

Gaziantep University Journal of Educational Sciences
Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi
e-ISSN: 2667-5145

Pozitif Psikoloji Temelli Müdahalelerin Yaşam Doyumuna Etkisi: Bir
Meta-Analiz Çalışması
Positive Psychology The Effect Of Basic Interventions On Life Satisfaction: A Meta-
Analysis Study

Doğan Altun^a, Mehmet Murat^b

Article Type/Makale Türü:
Research Article/Araştırma
Makalesi

Article Info/Makale Bilgi

Received/Alındı: 27/05/2025
Revised/Düzeltilti: 29/07/2025
Accepted/Kabul edildi:
01/08/2025

Anahtar kelimeler:

Pozitif Psikoloji, Meta-analiz,
Yaşam doyumu.

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkisini meta-analiz yöntemi ile belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda araştırmaya dahil edilme kriterleri belirlenmiştir. Dahil edilme kriterlerinde anahtar kelimelerinden belirlenerek YÖK Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik, TR Dizin, Dergipark ve Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi veri tabanlarından yayın dili Türkçe olan yayımlanmış çalışmalara ulaşılmıştır. Tarama sonunda 12 çalışmanın dahil edilme kriterlerini karşıladığı belirlenmiştir. Dahil edilme kriterlerini sağlayan çalışmalarda örneklem sayısı 20 ve altı olan çalışmalar olduğundan etki büyüklük değeri olarak Hedges'g kullanılmıştır. Rastgele etkiler modeline göre, ortalama etki büyüklüğü Hedges'g=0,76 olarak bulunmuştur. Bu sonuç, Cohen ve arkadaşlarının sınıflandırmasına göre, orta düzeyde etki büyüklüğüdür. Araştırma sonucuna göre Pozitif psikoloji temelli müdahaleler, bireyin yaşam doyumunu artırma deney grubu lehine olumlu ve orta düzeyde bir etkiye sahiptir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda uygulamaya ve araştırmaya yönelik önerilerde bulunulmuştur.

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the effect of Positive Psychology-based interventions on individual's life satisfaction by meta-analysis method. For this purpose, inclusion criteria were determined. In the inclusion criteria, published studies with Turkish language were accessed from YÖK National Thesis Center, Google Scholar, TR Index, Dergipark and National Academic Network and Information Center databases by determining the keywords. At the end of the screening, it was determined that 12 studies met the inclusion criteria. Hedges'g was used as the effect size value since the sample size of the studies that met the inclusion criteria was 20 or less. According to the random effects model, the average effect size was calculated as Hedges'g=0,76. This result is a moderate effect size according to the classification of Cohen et al. According to the results of the study, Positive Psychology-based interventions have a positive and moderate effect in favor of the experimental group in increasing the life satisfaction of the individual. In line with the results obtained, recommendations were made for practice and research.

Keywords:

Positive Psychology, Meta
Analysis, Life Satisfaction.

^a Gaziantep Üniversitesi, 1doganaltun@gmail.com, ORCID ID: 0009-0005-2833-9908

^b Prof. Dr., Gaziantep Üniversitesi, mmurat6147@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-3946-7006



Giriş

On dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru bir bilim dalı haline gelen psikoloji, günümüzde de en çok ilgi duyulan bilim dallarından biridir. Psikoloji en genel tanımıyla, gözlemlenebilen davranış ve zihinsel süreçlerin sistematik bir şekilde incelendiği bir bilim dalıdır (Feldman, 2015). Psikolojinin bir bilim haline gelmesinden sonra problem odaklı bir yaklaşım benimsenmiş ve problem ile ilgili çözümlemeler ve analizlere daha çok yer verilmiştir. Problem odaklı psikolojik yaklaşımlar, bireyin rahatsızlığının tamamen sağaltımı veya semptomlarını hafifletmeye çalışan hastalık modeline dayanmaktadır. (Hefferon & Boniwell, 2014).

Maslow, psikoloji biliminin insanın olumsuz özelliklerine yoğunlaştığını; bireyin potansiyellerini ve güçlü yönlerini göz ardı ettiğini ileri sürmüştür. Maslow (1954); mutluluk, huzur veya hoşnutsuzluk gibi olumlu duygular üzerine yeterince çalışma yapılmadığına dikkat çekmiştir. Faller 2001 yılında yaptığı bir araştırmada Psychological Abstracts veri tabanında depresyonla ilgili 70,856 araştırmanın yer aldığı, mutluluk ile ilgili ise 851 çalışmanın yer aldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu durum uzun yıllar sorun odaklı psikolojik yaklaşımların psikolojide egemen olmasının bir yansımasıdır. Seligman 1999 yılında bir konuşmasında psikoloji biliminin 2. Dünya Savaşı öncesi misyonlarından bir kısmını büyük ölçüde göz ardı ettiğini ifade etmiştir. Psikoloji biliminin misyonunun sadece ruhsal rahatsızlıklara yönelik müdahalede bulunmak olmadığını ifade etmiştir. Seligman'a göre ruh sağlığı hizmetlerinin uzun yıllardır ihmal ettiği önemli iki misyonu daha bulunmaktadır: kişinin iyi bir yaşam sürdürmesi için uygun becerilerle donanımı ve bireyin güçlü yönlerini ortaya çıkarmak (Subaşı & Bulut, 2020). Bu durum psikolojiye yeni ilgi alanları kazandırmıştır. Psikoloji bilimi artık sadece sorunlu bireylere hizmet veren bir bilim dalı olmaktan çıkıp bütün insanların psikolojik iyilik haliyle ilgilenen bir konuma gelmiştir. Psikolojik hizmetlerdeki bu bakış açısı Maslow ve Carl Roger'ın hümanist psikolojisi ile başlamış ve 2000 yıllara geldiğimizde Seligman ve arkadaşların ortaya çıkardığı Pozitif psikoloji yaklaşımı ile daha da güçlenmiştir (Güngör, 2017).

Pozitif psikoloji bireyin güçlü yanlarına odaklanarak bireyin iyilik halinin ve yaşam doyumunun artırmayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji yalnızca bireye rahatsızlık veren olumsuz durumları onarmak değil ayrıca bireyde olumlu özellikler inşa ederek yaşama daha anlamlı bakmasını sağlamaktadır. Bireyin sadece patolojik rahatsızlığını değil güçlü yanlarını da bilimsel olarak çalışmaktır (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000). Bu yönü ile Pozitif psikolojisinin üzerinde durduğu temel kavramlardan biri yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamı ile ilgili sahip olduğu genel yargısı ve yaşamı ile ilgili değerlendirmeleri olarak tanımlanabilir. Bireyin yaşamını hem bilişsel hem de duygusal olarak kendisinin değerlendirmesidir (Diener, 2000). Ayrıca yaşam doyumunu bireyin kendisi için belirlediği hedefler ile ulaşabildiği hedefler ölçüsünde kendi yaşamını açıklamasıdır (Aysan & Bozkurt, 2004). Yaşamlarından memnun olan yaşam doyumunu yüksek bireyler, toplumla ilişkileri daha uyumlu ve üretken kişilerdir (Diener, 2000). Diener yaptığı araştırmalarda yaşam

doyumu yüksek bireylerin; sağlıklı bir yaşama sahip olduğu, kurduğu sosyal ilişkilerin daha pozitif olduğu, mizacına uygun bir hayat sürdüğü ve gelişime açık bir yapıya sahip olduklarını göstermektedir (Diener, 1994, 2000).

Çalışmanın Amacı ve Önemi

İnsanda belirli bir değişime yol açan terapi yöntemlerinin etkililiği, yapılan müdahale ile istendik hedef davranış veya semptomlardaki değişim arasında nedensellik ilişkisi kurulabilmesi yoluyla incelenmektedir (Donat Bacioğlu, 2014). Etkililik çalışmalarında elde edilen bulgular; farklı yaklaşım ve kuramları dikkate alan terapi yöntemlerinin kanıt temelli olmasını sağlamaktadır. Terapötik etkililiği temel alan araştırmalarda aynı konu ile ilgili farklı bulguların bulunması; konu ile ilgili araştırmalarda bir karmaşaya neden olmaktadır. Bundan dolayı terapisinin etkisinden söz eden araştırma bulgularının bütüncül bir bakış açısı ile yorumlanması daha doğru olacaktır (Tolin vd., 2015).

Pozitif psikoloji alanı bilimsel açıdan geçerli ve güvenilir bir yaklaşım olduğunu kanıtlamak için ilk ortaya çıktığı günden itibaren varsayımlarını bilimsel araştırmalarla destekleyerek kanıta dayalı bir yol izlemiştir. Türkiye’de Pozitif psikoloji temelli yapılmış birçok deneysel çalışmada bu yaklaşımın bireylerin iyi oluş düzeyine (Demirci, 2021), evlilik uyumu (Kendirci, 2019), teknoloji bağımlılığı (Uzun & Deniz, 2023), yaşam doyumu (Vangölü & Kardaş) gibi alanlarda etkili olduğunu göstermiştir. Belirli bir konu ile ilgili yinelenen bilimsel çalışmalarda, elde edilen bulgular birbirinden ayrışabilmektedir. Bu farklılığın kaynağının ne olduğu daha iyi anlamak adına ve o konu ile ilgili yapılan çalışmaların bir özetinin sunulması araştırmacılara büyük bir kolaylık sağlayacaktır (Şen & Yıldırım, 2020). Bilimsel çalışmalarda konuya daha geniş bir perspektiften bakabilmek araştırmacıya hem zaman tasarrufu sağlar hem de çalışmanın verimliliğini artırır. Meta-analiz benzer konularda birbirlerinden bağımsız olan çalışma bulguları birleştirilerek araştırmacıların konuya daha geniş bir perspektiften bakmasına yardımcı olmaktadır. Alan yazın incelendiğinde dünyada son yıllarda Pozitif psikoloji temelli yapılan müdahalelerin etkili olup olmadığını bütüncül bir perspektiften veren; yapılan deneysel çalışmaları tek bir araştırmada toplayan ve bu araştırmaların etki büyüklüğünün ne derece olduğunu gösteren meta-analiz çalışmalarının giderek popülerleştiği görülmüştür. (Carr vd., 2021; Pan vd., 2022; Donaldson vd., 2024; Gallardo vd., 2020; Hendriks vd.,2020). Türkiye’de ise gerek Pozitif psikolojinin uzun bir geçmişinin olmaması, daha yeni popüler hale gelmesinden dolayı Pozitif psikoloji temelli yapılan müdahalelerin yaşam doyumuna etkisinin incelendiği ve ortalama etki büyüklüğü veren meta-analiz çalışmasının bulunmadığı görülmüştür. Bu çalışmada Türkiye’de deneysel veya yarı deneysel araştırma yöntemi ile yapılmış (deney ve kontrol gruplu, ön test ve son test yapılmış çalışmalar) Pozitif Psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkisi ve bu etkinin büyüklüğüne bakılmak amaçlanmıştır. Bu çerçevede meta-analiz PRISMA-P modeli protokolüne uygun olarak;

Meta-analiz kapsamında

1. Pozitif psikoloji temelli deneysel müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etki büyüklüğü meta-analize dahil edilen çalışmalar bazında ne düzeydedir?
2. Pozitif psikoloji temelli deneysel müdahalelerin bireyin yaşam doyumunu üzerinde ortalama etki büyüklüğü ne düzeydedir?
3. Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkisi yönünden inceleyen çalışmalara ait etki büyüklüğü, örneklem sayısına ve örneklem türüne göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

Yöntem

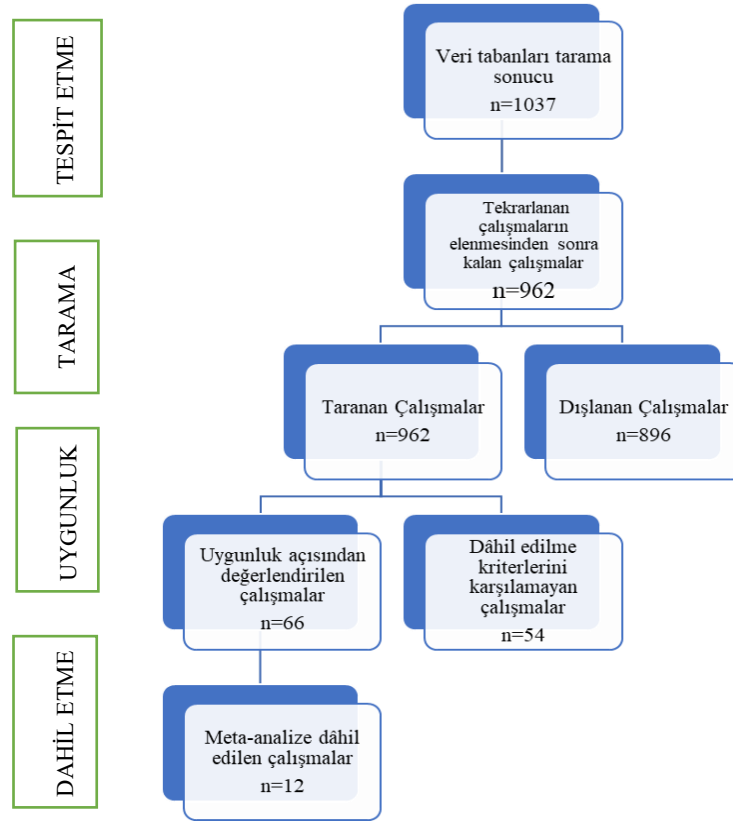
Bu araştırmada Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkililiğini belirleyebilmek için nicel bir araştırma yöntemi olan meta-analiz yöntemi kullanılacaktır. Meta-analiz, belirli bir konuda yapılmış, birden çok bağımsız araştırmanın bulgularını birleştirip harmanlamaktır. Birleştirme işlemi sonunda elde edilen yeni bulguların istatistiksel analizini yapma yöntemidir (Durlak, 1995). Nicel bir araştırma yöntemi olan Meta-analizde amaç önceden yapılmış olan çalışmaları sistematik olarak birleştirerek harmanlamak ve yeni bir sonuca ulaşmaktır (Haidich, 2010).

Bir futbol takımında yer alan iki futbolcudan hangisinin gol yollarında daha etkili olduğunu tespit etmek için futbolcuların en son oynadığı maçtaki gol sayısına bakılacak olursa son maçta en çok gol atan daha başarılıdır sonucunu ortaya çıkacaktır. Ancak diğer maçlar da değerlendirmeye alınırsa sonuç tam tersi olabilir (Radin & Ferrari, 1991). Bilimsel araştırmalarda da bir alan ya da konu ile ilgili tekrarlanan çalışmalar bulgular yönünden birbiri ile ayrılmaktadır. Bu farklılığın kaynağının ne olduğu daha iyi anlamak adına o konu ile ilgili yapılan çalışmaların bir özetinin yapılması araştırmacılara büyük bir kolaylık sağlayacaktır (Şen ve Yıldırım, 2020). Bilimsel çalışmalarda çalışılan konuya genel bir bakış perspektifi araştırmacıya hem zaman kazandıran hem de çalışmanın verimliliği arttıran bir etkidir. Meta-analiz ile benzer konularda birbirlerinden bağımsız olan çalışma bulguları birleştirilerek araştırmacıların konuya daha geniş bir perspektiften bakmasına yardımcı olmaktadır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma dahilinde “Pozitif Psikoloji”, “yaşam doyum”, “ön test”, “son test”, “deney ve kontrol grubu” anahtar kelimelerini içeren araştırmalar; YÖK Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik arama motoru, TR Dizin, Dergipark ve Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi veri tabanları kullanılarak dahil edilme kriterlerine uygun araştırmalar taranmıştır. Yapılan meta-analiz çalışmasında Türkçe olarak yayınlanmış olan çalışmalar Meta-analize dahil edilmiştir. Tarama sonucunda 1037 çalışma arasından 12 çalışma dahil edilme kriterlerine uygun görülmüş ve 12 çalışmadan 13 veri, meta-analize dahil edilmiştir. Meta-analize dahil

edilme kriterlerine uygun olmayan çalışmalar analiz kapsamının dışında bırakılmıştır. Süreçte analize dahil olan/ olmayan araştırmaların sayıları PRISMA akış listesi Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Analize Dahil Edilme Sürecine İlişkin Akış Şeması

Şekil 1’de ifade edildiği gibi, yapılan taramayla ilk aşamada farklı değişkenlerin yaşam doyumuna etkisini inceleyen N=1037 araştırmaya ulaşılmıştır. Bu araştırmaların 75’inin tekrarlanan çalışmalar olduğu, 896 çalışmanın öz okumasından sonra dahil olma kriterlerini uygun olmadığı tespit edilmiştir. 54 çalışmanın ise etki büyüklüğüne ulaşmak için yeterli veri içermediğinden analiz kapsamından çıkarılmıştır. Şekil 1’de sunulduğu üzere 12 araştırma dahil kriterlerini karşılamaktadır. Meta-analize, dahil edilen çalışmalar seçilirken aşağıdaki kriterlere dikkat edilmiştir.

- Türkçe olarak yayınlanmış olan makaleler, yüksek lisans tezleri ve doktora tezleri Meta-analize dahil edilmiştir.
- Çeşitli veri tabanlarından 5 Nisan 2025 tarihine kadar yayınlanan çalışmalar araştırmaya dahil edilmiştir.

- Çalışma, YÖK Ulusal Tez Merkezi, Google Akademik arama motoru, TR Dizin, Dergipark ve Ulusal Akademik Ağ ve Bilgi Merkezi (ULAKBİM), veri tabanlarında erişime açık tezler ve makalelerle sınırlıdır.
- Araştırmada sadece nicel çalışmalara yer verilmiştir.
- Tarama yapılırken dahil edilme kriterlerinde belirlenen anahtar sözcükler “Pozitif psikoloji”, “yaşam doyumu”, “ön test”, “son test”, “deney ve kontrol grubu” ifadelerini içeren araştırmalar dahil edilmiştir.
- Dahil edilen çalışmalarda gerçekleştirilen müdahalenin Pozitif psikoloji temelli olduğu belirtilmiş araştırmalardan oluşmaktadır.

Meta-analiz kapsamında kodlama yapılırken, kodlama güvenilirliğinin sağlanması gerekmektedir. Kodlama güvenilirliğini sağlamak için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Birden fazla bağımsız kodlayıcı arasında güvenilirlik yüzdesi hesaplanabileceği gibi Cohen’s kappa katsayısı veya iki kodlayıcı arasındaki korelasyon değerine de bakılabilmektedir (Lipsey & Wilson, 2001). Bu çalışmada da kodlama güvenilirliğinin artırılması ve doğru sonuçların elde edilmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda bütün çalışmalar araştırmacı dışında daha önce meta-analiz çalışması yapmış başka bir kodlayıcı tarafından kodlanmıştır. İlk olarak araştırmacı ve bağımsız kodlayıcı tarafından yapılan kodlamaların tutarlılığının belirlenmesi için kod karşılaştırma formu hazırlanmıştır. Bu forma karşılaştırma sonucu aynı kodlama yapılmışsa “1”; farklı kodlama yapılmışsa “0” değeri yazılmıştır. Uyum sağlanan madde sayısı, toplam madde sayısına bölünmüş ve kodlama güvenilirliği için ortalama uyum değerine ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada araştırmacı ve kodlayıcı arasındaki ortalama uyum değeri 0.97 olarak bulunmuştur. Ortalama uyum değeri Ek 1’de verilmiştir. Ortalama uyum değerinin 0.85’ten büyük olması güvenilirlik için yeterlidir (Bayraktar, 2001). Uyuşmazlık yaşanan maddeler üzerinde tekrar değerlendirilme yapılmış, uzlaşa sağlanmış ve meta-analiz sürecine devam edilmiştir.

Etki Büyüklüğü ve Model Seçimi

Meta-analizde dahil etme kriterlerini karşılayan çalışmalar belirlendikten sonra Meta-analiz için bu çalışmalara ait etki büyüklüğünün istatistiksel olarak birleştirilerek ortalama etki büyüklüğüne ulaşılması gerekmektedir. Birleştirme işleminde *Rasgele Etkiler* (Random Effects) ve *Sabit Etkiler* (Fixed Effects) olmak üzere iki istatistiksel model kullanılır. Bu meta-analiz çalışmasında rastgele etkiler modeli tercih edilmiştir. Rasgele etkiler modeli çalışmaların farklı gerçek etkiyi tahmin ettiği varsayımına; sabit etki modeli ise tek bir gerçek etki büyüklüğü olduğu varsayımına dayanır. Rasgele etkilere sahip bir grup araştırmada ortalama etki büyüklüğü hesaplanırken sabit etkiler modelinin kullanılması, sabit etkiye sahip bir grup çalışmada rasgele etkiler modeli ile ortalama etki büyüklüğü hesaplanmasından daha sakıncalıdır. Sosyal bilimlerde alanında genellikle yapılan meta-analiz çalışmalarında ortalama

etki büyüklüğü hesaplaması için rasgele etkiler modeli kullanılır (Field & Gillett, 2010). Belirtilen gerekçeler göz önüne alındığında; Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkisini bu araştırma Meta-analiz çalışmasında ise ortalama etki büyüklüğü değeri için Rasgele Etkiler Modeli kullanılacaktır.

İki durumu karşılaştırırken bağımlı değişkenin sürekli olduğu durumlarda ortalama farka dayalı etki büyüklüğü kullanılır. Bu çalışmada Meta-analiz, sürekli bir değişken üzerinde iki grubun karşılaştırması yoluyla yapılmıştır. Bu nedenle etki büyüklüğü değeri olarak standartlaştırılmış ortalama fark kullanılmıştır. Standartlaştırılmış ortalama farka dayalı etki büyüklüğünde en sık kullanılan değerler *Cohen's d*, *Hedge's g* ve *Glass's Δ*'dir. Standart sapma hesaplamalarında çok az farklılıklar olan bu üç yöntemde "d" indeksi kullanılır (Tak, 2021). Örneklem sayısı 20'nin altında olduğunda Cohen d değeri yanlışlık içerdiğinden Hedges bu yanlışlığı basit bir formül ile düzeltmiştir. Bu formül Hedges g indeksi olarak adlandırılmıştır (Şen & Yıldırım, 2020). Bu çalışmada da örneklem büyüklüklerinin bazı çalışmalarda 20'nin altında olmasından dolayı *Hedge's g* indeksine dayalı etki büyüklüğü kullanılmış ve Cohen (1988) tarafından belirtilen etki düzeyi sınıflamasına göre yorumlanmıştır.

Yayın Yanlılığı

Yayın yanlılığı, istatistiksel olarak anlamlı etkinin olmadığı veya çalışmada kurulan hipotezinin tersi yönde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlara ulaşılması durumunda mükemmeliyetçilik kaygısı ile bu çalışmaları göz ardı edip daha az yayınlanma olasılığını ifade eder. Etki büyüklüğünü yüksek ve anlamlı olan çalışmaların yayınlanma olasılığı etki büyüklüğü düşük ve anlamlı olmayan çalışmalara göre daha yüksektir. (Dinçer, 2014). Bundan dolayı meta-analize dahil edilen önyargılı çalışmalar meta-analiz çalışmasının geçerliliğini düşürür. (Becker, 2005). Meta-analiz kapsamında yayın yanlılığı probleminin tespiti ve giderilmesi için geliştirilmiş çeşitli metodlar bulunmaktadır. Bu metodlar: Huni grafiği, Rosenthal Güvenli N değeri (Classic Fail-Safe N), Begg ve Mazumdar sıra korelasyonu, Egger'ın Regresyon Analizi, Orwin Güvenli N (Fail-Safe N) değeri yayın yanlılığı tespitinde kullanılır. Bu bağlamda yayım yanlılığının olup olmadığının tespiti için bu çalışmada Huni grafiği ve Rosenthal güvenli N değeri hesaplanacaktır.

Heterojenlik Analizi

Meta-analiz çalışmalarında ortalama etki büyüklüğü hesaplanırken öncelikle hangi modelin kullanılacağına karar vermek gerekmektedir. Ortalama etki büyüklüğü değeri hesaplandıktan sonra araştırmaya dahil edilen çalışmaların heterojen dağılıp dağılmadığı incelenmelidir. Meta-analize dahil edilen çalışmalardan elde edilen etki değerleri arasındaki farklılık varsa heterojenlik söz konusudur. Meta- analize dahil edilen çalışmaların etki büyüklüğünün ne ölçüde değiştiğine heterojenlik denir. Meta- analizde heterojenlik tespit edildikten sonra bu heterojenliği kaynağını tespit etmeye yönelik alt grup analizlerinin

yapılması gerekmektedir. Bu alt grup analizleri araştırma için çok değerli bilgiler içermektedir. Çünkü etki büyüklüğünün yüksek veya düşük olduğu belirli müdahaleleri veya farklılığı oluşturan başka değişkenleri alt grup analizleri ile tespit etmek mümkündür (Şen & Yıldırım, 2020).

Meta-analizde heterojenliği kontrol etmede en çok kullanılan yöntem *Orman Grafiği (Forest Plot)* çizmektir. Bunun yanı sıra Cochran Q ve I^2 istatistikleri de heterojenlik tespitinde önemli bir yer tutar. Bu çalışmada her üç yönetime de yer verilmiş daha sonra alt grup analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler yapılırken Comprehensive Meta Analysis (CMA) programı kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde etki büyüklüğüne ilişkin bulgular, heterojenliğe ilişkin bulgular ve yayım yanlılığına ilişkin bulgulara yer verilecektir.

Etki Büyüklüğüne İlişkin Bulgular

Meta-analiz ile etki büyüklüğünün hesaplanabilmesi için ön test ve son test kontrol gruplu deneysel ya da yarı deneysel araştırmaların örneklem sayıları, aritmetik ortalamaları, standart sapma değerlerinin belirlenmesinden sonra hesaplamalar yapılmıştır. Araştırmaya dahil edilen 12 çalışmadan toplam 13 etki büyüklüğü değeri elde edilmiştir. Bunun sebebi 1 çalışmada hem yetişkinlere hem de ergenlere yönelik ayrı ayrı yaşam doyumu ile ilgili verilerin olmasıdır. Hem ergenlere hemde yetişkinlere yönelik verilerin olduğu çalışmada, ergenlere yönelik yaşam doyumu verileri “Halisdemir, 2020 (a)”, yetişkinlere yönelik yaşam doyumu verileri “Halisdemir, 2020 (b)” olarak gösterilmiştir. Meta-analize dahil edilen bireysel araştırmalarla ilgili etki büyüklük değeri, standart hata, varyans, %95 güven aralığının alt ve üst limitleri, z ve p değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmaya dahil edilen çalışmaların bireysel bazda etki büyüklüğüne ait bulgular

Çalışma Adı	Hedges’s g	Standart Hata	Varyans	%95 Güven Aralığı		z	p
				Alt Sınır	Üst Sınır		
Eryılmaz, 2014	1,373	0,425	0,181	0,540	2,206	3,232	0,001
Bayrakçı, 2022	0,035	0,296	0,088	-0,545	0,616	0,119	0,905
Eryılmaz, 2012	0,558	0,458	0,210	-0,341	1,457	1,217	0,224
Halisdemir, 2020 (a)	0,283	0,475	0,226	-0,649	1,214	0,595	0,552
Halisdemir, 2020 (b)	0,835	0,495	0,245	-0,136	1,805	1,686	0,092
Yüksel, 2024	0,622	0,439	0,193	-0,240	1,483	1,414	0,157

Vangölü, 2022	1,774	0,470	0,221	0,852	2,695	3,774	0,000
Ülken, 2024	1,044	0,369	0,136	0,322	1,766	2,833	0,005
Günay, 2023	0,264	0,369	0,136	-0,458	0,987	0,716	0,474
Gökkaya, 2019	0,204	0,308	0,095	-0,400	0,808	0,662	0,508
Çulhacık, 2020	1,057	0,365	0,133	0,341	1,772	2,895	0,004
Çetin, 2021	0,376	0,359	0,129	-0,327	1,078	1,047	0,295
Kiye, 2022	1,826	0,401	0,161	1,039	2,613	4,549	0,000

Tablo 1 incelendiğinde bireysel bazda incelenen her bir çalışmadaki Hedges’ s g değerleri karşılaştırıldığında pozitif yönlü en büyük etkiye sahip çalışmanın Hedges’ s g değeri 1,826 olduğu, pozitif yönlü en küçük etkiye sahip araştırmanın Hedges’ s g değeri ise 0,035 olduğu görülmektedir. Halisdemir, 2020(b) tarafından gerçekleştirilen araştırmada yetişkinlere yönelik Pozitif psikoloji temelli müdahale çalışmasının yaşam doyumuna etki büyüklük değeri aynı çalışmada ergenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Meta-analize dahil edilen çalışmalara ait birleştirilmiş ortalama etki büyüklüğü değeri, en düşük ve en yüksek sınırlar ile heterojenlik test sonuçları Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Ortalama Etki Büyüklüğü ve Heterojenlik Testi

Model	n	Ortalama Etki Büyüklüğü	Z	Standart Hata	%95’lik Güven Aralığı		sd	Q	p	I ²
					Alt Sınır	Üst Sınır				
Sabit Etkiler Modeli	13	0,70	6,50	0,10	0,48	0,90				
Rasgele Etkiler Modeli	13	0,76	4,52	0,16	0,42	1,08	12	28,24	,005	57,51

Rasgele etkilere sahip bir grup araştırmada ortalama etki büyüklüğü hesaplanırken sabit etkilere modelinin kullanılması, sabit etkiye sahip bir grup çalışmada rasgele etkilere modelini ile ortalama etki büyüklüğü hesaplanmasından daha sakıncalıdır. Sosyal bilimler alanında genellikle yapılan meta-analiz çalışmalarında ortalama etki büyüklüğü hesaplaması için rasgele etkilere modeli kullanılır (Field ve Gillett, 2010). Yapılan bu analizin sonunda da araştırmalar rastgele etkilere modeli çerçevesinde değerlendirilmiştir. Rasgele etkilere modelinin çerçevesinde

standart hata değeri 0,16 ve %95'lik güven aralığının üst ve alt sınır değerleri sırası ile 0,42 ve 1,08 olarak hesaplanmıştır. Toplam 12 çalışmadan elde edilen 13 örnekleme ait ortalama etki büyüklüğü Hedge's g değeri ise 0,76 olarak bulunmuştur ($z=4,52$; $p=0,000$). Bu değer istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir etki büyüklüğünü göstermektedir. Bu doğrultuda Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumunu pozitif anlamda etkilediğini, arttırdığını göstermektedir. Bu etki büyüklüğü de Cohen'in (1988) sınıflaması çerçevesinde orta derece etki düzeyindedir. Cohen sınıflandırmasında yüksek derece etki büyüklüğü 0.80 ve üzeri çalışmaları kapsamaktadır. Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkisinin incelendiği bu meta-analiz çalışmasının etki büyüklüğü yükseğe yakındır.

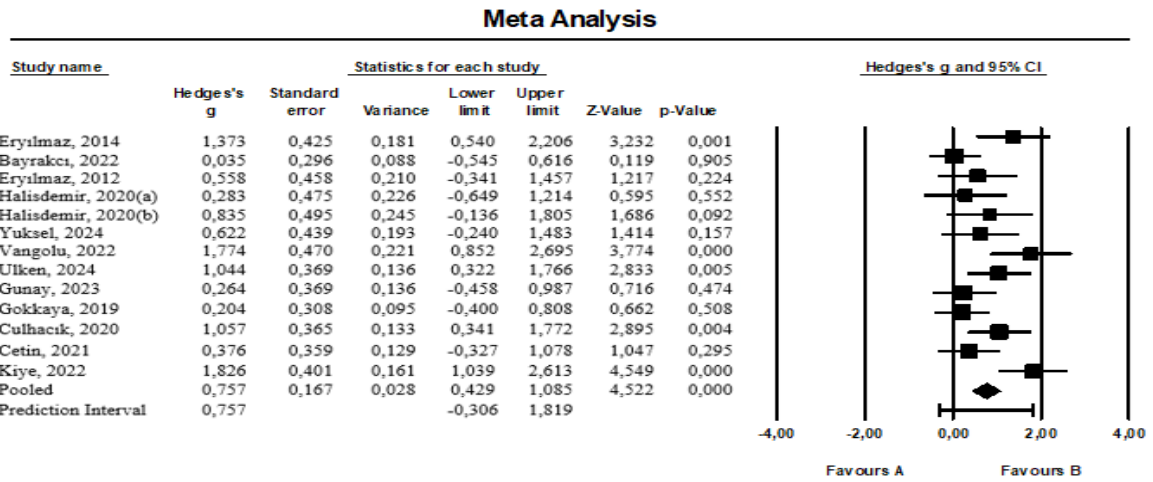
Heterojenlik Analizlerine İlişkin Bulgular

Yukarıda verilen Tablo 2 incelendiğinde, heterojenliği tespit etmek amacıyla yapılan Q istatistik değerinin 28,24 olarak bulunmuştur. Bulunan değer Chi-Squared tablosunda 12 serbestlik derecesindeki değerin üstünde bir değer olduğundan; verilerin istatistiksel olarak heterojen olduğu söylenebilir ($p=0,05$; $\chi^2=21,02$). Hesaplanan p değerinin ise ,05'den düşük olduğu görülmüştür ($p=0,005$). Bu durum dahil edilen çalışmalar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde heterojenlik olduğunu göstermektedir.

Meta-analizlerde birincil çalışma sayısının az olduğu durumlarda istatistiksel gücün az olmasından kaynaklanan sorunlar olabilir. Bu nedenle Chi-Squared tablosunda geleneksel olan .05 düzeyi yerine .10 anlamlılık düzeyi seçilmelidir (Sedgwick, 2015). Anlamlılık düzeyi .10 seçildiği zaman Chi-Squared tablosunda 12 serbestlik derecesine karşılık gelen Q değeri 18,54'dir. Her iki durumda da analizden elde edilen Q değeri, Chi-Squared tablosundaki değerin üstünde olduğundan verilerin heterojen dağıldığını söylemek mümkündür.

Çalışmaların heterojen bir yapıda olup olmadığını belirleyen bir diğer kanıt ise I^2 değeridir. Hesaplanan I^2 değeri %25'ten az olması düşük derece, %25-%50 arasında olması orta derece ve %75 olması ise yüksek derece heterojenliğe işaret etmektedir (Higgins & Thompson, 2002). %50 heterojenlik çalışmalar için bir sınır değer kabul edilir. %50 ve üzeri etki büyüklüğü yüksek; %75 ve üzeri bir etki büyüklüğü değeri ise çok yüksek heterojenlik göstergesidir (Cleophas & Zwinderman, 2017). Cleophas ve Zwinderman'a göre çıkan I^2 değeri ile çalışmalar arasında yüksek düzeyde heterojenlik vardır ($I^2=57,51$). Bu bulgular Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin yaşam doyumuna etkisini inceleyen çalışmalar arasında farklılıkların olduğunu ve çalışmaların heterojen bir yapıda olduğunu belirtmektedir.

Meta-analizde heterojenliği kontrol etmede en çok kullanılan yöntem Orman Grafiği (*Forest Plot*)'dir. Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkisinin incelendiği çalışmalara ait bireysel etki büyüklükleriyle birlikte ortalama etki büyüklüğünün de gösterildiği orman grafiği ve çalışma ağırlıkları aşağıda şekil 2'de gösterilmiştir.



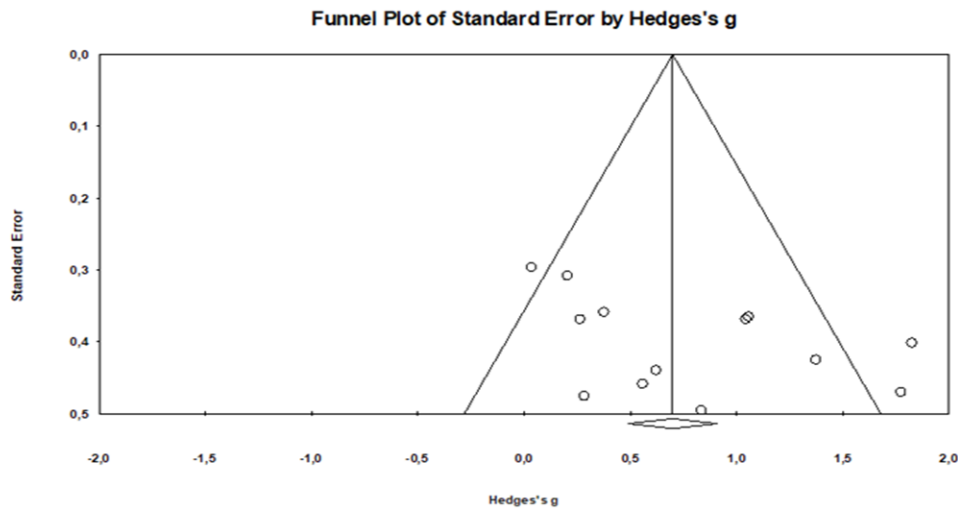
Meta Analysis

Şekil 2. Meta-analiz dahil edilen çalışmaların %95 güven aralığındaki Orman Grafiği

Grafikte etki büyüklüklerini ifade eden karelerin ve standart hatayı temsil eden çizgilerin ortalama etki değerinin sağında ve solunda eşit dağılım göstermesi heterojenliği işaret eder. Şekilde ortalama etki değerinin sağında ve solunda dağılım gösteren çalışmalara ait etki büyüklüklerinin bulunması yapılan meta-analiz çalışmasında heterojenlik göstergesidir.

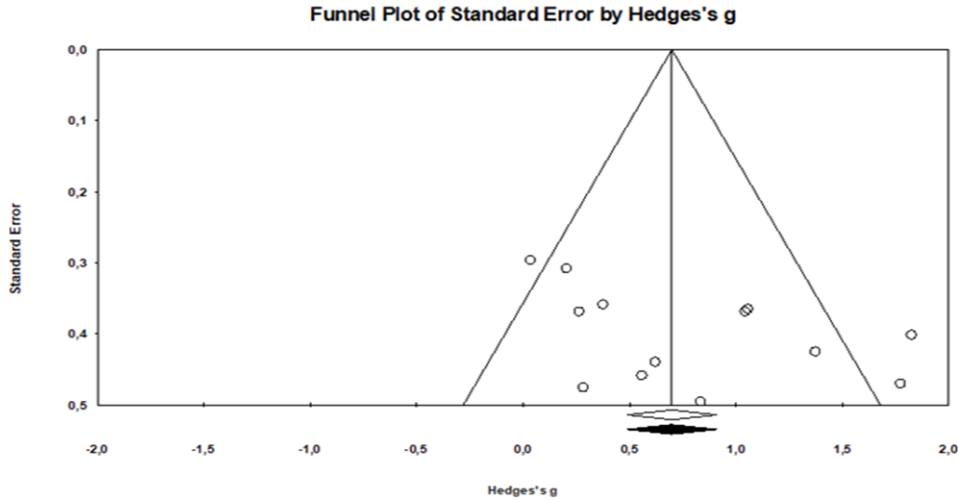
Yayın Yanlılığına İlişkin Bulgular

Yapılan meta-analiz çalışmasında yayın yanlılığı tespit edilirken iki yöntemden yararlanılmıştır. Bu yöntemler Huni Saçılım Grafiği (Funnel Plot), Rosenthal Güvenli N değeridir. Şekil 3'te Huni grafiği (Funnel Plot) sunulmuştur.



Şekil 3. Huni Grafiği

Şekil 3’ de gösterilen grafik meta-analiz çalışmalarında kullanılan CMA 4.0 programı ile gerçekleştirilmiş olup, yayın yanlılığı hakkında bilgi vermektedir. Huni grafiği, meta-analiz araştırmalarında olası yayın yanlılığı olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir grafik türüdür. Grafikte; çalışmaların simetrik dağılımı yayın yanlılığının bulunmadığının göstergesidir. Şekil 3’e bakıldığında grafikte çok fazla asimetriklik olmadığı için yayın yanlılığının olmadığı söylenebilir. Duval ve Tweedie’nin Kırp ve Doldur yöntemine göre, araştırmada yayın yanlılığı giderilirken araştırmaya eklenmesi gereken herhangi bir araştırmanın olup olmadığı test edilir. Rasgele etkiler modeline göre yanlılığın giderilmesi için Duval ve Tweedie’nin Kırp ve Doldur yöntemi kullanılmıştır. Yanlılığın giderilmesi için herhangi bir çalışma eklenmesine ihtiyaç olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yola çıkarak huni grafiği sonuçları ile Duval and Tweedie’nin Kırp ve Doldur yönteminin birbirini desteklediği görülmüştür. Şekil 4’te, Duval ve Tweedie’nin Kırp ve Doldur yöntemi uygulanarak ortaya çıkan Funnel Plot grafiğine verilmiştir.



Şekil 4. Duval ve Tweedie’nin Kırp ve Doldur Yöntemi Uygulanmış Huni Saçılım Grafiği

Bununla birlikte yayın yanlılığını tespit etmek için Rosenthal güvenli N değeri hesaplaması da yapılmıştır. Rosenthal’ın güvenli N analizi çalışmada hesaplanan $p < 0,00$ sonucunun $p > 0,05$ olması yani analiz sonucunun anlamsız hale gelmesi için $EB = 0,00$ olan kaç çalışmaya ihtiyaç duyulduğu ile ilgili bilgi verir. Rosenthal’ın güvenli N analizi sonucunda bulunan bu değer, meta-analiz kapsamında incelenen çalışma sayısından büyükse araştırmada yayın yanlılığının olmadığını işaret etmektedir. Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkisinin incelendiği bu meta-analiz çalışmasına dahil edilen 13 etki büyüklüğü vardır. Rosenthal’ın güvenli N analizi değeri ise 147 çıkmıştır. Bu sonuca göre çalışma yayın yanlılığı açısından dirençlidir. Mullen vd. (2001)’ne göre Güvenli N değerinin

meta-analize dahil edilen çalışma sayının 5 katının on fazlası ile bölünmesinde; bölüm 1'i geçiyorsa, analiz sonuçlarının yayın yanlılığı açısından dirençli bir yapıda olduğu söylenebilir (Akt. Üstün ve Eryılmaz, 2014). Yani $N/(5k+10)$ sonucu 1'i geçiyorsa araştırma oldukça dirençlidir. Yapılan bu meta-analiz çalışmasında ise formül kullanılarak $147/75=1,96$ sayısına ulaşılmıştır. Yapılan ölçüm meta-analizin gelecekte çalışmalar eklense bile yayın yanlılığı açısından dirençli olduğunu göstermektedir.

Moderatör Değişken Analizlerine İlişkin Bulgular

Ortalama etki büyüklüğü hesaplandıktan sonra verilerde heterojenlik olduğuna kanaat getirilirse bu heterojenliğin kaynağının bulunması gerekmektedir. Meta-analize dahil edilen çalışmalardan elde edilen farklı etki büyüklüklerindeki farklılığın kaynağını bulmaya yönelik alt grup analizleri yapılması gerekmektedir. I^2 değeri %50 ve üzeri etki büyüklüğü yüksek; %75 ve üzeri bir etki büyüklüğü değeri ise çok yüksek heterojenlik göstergesidir (Cleophas & Zwinderman, 2017). Cleophas & Zwinderman'a göre çıkan I^2 değeri ile çalışmalar arasında yüksek düzeyde heterojenlik vardır ($I^2=57,51$). Bu çalışmada $I^2=57,51$ olarak bulunduğundan yüksek düzeyde heterojenliğin kaynağını bulmaya yönelik alt grup analizleri yapılmıştır.

Tablo 3. Moderatör Analizine Göre Analize Dahil Edilen Çalışmaların Genel Etki Büyüklükleri

Değişken	n	E.S*	Standart Hata	%95 Güven Aralığı		s d	.05 Güven düzeyi χ^2	Q	p
				Alt Sınır	Üst Sınır				
Örneklem büyüklüğü	1-24 kişi	5	0,810	0,254	0,312	1,308			
	24-48 kişi	8	0,737	0,224	0,298	1,175			
	Toplam	13	0,769	0,168	0,440	1,098	1	3,841	,047 ,828
Örneklem Türü	Çocuk	2	0,321	0,257	-0,182	0,825			
	Ergen	5	0,611	0,299	0,026	1,196			
	Yetişkin	5	0,859	0,219	0,430	1,287			
	Karma	1	1,826	0,401	1,039	2,613			

Toplam	13	0,767	0,137	0,499	1,035	3	7,81	10,4	,015
--------	----	-------	-------	-------	-------	---	------	------	------

Tablo 3’de sunulduğu üzere, örneklem büyüklüğü ve örneklem türü moderatör analizler olarak seçilmiştir. Tablo 3 incelendiğinde Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin yaşam doyumuna etki derecesi en düşük çocuklarda görülmüştür. Çocuklar ile yapılan 2 çalışmada ortalama etki büyüklüğü değeri 0,321’dir. Bu değer Cohen sınıflandırma tablosunda orta derece etki büyüklüğüne denk gelmektedir. Ergenler ile yapılan 5 çalışmada Pozitif psikoloji temelli müdahalenin etki düzeyi 0,611 yani orta derecede etkilidir. Yetişkinler ile yürütülen 5 çalışmada Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin etkisi 0,859 düzeyindedir. Bu sınıflandırma tablosunda yüksek derece etkiye işaret eder. Karma olarak yürütülen tek çalışmada etki büyüklüğü 0,767 bulunmuştur. Rasgele etkiler modeline göre gruplar arası Q-değeri 10,412 ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Rasgele etkiler modelinde örneklem türüne göre hesaplanan etki büyüklükleri arasında anlamlı bir farklılık vardır. Örneklem sayısına göre, Rasgele etkiler modelinde gruplar arası Q-değeri 0,047 bulunmuş ve bulunan değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$).

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Meta-analiz ile ortalama etki büyüklüğünün hesaplanabilmesi için araştırmaya dahil edilen 12 çalışmadan toplam 13 etki büyüklüğü değeri elde edilmiştir. Bunun sebebi 1 çalışma da hem yetişkinlere hem de ergenlere yönelik ayrı ayrı yaşam doyumu ile ilgili verilerin olmasıdır. 13 çalışmanın etki büyüklüğü değeri meta-analiz yöntemiyle birleştirilmiş ve ortalama etki büyüklüğü değerine ulaşılmıştır. Çalışmalara ait etki büyüklüğü değerleri hem Sabit etkiler modeli hem de Rasgele etkiler modeline hesaplanmıştır. Sosyal bilimler alanında genellikle rasgele etkiler modeli kullanılmasından dolayı rasgele etkiler modeli tercih edilmiştir. Örneklem sayısı 20’nin altında olduğunda Cohen d değeri yanlılık içerdiğinden; dahil edilme kriterlerini sağlayan bazı çalışmalarda örneklemin 20’nin altında olmasından dolayı *Hedge’s g* indeksine dayalı etki büyüklüğü kullanılmıştır. Meta-analiz sonucunda Pozitif psikoloji temelli müdahaleleri yaşam doyumuna ortalama etki büyüklüğü ($Hedges’g=0,757$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Heterojenliği tespit etmek amacıyla yapılan Q ve I^2 analizleri yapılmıştır. Meta-analiz kapmasında dahil edilme kriterlerini sağlayan araştırmalar için yüksek düzeyde heterojenliğin olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna deney grubu lehine pozitif yönlü ve istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisi belirlenmiştir ($p<0,05$) ($EB = 0,757$). Hesaplanan değer Cohen (1977)’in etki büyüklüğü sınıflandırmasına göre ‘orta düzey’ etki büyüklüğü sınıfına girmektedir. Lipsey ve Wilson

(2001) 300'den fazla meta-analizin etki büyüklüklerini kullanarak oluşturdıkları etki büyüklükleri sınıflandırmasına göre ise üst çeyrekte yer almaktadır.

Heterojenliğin kaynağını bulmaya yönelik yapılan moderatör değişken analizlerine göre örneklem büyüklüğünün artmasıyla etki büyüklüğünün azaldığı tespit edilmiştir. 1-24 kişinin katılım sağladığı çalışmaların etki büyüklüğü (Hedges's $g=0,81$), 24-48 kişinin katılım sağladığı çalışmaların etki büyüklük değeri (Hedges's $g=0,74$) çıkmıştır. Bulunan bu değer istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Yapılan istatistikler doğrultusunda heterojenlikte, örneklem büyüklüğü rasgele etkiler modelinde anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

Araştırmada örneklem türüne göre hesaplanan etki büyüklükleri arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p<0,05$). Örneklem türüne göre hesaplanan ortalama etki büyüklüğü en yüksek karma olarak yürütülen çalışmalardır (Hedges's $g=1,826$). Örneklem türüne göre hesaplanan ortalama etki büyüklüğü en düşük çalışmalar ise çocuklara yönelik yapılan çalışmalardır (Hedges's $g=0,321$). Rasgele etkiler modeline göre heterojenlik analizlerinde, gruplar arası Q-değeri 10,412 ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$) ($p=0,015$). Bu bilgi doğrultusunda çalışmanın heterojenliğinde, örneklem türünün etkisinin olduğu söylenebilir.

Pozitif psikoloji temelli müdahale kapsamında; elde edilen bulgunun Türkiye'de kıyaslanabileceği ortalama farka dayalı etki büyüklüğüne sahip herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde yapılan çalışmalar daha çok ilişkisel meta-analiz çalışmalarıdır. Bu ilişkisel meta-analizlerde de en çok Pozitif psikolojinin örgüt yaşamındaki yansıması olarak ortaya çıkan "psikolojik sermaye" kavramı üzerine çalışılmıştır. Dünya çapında ise meta-analiz çalışmalarının bulguları yapılan bu çalışma ile benzerlik göstermektedir.

Carr vd. 2020 yılında yapılan meta-analiz çalışmasında Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin öznel iyi oluşuna etkisi düşük düzeyde (Hedges' $g=0,29$) bulunmuştur. Aynı çalışmada Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam kalitesine etkisi (Hedges' $g=0,48$), bireyin güçlü yönlerine etkisi (Hedges' $g=0,46$), stres düzeyine etkisi (Hedges' $g=-0,58$), anksiyete (Hedges' $g=-0,62$), depresyona etkisi (Hedges' $g=-0,39$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bulunmuştur. Pan vd. 2022 yılında 11 çalışma ile gerçekleştirdiği meta-analiz çalışmasında Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin depresyon semptomlarını azaltmadaki etkisine bakılmıştır. Rasgele etkiler modeline göre yapılan çalışmada etki büyüklüğü orta düzeyde anlamlı çıkmıştır (Cohen's $d=-0,46$).

Hendriks vd. 2020 yılında 50 çalışma ile gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasında Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin öznel iyi oluşuna etkisi (Hedges's $g=0,34$), psikolojik iyi oluşa etkisi (Hedges's $g=0,39$), depresyon semptomların azaltmada etkisi (Hedges's $g=0,29$), anksiyete ve stresi azaltmadaki etkisi (Hedges's $g=0,35$) bulunmuştur. Gallardo vd. 2020 yılında ergenlere yönelik çalışılmış 9 araştırma ile yaptığı meta-analiz çalışmada Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin ergenlerin öznel iyi oluşuna etkisi (Hedges's $g=0,24$), psikolojik iyi oluşa etkisi (Hedges's $g=0,25$), depresyon semptomların azaltmada etkisi (Hedges's $g=0,28$) olarak bulunmuştur. Pozitif psikoloji temelli müdahaleler ergenlerde düşük

düzeyde etkili çıkmıştır. Elde edilen bulgular, Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkisinin araştırıldığı bu araştırma ile etkililik yönünden tutarlılık göstermektedir. Ayrıca yapılan alt grup analizlerinde ergenler ile yürütülen araştırmalarda Pozitif psikoloji temelli müdahalenin yaşam doyumuna etkililiği orta düzeyde bulunmuştur (Hedges's $g=0,61$). Etki büyüklük sınıflandırmasındaki bu ayrışmanın, araştırma konusunun farklı olması ve çalışmalar arası heterojenlikten kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bolier vd. 2013 yılında 40 araştırma ile yaptığı meta-analiz çalışmada Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin öznel iyi oluşuna etkisi (Hedges's $g=0,34$), psikolojik iyi oluşa etkisi (Hedges's $g=0,20$), depresyon semptomların azaltmada etkisi (Hedges's $g=0,23$) olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin bireyin yaşam doyumuna etkisinin araştırıldığı bu araştırma ile etkililik yönünden tutarlılık göstermektedir.

Araştırma sonucunda Pozitif psikoloji temelli müdahaleler yaşam doyumuna pozitif yönde ve yüksek düzeyde bir etki oluşturduğu bulunmuştur. Yani Pozitif psikoloji temelli müdahalelerin sonunda birey yaşamından daha çok doyum almaya ve yaşama daha anlamlı bakmaya başlamaktadır. Örneklem türüne göre hesaplanan etki büyüklüklerinde en düşük etki çocuk örneklem grubunda ortaya çıkmıştır. Bu durumun sebebi çocuklara yönelik hazırlanan müdahale çalışmalarının çocukların gelişimsel düzeylerine uygun hazırlanmamış olması olabilir. Meta-analize dahil edilen çalışmaların bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak çocukların gelişim seviyesi dikkate alınarak hazırlanıp hazırlanmadığı belirtilmemiştir. Bunun yanı sıra Pozitif psikoloji ilk olarak yetişkinlere yönelik ortaya çıkmıştır. Çocuklara yönelik çalışmalar dünyada ve ülkemizde son yıllarda hız kazanmaya başlamıştır. Çocuklara yönelik uygulamaların etkililiğinin düşük çıkma sebebi çocuklara yönelik Pozitif psikoloji uygulamalarının şu an için sınırlı olması ve hangi Pozitif psikoloji müdahalesinin çocuklarda daha etkili olduğunun tam olarak bilinmiyor olması olabilir. Çocuklara yönelik yapılan çalışmaların artmasıyla Pozitif psikoloji uygulamaları çocukların gelişimine göre güncellenerek daha etkili hale geleceği öngörülmektedir. Bu çalışmada, Türkçe yayımlanmış çalışmalarda Pozitif psikoloji temelli müdahalelerde yaşam doyumu kavramı incelenmiştir. Öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, şükran, depresyon, stres gibi kavramlar bağlamında da araştırmalar yapılarak genişletilmesi önerilebilir.

Araştırma Etiği

Bu araştırma modeli olarak meta-analiz yöntemi kullanılması nedeniyle etik kurul onayı gerekli olmadığından etik kurul onayı alınmamıştır.

Kaynakça

(*Meta-analize dahil edilen çalışmalardır)

- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, (6–9 Temmuz 2004) İnönü Üniversitesi, Malatya.
- *Bayrakçı, A. (2018). *Ergenlerde Pozitif Psikoloji Eğitiminin Yaşam Doyumu ve Kimlik Gelişimi Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Becker, B. J. (2005). Failsafe n or file-drawer number. In h. R. Rothstein, a. J. Sutton, & M. Borenstein (eds.), *Publication bias in meta-analysis: prevention, assessment & adjustments*. (pp. 111–126). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-4-20>
- 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, 1-20.
- Bulut, S. & Subaşı, M. (2020). *Pozitif Psikolojiye Giriş* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O'Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The journal of positive psychology*, 16(6), 749-769.
- Cleophas, J. T., & Zwinderman, H. A. (2017). *Modern meta-analysis: Review and update of methodologies*. Springer International Publishing Switzerland.
- *Çetin, B. B. (2021). *Prososyal Davranış Psikoeğitim Programının Okul Öncesi Dönem 5-6 Yaş Çocuklarının Prososyal Davranışlarına, Sosyal Duygusal Uyumuna ve Yaşam Doyumuna Etkisi*. Doktora Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- *Çulhacık, G. D. (2020). *Engelli Çocuğa Sahip Ailelerde Sanat Etkinliklerinin Kullanıldığı Aktivite Gruplarının Psikolojik Dayanıklılık ve İlişkili Faktörler Üzerine Etkileri*. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Demirci, İ. (2021). Pozitif Psikoloji Temelli Perma Grupla Psikolojik Danışma Uygulamasının Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluşlarına Etkisi: Bir Pilot Çalışma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 453-466. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.62826-656748>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2000-13324-004>
- Dinçer, S. (2014). *Eğitim bilimlerinde uygulamalı meta-analiz*. (1. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Donaldson, S. I., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134.
- Donat Bacioğlu, S. (2014). Şiddet ve Saldırganlığın Azaltılmasında Önleme ve Müdahale Programlarının Etkililiği: Meta-analiz Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42). <https://doi.org/10.17066/pdrd.68283>
- Durlak, J. A. (1995). Reading and understanding multivariate statistics. Washington, DC: American Psychological Association
- *Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- *Eryılmaz, A. (2014). Üniversite Öğrencileri İçin Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Artırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(31), 111-128.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: A paradigm shift. *J of Pastoral Counseling*, 36(7), 7-20.
- Feldman, R. S. (2015). Understanding Psychology. New York: McGraw-Hill Education.
- Field, A. P., & Gillett, R. (2010). How to do a meta-analysis. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 63(3), 665-694.
- *Gökkaya, F., Gülser, Z., Günak, G., Köse, B., Güleç, M., Günel, E., Sandıkçıoğlu, B., İpek, A., & Özkeç, Y. (2019). Psikodrama yöntemiyle gerçekleştirilen grup uygulamalarının üniversite öğrencilerinin umut, yaşam doyumu ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(19), 83-104.
- *Günay, F. P., Buluş, M., & Şahin, G. (2023). Bibliyoterapi Yönteminin 5-6 Yaş Çocukların Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Social Sciences (IJOESS)*, 14(54), 1391-1419.
- Güngör, A. (2017). Eğitimde Pozitif Psikolojiyi Anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15(2), 154-166.
- Haidich, A. B. (2010). Meta-analysis in medical research. *Hippokratia*, 14(1), 29-37.
- *Halisdemir, D. (2020). *Boşanmaya Uyum Programının Velayeti Üstlenmiş Anne ve Çocuklarının Boşanmaya Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Aile Yaşam Doyumlarına Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar*. T. Doğan (Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., & Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*, 21(1), 357-390.
- Higgins, J. P., & Thompson, S. G. (2002). Quantifying heterogeneity in a meta- analysis. *Statistics in medicine*, 21(11), 1539-1558.

- Kendirci, A., & Yayıcı, L. (2022). An investigation of the effects of the psychoeducational programme structured on positive psychology based on Masnavi stories on marital harmony. *International Journal of Curriculum and Instruction*. 2022; 14(1), 905-932.
- *Kiye, S. (2022). *Boşanmaya Uyum Programının Tek Ebeveynli Ailelerin Boşanmaya Uyum ve Aile Yaşam Doyumlarına Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Lipsey, M. W. ve Wilson, D. B. (2001). *Practical meta-analysis*. SAGE Publications
- Maslow, A. H. (1954). Motivation And Personality BY AH Maslow. *Prabhat Prakashan*.
- Mullen, B., Muellerleile, P., & Bryant, B. (2001). Cumulative meta-analysis: A consideration of indicators of sufficiency and stability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(11), 1450–1462. <https://doi.org/10.1177/01461672012711006>
- Pan, S., Ali, K., Kahathuduwa, C., Baronia, R., & Ibrahim, Y. (2022). Meta-analysis of positive psychology interventions on the treatment of depression. *Cureus*, 14(2).
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
- Radin, D. I. & Ferrari, D. C. (1991). Effects of consciousness on the fall of dice: A meta- analysis. *Journal of Scientific Exploration*, 5, 61-84.
- Sedgwick, P. (2015). Meta-analyses: what is heterogeneity?. *BMJ*, 350, h1435
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Şen, S. ve Yıldırım, İ. (2020). *CMA ile meta-analiz uygulamaları*. Anı Yayıncılık.
- Tak, A. Y. (2021). *Etki büyüklüğü yöntemlerinin karşılaştırılması*. [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Uludağ Üniversitesi
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of youth and adolescence*, 49(10), 1943-1960.
- Tolin, D. F., Frost, R. O., Steketee, G., & Muroff, J. (2015). Cognitive behavioral therapy for hoarding disorder: A meta-analysis. *Depression and anxiety*, 32(3), 158-166.
- Uzun, A. E., & Deniz, M. E. (2023). Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Yönelimli Grupla Psikolojik Danışma Programının Bireylerin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi [Pilot Çalışma]. *Uluslararası Sosyal ve Eğitim Bilimleri Dergisi* (19), 15-30. <https://doi.org/10.20860/ijoses.1226592>
- *Ülken, E., & Odacı, H. (2024). Tek ebeveyn annelere yönelik psikolojik sağlamlığı geliştirme psiko-eğitim programı. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 35(2), 227-251.
- Üstün, U., & Eryılmaz, A. (2014). Etkili araştırma sentezleri yapabilmek için bir araştırma yöntemi: meta-analiz. *Eğitim ve Bilim*, 39(174), 1–32. <https://doi.org/10.15390/EB.2014.3379>

- *Vangölü, M. S., & Kardaş, F. (2022). Ortaöğretim Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Şükran Düzeylerini Artırmaya Yönelik Bir Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 4(1), 11-27.
- *Yüksel, H. Y., & Aliyev, R. Okullarda Pozitif Eğitim Müdahale Programının Öğrencilerin Algılanan Yaşam Doyumu ve Öz Yeterlik Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 1678-1698.

Extended Abstract

Introduction

Positive Psychology is an approach that aims to increase the individual's well-being and life satisfaction by focusing on the individual's strengths (Peterson, 2000). Positive Psychology not only repairs the negative situations that cause discomfort to the individual, but also enables the individual to look at life more meaningfully by building positive characteristics in the individual. It is to scientifically study not only pathological disorders but also the strengths of the individual (Csikszentmihalyi & Seligman, 2000). In this respect, one of the basic concepts emphasized by positive psychology is life satisfaction. Life satisfaction can be defined as an individual's general judgment about his/her life and evaluations about his/her life. It is the individual's self-evaluation of his/her life both cognitively and emotionally (Diener, 2000). In addition, life satisfaction is the individual's explanation of his/her life in terms of the goals he/she has set for himself/herself and the goals he/she has achieved (Aysan & Bozkurt, 2004). Individuals with high life satisfaction who are satisfied with their lives are more harmonious and productive in their relations with society (Diener, 2000). The effectiveness of therapy methods that lead to a certain change in people is examined by establishing a causal relationship between the intervention and the desired target behavior or change in symptoms (Donat Bacioğlu, 2014). In this study, it was aimed to examine the effect of Positive Psychology-based interventions on the life satisfaction of individuals in Turkey, which were conducted with experimental or quasi-experimental research method.

Method

In this study, meta-analysis, which is a quantitative research method, will be used to determine the effectiveness of Positive Psychology-based interventions on individual's life satisfaction. Meta-analysis is to combine and blend the findings of multiple independent studies on a specific topic. It is a method of statistical analysis of the new findings obtained at the end of the combination process (Durlak, 1995). In meta-analysis, which is a quantitative research method, the aim is to systematically combine and blend previously conducted studies and reach a new conclusion (Haidich, 2010). Within the scope of the research, studies that meet the inclusion criteria were screened by using studies containing the keywords "Positive Psychology", "life satisfaction", "pretest", "posttest", "experimental and control group". In the meta-analysis study, studies published in Turkish were included in the meta-analysis. As a result of the screening, 12 studies out of 1037 studies were found to meet the inclusion criteria and 13 data from 12 studies were included in the meta-analysis. Studies that did not meet the criteria for inclusion in the meta-analysis were excluded from the analysis. In the meta-analysis, heterogeneity analyses were performed using Cochran Q and I^2 statistics, and publication bias was controlled. Comprehensive Meta Analysis (CMA) program was used for these analyses.

Results

In meta-analysis studies in the field of social sciences, the random effects model is used to calculate the average effect size (Field & Gillett, 2010). At the end of this analysis, the studies were evaluated within the framework of the random effects model. Within the framework of the random effects model, the standard error value was calculated as 0.16 and the upper and lower limits of the 95% confidence interval were calculated as 0.42 and 1.08, respectively. The average effect size Hedge's g value of 13 samples obtained from a total of 12 studies was found to be 0.76 ($z=4.52$; $p=0.000$). This value indicates a statistically significant and positive effect size. In this direction, it shows that positive psychology-based interventions positively affect and increase the life satisfaction of the individual. This effect size is at a moderate effect level. The Q statistic value to determine heterogeneity was found to be 28,24. Since the value found is above the value at 12 degrees of freedom in the Chi-Squared table; it can be said that the data are statistically heterogeneous ($p=0.05$; $\chi^2=21.02$). The calculated p value was found to be less than .05 ($p=0.005$). This shows that there is statistically significant heterogeneity among the included studies. Funnel plot is a type of graph used to determine whether there is possible publication bias in meta-analysis studies. In this study, the symmetrical distribution of the funnel plot indicates that there is no publication bias.

Conclusion

A result of the research, it was determined that positive psychology-based interventions have a positive and high level effect on life satisfaction. In other words, at the end of positive psychology-based interventions, individuals start to get more satisfaction from their lives. Within the scope of this research, only the concept of life satisfaction in positive psychology-based interventions was examined. It may be recommended to expand the study by conducting research in the context of concepts such as subjective well-being, psychological well-being, gratitude, depression and stress.

Ek 1

Kodlayıcılar Arası Uyuma İlişkin Veri Tablosu

Araştırmacı ve kodlayıcı tarafından aynı kodlanan maddelere “1”; farklı şekilde kodlanan maddelere ise “0” değeri verilmiştir.

Araştırmacı ve kodlayıcı	Madde 1	Madde 2	Madde 3	Madde 4	Madde 5	Madde 6	Madde 7	Madde 8	Madde 9	Madde 10	Madde 11	Madde 12	Madde 13	Madde 14	Madde 15
Çalışma 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Çalışma 2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
Çalışma 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
Çalışma 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Çalışma 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Çalışma 6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Çalışma 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Çalışma 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Çalışma 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Çalışma 10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
Çalışma 11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Çalışma 12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Toplam puan	12	12	12	11	11	12	11	12	11	12	11	12	12	12	12
Uyum	1,0	1,0	1,0	0,9	0,9	1,0	0,9	1,0	0,9	1,0	0,9	1,0	1,0	1,0	1,0
Ortalama uyum	0,97														