ilkeleri, bilişsel davranışçı terapi, pozitif psikoloji ve çözüm odaklı terapi tekniklerinden yararlanılarak grup programı oluşturulmuştur. Ayrıca pozitif psikolojide ve pozitif bilişsel davranışçı psikolojik danışmada kullanılan yöntem ve teknikler ilgili literatürle birlikte incelenmiştir. Bu

bağlamda program oluşturulurken yurt içindeki ve yurt dışındaki çalışmalar incelenmiştir (Bannink, 2012, 2017a, 2017b; Beck, 2001; Eryılmaz, 2014; Gander vd., 2016; Kayış, 2017; Seligman vd., 2005; Seligman vd., 2006; Türkçapar, 2012). Ardından PERMA modeline uygun olarak beş oturumluk program hazırlanmıştır. Çok boyutlu iyi oluş modellerinden biri olan PERMA modeli beş boyuttan oluşmaktadır: olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment). PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması bu beş boyutla ilişkili olarak geliştirilmiş etkinliklerden oluşmaktadır. Uygulamanın başlaması sonrasında üç oturum tamamlandıktan sonra vizelerin başlaması ve vize sonrası öğrencilerin şehir dışına çıkmaları nedeniyle uygulamaya beş haftalık ara verilmiştir. Ardından son iki oturum tamamlanarak çalışma sonlandırılmıştır. İlk oturumda üyelerin tanışması ve PERMA iyi oluş modelinin açıklanması üzerinde durulmuştur. Tablo 4'te programın başlıkları sunulmuştur. Program tablonun sonrasında ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Tablo 4.*PERMA Grupla Psikolojik Danışma Programı*

Hafta	Konu	Süre
1. Hafta	Tanışma ve PERMA iyi oluş modelinin açıklanması	75 dakika
2. Hafta	Olumlu Duygularınız ve Akış (Hayata Bağlanma)	60 dakika
3. Hafta	İyi İlişkileriniz	60 dakika
4. Hafta	Yaşamınızın Anlamı	65 dakika
5. Hafta	Başarılarınız ve Sonlandırma	75 dakika

I. Oturum (tanışma ve PERMA modeli): İlk oturumda çalışmanın genel amacı anlatılmıştır. Ardından bir tanışma etkinliğiyle üyeler birbirleriyle tanışmıştır. Daha sonra danışma süreci hakkında bilgi verilmiştir. Grup sürecinin nasıl işleyeceği konusunda bilgilendirme yapılmıştır. Bunun sonrasında daha önceden hazırlanan grup sözleşmesi üyelerle paylaşılmıştır. Üyelere sözleşme maddeleri açıklanmıştır ve değişiklik önerisi konusunda görüşlerini paylaşmaları istenmiştir. Üyeler maddelere katıldıklarını ifade ederek grup sözleşmesini imzalamışlardır. Ardından PERMA iyi oluş modeli, iyi oluşun çok boyutlu yapısına vurgu yapılarak anlatılmıştır. Üyelerin iyi oluşlarını gözden geçirmeleri için doldurdıkları PERMA Ölçeği'nden yola çıkılarak hazırlanan PERMA iyi oluş profilleri üyelere dağıtılmıştır. Bu profilde PERMA Ölçeği'nden aldıkları puanların grafikleri ve alt boyutların açıklamaları yer almaktadır. Daha sonra oturum öncesinde, değişmeye dikkat çekmek için grup sürecinde katılacakları belli olduğu andan oturuma gelene kadar hissettikleri değişimlerin, duygu ve düşüncelerin paylaşılması istenmiştir. Daha sonra her bir üyenin pozitif amaçlarını belirlemesi için çalışmalar yapılmıştır. Üyelerden iyi oluş modelinin her bir alt boyutuyla ilgili hedefler belirlemeleri ve bu hedeflere nasıl ve ne zaman ulaşacaklarını yazmaları istenmiştir. Oturum dışı etkinlik olarak pozitif amaçların gözden geçirilmesi istenmiştir. Daha sonra ilk oturumun görevini formüle etmek için bir sonraki oturuma kadar üyelerin ilişkilerinde, derslerinde, ailelerinde ve hayatında devam etmesini istediği olumlu şeyleri gözlemlemesi istenmiştir. Son olarak oturumlar sonlandırıldıktan sonra, olmak istenen kişiye mektup yazma konusunda oturum dışı etkinlik verilmiştir. Özetleme yapılarak ilk oturum sonlandırılmıştır.

II. Oturum (olumlu duygular ve akış): İkinci ve sonraki oturumlar bir önceki oturumun özetlenmesi ve oturumla ilgili geri bildirim alınmasıyla başlamıştır. Ardından üyelere kendilerini nasıl hissettikleri sorularak paylaşmak istedikleri duygu ve düşünceleri sorulmuştur. Daha sonra oturum dışı etkinlikler gözden geçirilmiştir. Geleceğe mektup yazma etkinliği konusunda üyelerin ne hissettikleri sorulmuş ve gönüllü üyelere mektubunu okuması istenmiştir. Paylaşımların bir sonrasında pozitif amaçlar gözden geçirilmiş ve üyelere amaçlarını paylaşmaları istenmiştir. Paylaşımlar bittikten sonra oturum gündemi olan olumlu duygular ve akış konusunda açıklamalarda bulunulmuştur. Üyelerden kendilerini mutlu eden şeylerin neler olduğunu ve bunların kendilerini neden mutlu ettiğini anlatmaları istenmiştir. Daha sonra üyelere hayata bağlandıklarını hissettikleri ve "akış" içinde oldukları etkinliklerin neler olduğunu anlatmaları istenmiştir. Olumlu duygular hissettikleri ve "akış" içinde oldukları etkinliklerin örtüştüğü noktalar olduğu görülmüştür. Daha sonra rahatlatıcı bir müzik eşliğinde 5 dakikalık nefes egzersizi yapılmıştır. Oturum dışı etkinlik olarak bir sonraki oturuma kadar her gün kendilerini mutlu eden üç şeyi yazmaları istenmiştir. Günde 5 dakika nefes egzersizi yapmaları tavsiye edilmiştir. Üyelere yeni bir şey denemeleri ve bir hobi edinmeleri konusunda girişimlerde bulunmaları söylenmiştir. Son olarak fiziksel etkinlik zamanlarını arttırmak için günlük en az 15 dakika yürüyüş, bisiklete binme ya da spor yapma etkinliklerinden birini yapmaları istenmiştir. Bütün katılımcılar fiziksel etkinlik yaptıklarını ifade etmişlerdir. İkinci oturum ve sonraki oturumlar da özetleme yapılarak sonlandırılmıştır.

III. Oturum (olumlu ilişkileriniz): Üçüncü oturumda üyelerin iyi ilişkileri üzerinde durulmuştur. Bunun için ilişkiler konusunda açıklamalarda bulunulmuş ve hayatlarında değer verdikleri kişilerin kimler olduğu ve onlar için neden değerli oldukları sorulmuştur. Paylaşımlardan sonra kendilerine destek olan kişilerin kimler olduğunu düşünmeleri istenmiş ve sosyal destek kaynaklarını keşfetmeleri üzerinde durulmuştur. Ayrıca hayatlarında mesafe koymak istedikleri kişilerin kimler olduğu ve mesafe koymak için neler yapmaları gerektiği sorulmuştur. Oturum dışı etkinlik olarak pozitif kişilik özelliklerini keşfetmelerine yönelik bir form doldurmaları istenmiştir.

Bir diğer oturum dışı etkinlik de bir insana yardım etmeleri konusunda verilmiş olan öneridir. Son olarak uzun süredir görüşmedikleri bir arkadaşlarını ya da bir akrabalarını aramaları istenmiştir.

IV. Oturum (hayatımızın anlamı): Dördüncü oturumda üyelerin hayatlarının anlamını keşfetmelerine yönelik çalışmalar yapılmıştır. Bunun için hayatlarının anlamı olduğunu düşündükleri şeylerin neler olduğu ve neden hayatlarının anlamı olduğunu düşündükleri sorulmuştur. Anamlı bir şekilde yaşamaları için neler yaptıkları üzerinde durulmuştur. Daha sonra dünyaya nasıl anlam kattıkları ve nasıl hatırlanmak istedikleri sorulmuştur. Ardından hayatta en çok neyin olmasını istedikleri ya da en çok ne için dua ettikleri sorulmuştur. Son olarak da nefes egzersizleri ile beklentilerinin gerçek olduğu durumları hayal etmeleri istenmiştir. Oturum dışı etkinlik olarak hayatlarında şükrettikleri şeyler üzerinde düşünmeleri istenmiştir. Ayrıca dualarının ya da beklentilerinin gerçek olduğu durumları nefes egzersizleri eşliğinde hayal etmeleri istenmiştir.

V. Oturum (başarılarımız ve sonlandırma): Son oturumda üyelerden başarılı olduklarını düşündükleri şeylerin neler olduğu ve bunları nasıl başardıkları sorulmuştur. Daha sonra hedefleri üzerinde durulmuştur. Ardından da ilk hafta belirlemiş oldukları hedefleri gözden geçirmeleri ve hedeflerine ulaşamadıklarında hedeflerine ulaşmaları için yeni bir şeyler denemeleri istenmiştir. Son olarak hayatta başarılı buldukları kişilerin kimler olduğu, bu kişilerin neler yaptığını ve bunları nasıl başardıkları sorulmuştur. Son oturum olduğu için süreçle ilgili genel bir özetleme yapılmıştır. Ardından üyelerden süreç değerlendirme formlarını doldurmaları istenmiştir. Daha sonra üyeler süreçle ilgili deneyimlerini, düşüncelerini ve duygularını paylaşmışlardır. Son olarak üyeler birbirlerine karşı hissettikleri olumlu düşünce ve duyguları birbirleriyle paylaşmışlardır. Bunun için hediye düşünceler ve sevgi bombardımanı etkinlikleri uygulanmıştır. Genel bir değerlendirme yapılmış ve üyelere katılım belgeleri verilerek grup süreci sonlandırılmıştır.

2.4. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 08.04.2019

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2019/26

3. BULGULAR

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların PERMA Ölçeği’nden aldıkları ön test ve son test puanlarının ve puanlar arasındaki farkların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 5’te gösterilmektedir.

Tablo 5.

Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçek	Gruplar	N	Ön Test		N	Son Test		Son test ön test farkı	
			\bar{x}	SS		\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
Olumlu Duygular	Deney Grubu	7	18.43	6.88	6	25.33	3.67	7.50	6.50
	Kontrol Grubu	7	17.14	1.57	6	14.00	5.48	-2.83	4.88
Hayata Bağlanma	Deney Grubu	7	19.29	5.47	6	25.33	3.33	6.33	5.24
	Kontrol Grubu	7	20.14	5.73	6	18.00	7.48	-2.33	4.63
Yaşamın Anlamı	Deney Grubu	7	18.57	6.85	6	26.00	2.45	7.67	6.53
	Kontrol Grubu	7	18.86	4.98	6	18.50	6.12	-1.67	7.94
İyi Oluş	Deney Grubu	7	100.00	31.35	6	133.00	14.63	35.17	30.72
	Kontrol Grubu	7	102.00	13.22	6	92.33	27.49	-11.83	27.11

3.1. İyi oluş ve olumlu duygular fark puanlarının deney ve kontrol grubuna göre farklılaşma durumu

İyi oluş toplam puanlarının ve olumlu duygular alt ölçeği son test ve ön test fark puanlarının deney ve kontrol grubu için farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için ilişkisiz örneklem için t testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.

Ön Test ve Son Test Puan Farklarının Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan İlişkisiz Örneklem t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	SS	Sh \bar{x}	t	t Testi		Cohen d
							Sd	p	
Olumlu Duygular	Deney Grubu	6	7.50	6.50	2.66	3.114	10	0.011	1.80
	Kontrol Grubu	6	-2.83	4.88	1.99				
İyi Oluş	Deney Grubu	6	35.17	30.72	12.54	2.810	10	.018	1.62
	Kontrol Grubu	6	-11.83	27.11	11.07				

Tablo 6'ya göre deney grubunun son test ve ön test puanları arasındaki fark ile kontrol grubunun son test ve ön test puanları arasındaki fark hem iyi oluş toplam puanı için ($t = 2.810$; $p < .05$) hem de olumlu duygular alt ölçeği için ($t = 3.114$; $p < .05$) deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Farkın etki büyüklüğü iyi oluş toplam puanı için ($d = 1.62$) ve olumlu duygular alt ölçeği için ($d = 1.80$) düşük düzeyde bulunmuştur. Bu bulgular, PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması sonunda deney grubundaki katılımcıların iyi oluş ve olumlu duygular puanlarının anlamlı biçimde arttığını göstermektedir.

3.2. Hayata bağlanma ve yaşamın anlamı fark puanlarının deney ve kontrol grubuna göre farklılaşma durumu

Hayata bağlanma ve yaşamın anlamı alt ölçeği son test ve ön test fark puanlarının deney ve kontrol grubu için farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için parametrik olmayan Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7.

Ön Test ve Son Test Puan Farklarının Deney ve Kontrol Gruplarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Parametrik Olmayan Mann Whitney U Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	U	z	p
Hayata Bağlanma	Deney Grubu	6	8.83	53.00	4	-2.26	0.024
	Kontrol Grubu	6	4.17	25.00			
	Toplam	12					
Yaşamın Anlamı	Deney Grubu	6	8.83	53.00	4	-2.25	0.024
	Kontrol Grubu	6	4.17	25.00			
	Toplam	12					

Tablo 7'ye göre deney grubunun son test ve ön test puanları arasındaki fark, kontrol grubunun son test ve ön test puanları arasındaki fark hayata bağlanma alt ölçeği için ($z = -2.26$; $p < .05$), yaşamın anlamı alt ölçeği için ($z = -2.25$; $p < .05$) deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Farkın etki büyüklüğü için hesaplanan sıra çift serili korelasyon katsayısı hayata bağlanma için .78 ve yaşamın anlamı için .78 düzeyinde bulunmuştur. Bu bulgular, PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması sonunda deney grubundaki katılımcıların hayata bağlanma ve yaşamın anlamı puanlarının anlamlı biçimde arttığını göstermektedir.

3.3. Nitel bulgular

Katılımcıların çalışmanın sonunda grup sürecini değerlendirmeleri istenmiştir. Nitel bulgular nicel bulguları desteklemek için ve katılımcıların öznel deneyimlerini öğrenmek için toplanmıştır. Katılımcılar grup sürecinin keyifli ve yararlı olduğunu, grupta rahat hissettiklerini, kendilerini özel hissettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların cevaplarından şu örnekler verilebilir: "Daha olumlu düşünmeme katkı sağladı, kendimi tanımama yardımcı oldu.", "Hayata geniş bir pencereden bakabilmemi sağladı.", "Duygularımı daha iyi dile getirebilmemi sağladı." "Yürüyüşün önemini fark ettim, kendime bir hobi bulmaya çalıştım.", "İlişkilerimi düzeltmeme yardımcı oldu." "Başkalarına fırsat vermeyi öğrenmem gerektiğini öğrendim.", "Hayatta olma nedenimi ve yanımda olan insanların önemini kavradım." "Başarılarımı görmemi sağladı. Aslında aklıma bile gelmeye şeylerin başarımla olduğunu gördüm.", "Mutlu olmama ve olumlu düşünmeme yardımcı oldu." Nitel bulgular PERMA grupla psikolojik danışma uygulamasının katılımcılar tarafından olumlu algılandığını ve faydalı bulunduğunu göstermektedir.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada pozitif psikoloji yaklaşımına göre geliştirilmiş olan beş oturumluk PERMA grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite 1. sınıf öğrencilerinin iyi oluş düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın başında yansız olarak oluşturulmuş olan deney ve kontrol grubundaki katılımcıların iyi oluş düzeylerini

belirlemek için PERMA Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması yapılırken kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamış ve katılımcılara bekleme listesinde oldukları ifade edilmiştir.

Araştırmada deney grubuna uygulanan grupla psikolojik danışmanın, deney grubundaki katılımcıların iyi oluş düzeylerini kontrol grubundaki katılımcılara göre daha fazla arttıracacağı yönünde hipotezler geliştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması yapılan deney grubunda yer alan öğrencilerin iyi oluş son test puanları ve ön test puanları arasındaki fark, kontrol grubuna göre anlamlı biçimde yüksektir. Alt boyutlar açısından değerlendirildiğinde ise olumlu duygular, hayata bağlanma ve yaşamın anlamı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer alt boyutlar için güvenilirlik katsayılarının düşük olması nedeniyle analiz yapılamamıştır. Bu pilot çalışmanın kısmen olumlu sonuçlar gösterdiği söylenebilir.

İyi oluşu arttırmaya yönelik ülkemizde yapılan araştırmalarda çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Kayış (2017) İyilik Hali Modeli'ne göre geliştirdiği 12 haftalık "İyilik hâli yıldızı psiko-eğitim programı'nın" üniversite öğrencilerinin iyilik hâli ve psikolojik belirtiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları ön test, son test ve izleme testinden alınan genel iyilik hâli puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediğini göstermiştir. Ancak nitel bulgularda katılımcılar programın iyilik hâllerini olumlu etkilediğini belirtmişlerdir. Öte yandan deney ve kontrol gruplarının psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması sonucunda deney grubunun psikolojik belirtilerinin azaldığı görülmüştür. Bu etkinin izleme testlerinde de devam ettiği görülmüştür. Bir diğer çalışmada Ümmet ve Demirci (2017) geliştirdikleri 9 haftalık yaşam becerileri programının lise öğrencilerinin iyi oluş düzeylerine etkisini incelemişlerdir. PERMA modelinin ergenlere uyarlanmış hâli olan EPOCH ölçeği ile yapılan ön test ve son test ölçümleri yaşam becerileri programının lise öğrencilerinin genel iyi oluş düzeyleri ve mutluluk, iyimserlik, bağlılık, kararlılık ve ilişkililik düzeylerini arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. Başka bir çalışmada Ümmet ve Yalın (2020), Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeli temelinde hazırladıkları psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin toplam psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığını bulmuşlardır. Ancak alt boyutlar açısından ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda alt boyutlar bağlamında değişim olmadığı ya da değişimin sürekli olmadığı görülmüştür. Şimdiki araştırmada da güvenilirlik katsayılarının düşüklüğü nedeniyle analiz yapılamaması bu alt boyutlarla ilgili çıkarım yapılamamasına neden olmuştur.

Pozitif psikoloji uygulamaları yurt dışında giderek yaygınlaşmaya başlamıştır. Daha önceki çalışmalar pozitif psikoloji uygulamalarının etkili olduğunu göstermiştir (Gander vd., 2016; Seligman vd., 2005; Sin & Lyubomirsky, 2009). Ancak ülkemizde bu alanda çalışmalar yapılmaya başlansa da (Kaya, 2019; Kayış, 2017; Keven-Aklıman & Eryılmaz, 2017) daha çok deneysel uygulamaya ihtiyaç bulunmaktadır (Eryılmaz, 2017b). Şimdiki pilot araştırma da bu konuda yapılacak çalışmalar için küçük bir örnek teşkil etmektedir. PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması Seligman'ın (2011) geliştirdiği PERMA iyi oluş modeli temel alınarak, bilişsel davranışçı psikolojik danışma ve çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımları kullanılarak tasarlanmıştır. Danışanların oturumlarda olduğu kadar oturum dışında da aktif olması için etkinlikleri günlük yaşamda uygulamaları amaçlanmıştır. Hem oturum süresi hem de oturum sayısı açısından düşünüldüğünde kısa süreli bir uygulama gerçekleştirilmiştir. PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması genel iyi oluşu arttırmasına rağmen etki büyüklüğü düşük bulunmuştur.

PERMA grupla psikolojik danışma uygulamasının iyi oluşu ve alt boyutlarını arttırmadaki etki büyüklüğünün düşük olmasının çeşitli nedenleri olabilir. Öncelikle grupla psikolojik danışma programının daha çok oturum dışı etkinlikler odaklı gitmesi amaçlanmıştır. Ancak oturum dışı etkinliklerin hepsini tamamlamayan ya da oturuma getirmeyi unutan üyeler olmuştur. Dikkate alınması gereken bir diğer durum da katılımcıların 1. sınıfta üniversiteye uyum sağlamaya çalışan üniversite öğrencileri olmasıdır. Üniversiteye ve şehre uyum çeşitli sorunları beraberinde getirmektedir. Genellikle 1. sınıf üniversite öğrencilerinin vize sınavları sonrası ailelerini görmek için memleketlerine döndükleri ve teorik derslerde dört hafta olan devamsızlık sürelerini burada kullandıkları gözlemlenmektedir. Ayrıca uygulamanın vizelerden iki hafta önce başlaması, bir ay ara verilmesi ve finallerden iki hafta önce programın tamamlanması yeterince etkili olamamasına neden olmuş olabilir. Sonraki çalışmalarda uygulamaların zamanlamasını uygun bir şekilde belirlemek faydalı olacaktır.

Bu araştırmanın yukarıda belirtilen uygulama kaynaklı sınırlılıklarının yanında çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu nedenle bir pilot çalışma olarak nitelendirilebilir. Öncelikle araştırmada katılımcı sayısı görece düşüktür. Daha büyük örneklemelerde bu araştırma tekrarlanabilir. Ayrıca herhangi bir izleme ölçümü yapılmamıştır. Bir sonraki çalışmada izleme ölçümü yapılarak müdahalenin kalıcılığı değerlendirilebilir. Deney ve kontrol grubuna ek olarak plasebo grubunun bulunduğu bir çalışmanın yapılması iyi oluş gibi insan ilişkilerinden oldukça etkilenen bir değişkenin sadece grubun sosyal ilişkileri nedeniyle değil de müdahalenin içeriğiyle ilişkili olarak da değiştiğini göstermek açısından önemlidir. Kontrol grubuna anı yazdırılmamış olması da bir eksiklik olarak değerlendirilebilir. Bu araştırma beş hafta gibi oldukça kısa bir zamanı kapsamaktadır. Ayrıca 3. oturum ve 4. oturum arasında yaklaşık bir aylık istenmeyen bir ara verilmiştir. Oturumların süresi 60 dakika olarak planlanmış ve 60-75 dakika civarında sürmüştür. Bu sınırlılıklardan yola çıkarak oturum sayısının

en az sekiz ve oturum süresinin yaklaşık 90 dakika olduğu bir uygulamanın daha etkili olabileceği söylenebilir. Üyeler konusuna gelindiğinde ise deney grubunda yedi katılımcının olmasının devamsız üyeler olduğunda grup etkileşimini bozabileceği ifade edilebilir. Bu nedenle 10-12 kişilik bir gruba müdahalenin yapılması daha doğru olabilir. Oturum sürelerinin kısa olması nedeniyle sekiz kişilik bir grup belirlenmiştir. Ancak sonraki çalışmalarda denek kaybı da hesaba katılarak 10-12 kişilik gruplarla bu çalışmanın yapılması yerinde olacaktır. Bu çalışmanın sınırlılıklarından biri de grupların sadece kadın öğrencilerden oluşmasıdır. Öğrencilerin kendilerini ifade etmesi için ve grup etkileşimini sağlayabilmek için sonraki çalışmalarda heterojen gruplarla da çalışmalar yapılması önerilebilir. PERMA Ölçeği'nin olumlu ilişkiler, başarı, sağlık ve olumsuz duygular alt boyutlarının iç tutarlılık güvenirlik katsayıları düşük hesaplandığı için müdahalenin etkililiğine yönelik analiz yapılamamıştır. Bunun nedeni alt boyutlardaki madde sayısının düşük olması ($n = 3$) olabilir. Sonraki çalışmalarda benzer yapıları ölçecek alternatif ölçme araçları kullanılabilir. Son olarak deney ve kontrol grubu oluşturulurken herhangi bir dışlama kriteri uygulanmamıştır. Dışlama kriterleriyle grupların oluşturulması daha işlevsel ve spesifik sonuçlara ulaşmaya yardımcı olabilir. Bütün bu sınırlılıklar nedeniyle bu araştırma bir pilot çalışma niteliğindedir.

4.1. Sonuç

Sonuç olarak bu pilot çalışma PERMA modeline göre geliştirilmiş grupla psikolojik danışmanın danışanların iyi oluşunu arttırmada etkili olduğunu göstermiştir. Ancak genellenebilir deneysel kanıtlar için daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır. Uygulama içeriğinde pozitif psikoloji, bilişsel davranışçı psikolojik danışma ve çözüm odaklı psikolojik danışma yaklaşımlarından yararlanılmıştır. Araştırmanın pozitif psikoloji literatürüne katkı sağlayarak üniversitelerde gerçekleştirilecek grupla psikolojik danışma ve psiko-eğitim uygulamalarına küçük de olsa fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu pilot çalışmanın sınırlılıkları giderilerek kapsamlı deneysel çalışmaların yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aristotle. (2000). *The Nicomachean ethics* (R. Crisp, Trans.). Cambridge University Press.
- Bannink, F. P. (2012). *Practicing positive CBT: From reducing distress to building success*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Bannink, F. (2017a). Positive CBT in practice. In C. Proctor (Ed.), *Positive psychology interventions in practice* (pp. 15-28). Springer International Publishing.
- Bannink, F. (2017b). *201 pozitif psikoloji uygulaması*. Üsküdar Üniversitesi.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi* (N. H. Şahin, Çev.). Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, *13*, 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, *6*(3), 1-48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Deneysel desenler: Ön test-sontest kontrol grubu desen ve veri analizi*. Pegem A Yayınları.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, *5*(1), 60-77.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*, 71-75. http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276-302. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, *37*(164), 3-19.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı: Kuramdan uygulamaya pozitif psikoloji*. Pegem Yayınevi.
- Eryılmaz, A. (2015). Pozitif grup psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi: Bir ön çalışma. *Kesit Akademi Dergisi*, *1*(2), 13-24. <https://doi.org/10.18020/kesit.13>
- Eryılmaz, A. (2017a). The effectiveness of a peer-helping programme that increases subjective well-being. *British Journal of Guidance & Counselling*, *45*(3), 225-237. <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1057473>
- Eryılmaz, A. (2017b). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *9*(3), 346-362. <https://doi.org/10.18863/pgy.288667>
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. *Frontiers in Psychology*, *7*, 686. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00686>
- Güldal, Ş., & Satan, A. (2020). The effect of mindfulness based psychoeducation program on adolescents' character strengths, mindfulness and academic achievement. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01153-w>
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi.
- Kaya, Ç. (2019). *Bağlamsal pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın psikolojik işlevsellik göstergeleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Kayış, A. R. (2017). *İyilik hali yıldızı psiko-eğitim programının iyilik hali ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, *28*(5), 586-597. <https://doi.org/10.1037/pas0000201>
- Keven-Aklıman, Ç., & Eryılmaz, A. (2017). The effectiveness of a body image group counselling program on adolescent girls in high school. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, *4*(2), 10-23. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2017.02.002>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, *43*(2), 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, *38*(1), 52-54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2012). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. In J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *The light and dark side of positive emotions* (pp. 473-495). Oxford University Press.
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive

- disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 675-683. <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2011.0139>
- Önal, A. A. & Yeşilyaprak, B. (2020). Pozitif psikolojiye dayalı kariyer danışmanlığı grup uygulamasının etkililiğinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(28), 879-908. <https://doi.org/10.26466/opus.666871>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal Of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Türkçapar, H. (2012). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve uygulama*. HYB Basım Yayın.
- Ümmet, D. & Demirci, G. (2017). Yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 153-170. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.263879>
- Ümmet, D. & Yalın, H. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 575-587.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions in happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudiamonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

EXTENDED ABSTRACT

1. INTRODUCTION

There are many approaches to the definition of well-being. The conceptualization of subjective well-being is widely used in research on happiness. A person's positive emotions rather than negative emotions and life satisfaction shows that subjective well-being is high (Diener, 1984; Diener et al., 1999). Ryff's model of psychological well-being explains well-being in terms of self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, personal growth, and purpose in life (Ryff, 1989). The self-determination theory developed by Ryan and Deci (2000) is based on human motivation, development, and well-being. According to self-determination theory, the psychological needs of individuals are expressed as autonomy, competence, and relatedness. Self-determination theory suggests that these basic needs must be considered to understand human motivation. The concept of the mental health continuum, which examines well-being characteristics with different dimensions, includes emotional well-being, social well-being, and psychological well-being dimensions (Keyes, 2002). Seligman (2002) describes three different types of happy life as authentic happiness: the pleasant life, good life, and meaningful life. In his next book, Seligman (2011) preferred to use the concept of well-being and flourishing instead of authentic happiness. In the PERMA model, positive relationships and accomplishment dimensions were added to the concepts of positive emotions, flow, and meaning which constitute authentic happiness. In this study, measurements were made using the PERMA model and well-being intervention was designed.

According to the PERMA model, positive emotions mean more positive experiences such as happiness, joy, and satisfaction. The dimension of engagement represents feeling relevant and excited about life and being able to engage in something without realizing how time passes. Positive relationships reflect being able to receive help and support from others, feeling loved by others, and being satisfied with personal relationships. The meaning of life expresses the feeling of living a meaningful and purposeful life and doing important and valuable things in life. Finally, the accomplishment dimension includes the ability to fulfill daily life responsibilities and achieve goals (Butler & Kern, 2016; Kernet et al., 2016; Seligman, 2011). It is recommended to conduct experimental studies on positive psychology interventions in Turkey (Eryilmaz, 2017b). In this study, it was aimed to investigate the effectiveness of PERMA group counselling based on positive psychology approach. It is thought that the results of the research will contribute to the well-being practices to be carried out for university students.

2. METHOD

This research aims to investigate the effect of positive psychology-based PERMA group counselling intervention on increasing well-being of university students. The group program was formed by using the basic principles of group counseling, positive psychology approach, cognitive behavioral therapy, and solution-focused therapy techniques. The procedure of the sessions is summarized below. The first session focused on meeting the members and explaining the PERMA well-being model. The second session focused on positive emotions and flow. The third session is about positive relationships. In the fourth session focused on meaning of life. In the last session, accomplishments were emphasized and finalized.

In this research, pre-test and post-test control group quasi-experimental design was used research group was composed of freshman university students. The experimental group and the control group of the study consisted of seven students who were chosen by randomly assigned among the students who voluntarily agreed to participate in the study. PERMA Scale was used as data collection tool. Positive psychology-based five-session PERMA group counseling intervention was applied to the experimental group, whereas no study was performed for the control group. The Independent Samples Test and non-parametric Mann Whitney-U Test were performed to determine whether the scores obtained from the pre-tests and post-tests of the experimental and control groups differed significantly.

3. FINDINGS, DISCUSSION, AND RESULTS

In this study, the effect of five-session positive psychology-based PERMA group counselling intervention on the well-being levels of the freshman university students was investigated. At the beginning of the study, there was no significant difference between the well-being of the participants in the experimental and control groups. While PERMA positive psychology intervention was applied to the experimental group, no procedure was performed on the control group. According to the results of the study, the well-being post-test scores of the students in the experimental group with positive psychology intervention were significantly higher than the pre-test scores. In terms of sub-dimensions, positive emotions, engagement to life, and meaning of life were increased. The significant difference in the well-being scores of the experimental and control groups in the pre-test and post-test indicated that positive psychology-based PERMA group counselling intervention was effective.

This study is classified as a pilot study. There are several limitations in this research. Firstly, the number of participants in the study is relatively small. This research can be repeated in larger samples. In addition, no follow-up measurements were made. In the next study, the effectiveness of the intervention can be evaluated by performing a follow-up measurement. Based on this pilot application, the following recommendations were made. Having at least 8 sessions in the intervention may allow for more in-depth studies on well-being themes. It will also be useful to increase the session time to 90 minutes. Finally, determining the number of participants as 10-12 may prevent the negative effect of participant losses on group dynamics. Considering these suggestions in the next intervention, group counseling may be more effective.

In conclusion, this study showed that positive psychology intervention developed according to the PERMA model was effective in increasing general well-being. However, since this is a pilot study, more comprehensive studies are needed. Positive psychology, cognitive-behavioral counseling, and solution-focused counseling were used in the intervention. It is thought that the study will contribute to the psychology literature and group counseling program for university students. The results of this study were discussed with limitations, well-being interventions, and suggestions for further research. Considering the limitations of this pilot study, comprehensive experimental studies are recommended.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Araştırmacının mevcut araştırmaya katkı oranı %100'dür.

Yazar 1: Araştırmanın tasarlanması, yöntemin belirlenmesi, uygulama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, veri analizi, tartışma, raporlaştırma.

ÇATIŞMA BEYANI

Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ

Yapılan bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 08.04.2019

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2019/26