

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞU ARTIRMAYA YÖNELİK BİR PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN SINANMASI

Durmuş ÜMMET*

Hatun Sevgi YALIN**

ÖZ

Bu araştırma psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlan psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri üzerine etkisini incelemek amacıyla tasarlanmıştır. Araştırmada ön test son test kontrol gruplu yarı-deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma, Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü 3.sınıf öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın deney grubu ve kontrol grubu, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler içerisinde seçkisiz atamayla belirlenen 9 öğrenci deney grubu, 9 öğrenci kontrol grubu olmak üzere toplam 18 öğrenci ile oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Deney grubuna psiko-eğitim programı uygulanırken, kontrol grubunda ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubunun iyi oluş ölçeği ön test ve son test puanlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için non-parametrik Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunun iyi oluş son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azalıp azalmadığını belirlemek amacıyla non-parametrik Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucu deney grubunun ön test ve son test puanları arasında toplam puan bazında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar yapılan başka araştırmalar ve alan yazını bağlamında tartışılmıştır. Araştırma konusunun yapılandırılmış başka grup çalışmalarıyla yeniden ele alınması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, psiko-eğitim programı, üniversite öğrencileri

EXAMINATION OF A PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM FOR IMPROVING PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS**ABSTRACT**

This study was designed to examine the effects of a psycho-educational program on psychological well-being levels of university students. The study uses a semi-empirical pattern with pretest-posttest control groups, and was conducted on the 3rd grade students of Sabahattin Zaim University Psychological Counselling and Guidance Program. The test and control groups of the study consisted of 18 students in total, 9 students in each group. The students were picked from a pool of volunteers and were randomly assigned to the test and control groups. Psychological Well-Being Scale was used as the data gathering tool for the study. The test group was subjected to the psycho-educational program while the control group received no such practice. Non-parametric Mann Whitney-U test was applied to determine whether there is a significant difference between the pretest and posttest scores of the test and control groups. Also, non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test was applied to see if there is a significant decrease in the well-being posttest scores of the test and control groups compared to the pretest scores. There was a significant difference on the basis of total score between the pretest and posttest scores of the test group, and the results were discussed. It may be suggested to reconsider the research subject with other structured group studies.

Keywords: Psychological well-being, psyo-educational program, university students

* Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü İstanbul, e-posta: dummet@marmara.edu.tr, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8318-9026>

** Doktora öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü İstanbul, e-posta: hatunsevgiyalin@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4533-1332>

GİRİŞ

İnsanın iyi olmayı anlama çabası çok eskiden beri süregelen önemli bir çabadır. Dünya Sağlık Örgütü, 1940'lı yıllardan önce iyi/sağlıklı olmayı “herhangi bir hastalık belirtisine sahip olmamak” olarak nitelendirmişken bu tanım 1947 yılında geniş çaplı bir değişim geçirerek “kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam anlamıyla sağlıklı/tam bir iyi olma hali” tanımı olarak belirtilmiştir. Bu yeni tanım sadece kavramsal düzeyde değil aynı zamanda bir paradigma değişiminin işareti olarak görülmüştür (Eryılmaz, 2013). Psikoloji bilimi modern ve postmodern dönemde insanı anlamaya yönelik odak noktası açısından önemli farklılıklar göstermektedir. Modern dönemde insanı anlamaya yönelik kuramlar ve çalışmalar daha çok hastalık, belirti ve bozukluk temelinden hareket ederken, postmodern dönemdeki akımlar özelde pozitif psikoloji modern psikolojinin sınırlarını aşarak geçmişte ihmal edilen insan doğasındaki işlerlik ve dayanıklılık üzerinde yoğunlaşmıştır (Kararırmak ve Siviş, 2008; Pawelski, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Seligman (2001) ruh sağlığı hizmetinin tek misyonunun ruhsal rahatsızlıklara yönelik müdahalede bulunmak değil bunun yanı sıra iyi bir yaşam için ortam sağlamak ve bireyin güçlü yönlerini ortaya çıkarmak olarak iki önemli misyonun daha olduğunu savunmuştur.

İyi oluş çalışmalarını karakterize eden iki araştırma alanı bulunmaktadır: Birincisi, öznelliğe ilginin arttığı bir iklimde yaşam kalitesinin niteliğini araştırmaya yönelik bilimsel eğilimin bir parçası olarak 1950’de başlamış ve özne olarak adlandırılmıştır. Öznel iyi oluş kişinin kendi yaşamını değerlendirmesini ifade ederek bu değerlendirme hem bilişsel hem de duygusal boyutu içerir. Kişinin yaşam doyumunu ve yaşamın çeşitli alanlarını değerlendirmesinde rol oynayan bilişsel yargılar bilişsel boyutu ifade ederken, kişiye memnuniyet sağlayan ve sağlayamayan duygusal tepkiler de duygusal boyutu ifade eder (Diener & Diener, 1996; Diener, Scollon & Lucas 2009). İkincisi, psikolojik iyi oluş ise, 1980’li yıllarda deneysel çalışmalar ile başlamış, zorluklar ile yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için kişinin potansiyellerini vurgulayan daha önceki klinik ve yetişkin gelişim psikolojisi teorilerine dayanan bir kavram olarak çalışılmıştır. Her iki gelenek de iyi bir yaşamın ne olduğunu incelemek için insan kapasitesini yücelten insancıl değerleri kapsamaktadır (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birbirleriyle ilişkili de olsa her biri genel iyi oluş durumunun farklı yüzleri olarak görülmektedirler. Bu iki kavram psikolojik sağlığın ilişkili fakat ayrı yönleri olarak kabul edilmektedir. Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş insan doğasının iki farklı yönden görünüşü olarak da tarif edilmektedir. Öznel iyi oluş insan doğasının sosyal ve kültürel öğrenme ile şekillendirilebilen, yönlendirilen yapısı ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş ise, kişinin doğasına uygun gerekli içsel süreçlerle oluşturulan daha az sosyal ama daha fazla insan doğasından hareket eden olgulardan oluşmaktadır (Deci & Ryan, 2008).

Psikolojik iyi oluş kavramı, çok boyutlu bir yapı olarak insanın bir bütün olduğunu ve bu bütün içinde iyiliğini korumak, sürdürmek ve geliştirmek için kendi sorumluluğunu taşıdığı bir yaşam stilini vurgulamaktadır (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Kişinin kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç yönelimliliği ve anlamlılığına, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin niteliğine, yaşamına ve dış dünyaya hâkimiyetine ve son olarak bağımsızlığına ilişkin boyutlarda yapılan, psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmedir (Ryff & Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş ile ilgili anahtar kavramlar, insan gelişimindeki görev ve zorlukları ortaya koyan gelişim teorileri; kendini gerçekleştirme, olgunlaşma, tam işlevsellik ya da bireyselleşmenin ne olduğunu ortaya koyan klinik açıklamalar ve ruh sağlığının olumlu kriterlerinin belirleyicilerinden elde edilmiştir (Ryff & Singer, 1996).

Ryff’in (1989) ileri sürmüş olduğu çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinde altı boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar; kendi kendine karar verme duygusunu, kendi kural ve yargılarını oluşturma anlamına gelen özerklik boyutunu, bireyin kendi gereksinim ve isteklerine göre etrafındaki yaşamı yetkin bir şekilde yönlendirebilmesi kapasitesi anlamına gelen çevresel hakimiyet boyutunu, kişilerarası ilişkilerde empati, şefkat, samimiyet ve güveni ifade eden diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunu, bireyin yaşamda amaçlarının ve yönlendirilme duygusunun olması, yaşama amacını oluşturan inançlar çerçevesinde şimdi ve geçmiş yaşantısının bir anlamı olduğunu düşünmeyi vurgulayan yaşam amacı boyutunu, bireyin geçmiş yaşamına ve kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini kapsayan kendini kabul boyutunu ve son olarak bir birey olarak devamlı geliştigi ve büyüdüğü duygusunu ifade eden bireysel gelişim boyutunu içermektedir. Tüm bu çalışmalar ve yapılan açıklamalar göz önüne alındığında, bireyin ruh sağlığın merkezinde yer alan çok boyutlu yapısıyla psikolojik iyi oluş kavramının rehberlik ve psikolojik danışma alanında incelenmesi ve araştırılması kaçınılmazdır.

Psikolojik iyi oluşla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde, kavramının araştırılmasının yanı sıra bu kavramın alana yönelik eylemsel ve pratik çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu kavramın, bireylerin bu kavrama yönelik farkındalığı, psikolojik iyi oluşun boyutlarıyla ilgili farkındalık ve bilgilerinin artmasıyla daha da önem ve değer kazanacağı düşünülerek bu araştırmanın amacı psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlan bir psiko-eğitim programının katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemek olarak tasarlanmıştır. Bu doğrultuda çalışma kapsamında aşağıda yer alan hipotezler sınanmıştır:

1.Deney ve kontrol grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olacaktır.

2.Deney grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test ile son test puanları arasında son test lehine anlamlı bir fark vardır.

3.Kontrol grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test son test puanlarında anlamlı bir fark yoktur.

YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın yöntemi aktarılmıştır.

Araştırma Modeli

Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programının etkililiğini inceleyen bu araştırma deneysel bir araştırma olup, yarı deneysel desenlerden ön test-son test kontrol gruplu desen tercih edilmiştir. Deneysel araştırmalar modelleri, neden-sonuç ilişkilerini belirlemek için en elverişli çalışmalardır. Yarı deneysel desenler nedensellik koşullarının bir ya da bir kaçının karşılanmadığı durumları ifade eder (Erkuş, 2013: 94-96). Bu araştırmada gruplara alınan bireylerin seçkisiz (random) olarak yapılması mümkün olmadığı için yarı deneysel olarak planlanmıştır. Tablo1, gruplar ve yapılan işlemleri göstermektedir.

Tablo 1. Araştırma modeli

Gruplar	Ön test	İşlem	Son test
Deney Grubu	X	PİOPEP (8 hafta)	X
Kontrol Grubu	X	-	X

x: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, PİOPEP: Psikolojik İyi Oluşu Yönelik Psiko-eğitim Programı,-: herhangi bir işlem yapılmamıştır

Araştırmanın bağımsız değişkeni psikolojik iyi oluşa yönelik psiko-eğitim programı, bağımlı değişken ise katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleridir. Eğitim programı deney grubuna 8 hafta boyunca uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim çalışması yapılmamıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü 3.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrenci grubu ile çalışılmasında, üniversite öğrencilerinin gelişimsel dönemleri gereği psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına dair gelişim görevlerinin oldukça yüksek olmasına dair beklenti etkili olmuştur. Deney grubu oluşturulurken ilk olarak eğitim programının duyurusu yapılmış, gönüllü öğrenciler liste halinde sıralanmıştır. Katılmaya gönüllü 24 öğrenci kız ve erkek olarak ikiye ayrılarak kura yöntemiyle 10 kişi belirlenmiştir. 6 kız 4 erkek olarak oluşturulan deney grubu oluşturulduktan sonra eşdeğer özelliklere (ölçekten benzer puanlar almak) sahip kontrol grubu oluşturulmuştur. Gruba 10 öğrenci ile başlayıp bir öğrencinin sağlık ve ailevi durumu sebebiyle sadece ilk iki oturuma katılabilmesi ve diğer oturumlara katılamaması üzerine 9 kişiyle devam etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Ryff tarafından 1989 yılında geliştirilen ve Cenkseven tarafından (2004) Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinde (Scales of Psychological Well-Being) toplam 84 madde bulunmaktadır. Ölçek, psikolojik iyi olma düzeyini 6'lı likert türünde ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 84, en yüksek puan ise 504'tür. Ölçekte puanlamada çevrilmesi

gereken ters maddeler bulunmaktadır. Toplam puandaki yükselme psikolojik iyi oluşun arttığını göstermektedir. Ölçek psikolojik iyi oluşun 6 boyutunu ölçmek için geliştirilmiştir: özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabuldür. Ölçekteki 6 faktörün her biri 14 maddeden oluşmaktadır. Cenkseven (2004) tarafından gerçekleştirilen güvenilirlik çalışmaları, 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Her bir maddenin içinde bulunduğu faktörün toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında değerlerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .42 -.70, özerklik için .38 -.60, çevresel hakimiyet için .32 -.63, bireysel gelişim için .38 -.61, yaşam amacı için .30 -.58, kendini kabul için ise .37 -.63 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları (Cronbach Alpha); diğerleriyle olumlu ilişkilerin .83, otonominin .78, çevresel hakimiyetin .77, bireysel gelişim .74, yaşam amacının .76, kendini kabulün ise .79 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Test tekrar test güvenirligi için korelasyon katsayıları; diğerleriyle olumlu ilişkiler için .74, otonomi için .77, çevresel hakimiyet için .77, bireysel gelişim için .74, yaşam amacı için .75, kendini kabul için ise .76 olduğu bulunmuştur. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir (Cenkseven, 2004).

Veri Analizi

Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test puanlarının anlamlı düzeyde değişip değişmediğini belirlemek amacıyla parametrik olmayan testlerden Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Ayrıca, deney ve kontrol grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için parametrik **olmayan** testlerden Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi kullanılmıştır.

Süreç

Çalışma kapsamında psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan eğitim programının amacı psikolojik iyi oluşun altında yer alan her bir boyutla ilgili katılımcıların kendilerini tanıma ve geliştirmeye yönelik farkındalık ve duyarlılık kazandırmak ve bu faktörlerle ilgili bilgi vermek olarak tasarlanmıştır. Oturumlar boyunca genel olarak kâğıt-kalem etkinlikleri, grup tartışması ve soru-cevap tekniklerinden yararlanılmıştır. Oturumların içerikleri hazırlanırken, literatür ayrıntılı olarak incelenmiş (Albayrak, 2013; Akın, 2009; Öksüz, 1997; İşmen-Gazioğlu ve Canel, 2015; Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü, 2015) ve incelenen kaynaklar doğrultusunda psikolojik iyi oluşun tanımlanan altı boyutu temel alınarak oturum içerikleri belirlenmiştir. Program, her biri 60 dakika olmak üzere toplam 8 oturum olarak yürütülmüştür. Her hafta bir oturum şeklinde yürütülen program, öğrencilerin yaklaşan final sınavları sebebiyle son iki hafta iki oturum olacak şekilde yapılmıştır. Oturumlar, 06.04.2018 tarihinde başlayıp, 14.06.2018 tarihinde son bulmuştur. Her bir oturumun yürütülüş biçimi ve içeriği aşağıda özetlenmiştir.

Birinci oturumun konusu “tanışma ve kaynaşma” olarak belirlenmiş olup, ilk olarak programın etkililiğini sınamak ve var olan durumu görmek amacıyla hazırlanan ön testler gruba dağıtılmış ve ardından katılımcılara ön test uygulama amacı açıklanmıştır. Ardından gruba içerikle ilgili genel çerçeve sunulmuştur. Katılımcıların tek tek bu çalışmayla ilgili beklentileri sorulmuştur. Herkes beklentisini anlatırken, katılımcıların bu program sonunda ulaşabilecekleri amaçları belirlemeleri sağlanmıştır. Grup lideri grup kuralları ile ilgili kısaca bilgilendirme yaparak grup çalışmasına devamın önemi, zamanında gelme, grup tartışmasında birbirlerine karşı hoşgörülü ve saygılı olma, konuşulanların gizliliği üzerine grup kuralları birlikte belirlenmiştir. Ardından tanışma oyununa geçilerek her üyeden grup lideri tarafından kendilerine verilen küçük parça bir kâğıda yaşı, nereden geldikleri, ayakkabı numaraları, ilgilendikleri bir hobisi, izledikleri en favori filmi, bu zamana kadar yaptıkları en çılgın şeyi yazmaları ve lider tarafından verilen torbanın içine koymaları istenmiştir. Her üye torbadan rastgele bir kâğıt çekmiş, kim olduğu tahmin edilmeden önce her üye çektiği kâğıtta yazılanları okumuştur. Ardından tahminlere geçilmiş, her üye kendi kâğıdında bilgileri olan diğer üyeyi tahmin etmeye çalışmış her bir kâğıdın sahibi bulununca oturum sonlandırılmıştır.

İkinci oturumun konusu “özerklik” olarak planlanmıştır. Bu boyutun grupla işlenmesine geçmeden önce grup lideri literatürde tanımladığı şekliyle kısaca psikolojik iyi oluş kavramından bahsetmiş, ardından öğrencilere özerkliğin metaforik olarak deneyimlenmesi amacıyla imajinasyon yoluyla her üyeden rahat bir pozisyon olarak gözlerini kapatmaları, bir rüzgâr olduklarını düşünmeleri, özgürce gökyüzünde dolaştıklarını ve istedikleri yere gidebileceklerini söylemiştir. Her bir üyenin paylaşımının ardından lider, üyelerden farklı bir üye ile eşleşmesini isteyerek bu güne kadar verdikleri en önemli kararı eşlerine

anlatmalarını istemiştir. Eşler kendilerine anlatılan hikâyeleri grupla paylaşarak bu paylaşım esnasında verilen kararın ve bu sürecin özerklik açısından değerlendirilmesi yapılmıştır. Özerkliğin kendi hayatlarında neyi ifade ettikleri, kendilerinin özerklik boyutunda nerede oldukları paylaşımlar üzerinden yeniden ele alınmıştır.

Üçüncü oturumun konusu “çevresel hâkimiyet” olarak belirlenmiştir. Grup üyelerine birer sayfa verilerek kâğıdı ikiye ayırarak bir kısmına “2 Haftalık Yapılacak İşler”in listesini yapmaları istenmiş diğer kısmına ise “Kontrol Ettiğim Şeyler”in listesini yapmaları istenmiştir. Ardından bu iki liste karşılaştırmaları olarak her bir üyenin paylaşımıyla incelenmiştir. Çevresel hâkimiyet boyutu grup lideri tarafından açıklanarak grup üyelerinin listesinde yer alan öğeler çerçevesinde değerlendirilmiştir. Ardından bilgi kişiyi ziyaret isimli (Jacobs & Schimmel, 2007) etkinliğe geçilerek her bir üyeye bilge bir kişiye soru sorma fırsatı yakaladıkları ve hayatlarında zorluk yaşadıkları hangi noktada fikir almak istediklerini yazmaları istenmiştir. Ardından “Bu kişi size nasıl bir yanıt verirdi?” sorusunu cevaplamaları istenmiştir. Her bir üye yazdıkları soruyu ve yanıtı paylaşmış ve bu esnada diğer grup üyelerinden “kontrol” bağlamında hangi temaların eksik ya da fazla olduklarını değerlendirmeleri istenmiştir. Her bir paylaşımında çevresel hâkimiyet boyutu temelinde grup lideri tarafından da açıklamalar eklenerek oturum paylaşımlardan sonra sona ermiştir.

Dördüncü oturum “bireysel gelişim” olarak planlanmıştır. Bu amaçla üyelere liderin kendilerine soracakları sorular doğrultusunda bir sembol düşünmeleri ve bu sembollerin birlikte onların koruyacak kalkanları olacağı söylenmiştir. Üyeler geçmişteki başarıları, çabaladıkları bir şeyi, en iyi yaptıkları şeyi, diğer insanların onlarla ilgili “en iyi o yapar” dedikleri şeyleri sembolleştirerek kâğıda çizmeleri istenmiştir. Formlar tamamlandıktan sonra her bir üye kalkanını paylaşmış ve paylaşımlar kendileri ile ilgili bir şeyler öğrenmek, birey olarak geliştikleri ve ilerledikleri duygusu ve kendilerinde olan potansiyelleri ortaya koyma temaları üzerinden değerlendirilmiştir.

Beşinci oturumun konusu “bireysel gelişim” olarak belirlenmiştir bu bağlamda her bir üyeye boş bir kâğıt dağıtılarak üyelere kendilerini kâğıdın ortasına, hayatlarında yer alan ve kendileri için önemli olan insanları yakından uzağa doğru halkalar halinde kâğıda çizmeleri istenmiştir. Çizimlerin ardından üyeler çizimlerini göstererek halkalarda yer alan insanları açıklamıştır. Burada üyelerin yakın arkadaşlarının varlığı, kendilerinin dinleyecek arkadaşlarının ya da aile üyelerinin varlığı, sıcak ve güvenli ilişkilerin olup olmadığı ile ilgili bir gözden geçirme yapılmıştır. Ardından kâğıdın arkasına, her bir üyenin halkalarda yer alan insanlarla ilgili özellikleri listelemesi istenerek hep birlikte genel bir liste oluşturulmuştur. Bu liste tüm üyelerin belirttiği özellikleri kapsayacak şekilde hazırlanmıştır. Liste tamamlandıktan sonra her bir üyeden “kendilerinde bulunan özellikler”i daire içine almaları, “kendilerinde geliştirmek istedikleri özellikler”in yanına tik işareti, “kendilerinde törpülemek istedikleri özellikler”in yanına x işareti koymaları istenmiştir. Paylaşımlarla birlikte insan hayatındaki sosyal ilişkilerin önemine, bizler üzerindeki etkilerine ve bizlere kattıklarına değinilmiştir.

Altıncı oturum “yaşam amacı” olarak planlanmıştır. Bu amaçla grup lideri sırayla her bir üyenin gözlerini bağlayarak bir dakika boyunca sınıfın içinde herhangi bir yönerge olmadan amaçsızca dolaşmalarını istemiştir. Her bir üyenin bu deneyimi yaşamalarının ardından, üyeler deneyim esnasında neler yaşadıklarına ve hissettiklerine yönelik paylaşımlarda bulunmuştur. Grup lideri burada üyelerin paylaşımlarından hareketle (güvensizlik hissi, rahatsızlık, kaygı) bu haftaki oturumun konusu olan yaşam amacına değinmiş ve bu boyut hakkında bilgi vermiştir. Ardından her bir üyeye kalem ve kâğıt dağıtılarak yaşamlarında kendilerine yol gösteren sahip oldukları ilke ve değerleri düşünmeleri, bunlar arasında kendileri için en önemli olanı ve tüm insanlar için geçerli olduğunu düşündükleri ilkesini kâğıda yazmaları istenmiştir. Her bir üye kendi ilkesini paylaşarak, paylaşım sürecinde yaşam amaçları doğrultusunda sahip olunan inanç ve değerlere değinilmiştir. Kâğıdın arka kısmına üyelere yaşam amaçlarını ifade eden bir slogan düşünmeleri istenmiştir. Her bir üye sloganı açıklayarak paylaşımında bulunmuş, şu an içinde buldukları durumla sloganlarında yer alan yaşam amaçları bir arada değerlendirilmesinin ardından oturum sona ermiştir.

Yedinci oturumun konusu “kendini kabul” olarak belirlenmiştir. Her bir üyeden kendilerini tanıtan, hangi özelliklere sahip olduklarını belirten bir afiş hazırlamaları istenmiştir. Üyelere kendilerini tanıtırken gerek olumlu gerek olumsuz mümkün merite her yönüyle kendilerini anlatmaları istenmiştir. Bunun için grup lideri katılımcılara renkli kotranlar, renkli kalemler, post-it’ler ve sticker sunarak, afiş diledikleri gibi oluşturabilecekleri söylenmiştir. Etkinliğin tamamlanmasının ardından her bir üyeden etkinlik sürecinin nasıl olduğu, dikkatlerini çeken bir şeyin olup olmadığı sorularıyla kendi afişlerini tanıtmaları istenmiştir. Yazılan olumsuz özelliklerin kendileri için avantaja dönüştürülüp dönüştürülemeyeceği

üzerine başlatılan bir tartışmayla bu nokta üzerine özellikle durulmuş, sahip olduğumuz her tür özelliğin değişebileceği ve bizi biz yapan şeyin tüm yönlerimiz olduğu tartışılarak oturum sonlanmıştır.

Sekizinci ve son oturum olarak “sonlandırma ve vedalaşma” kısmına geçilmiştir. Öncelikle grup lideri tarafından, genel olarak tüm oturumlar içerikler ve yapılan etkinlikler kısaca hatırlatılarak özetler yapılmıştır. Bu oturumların ve etkinliklerin amaçları ve kazanımları hakkında konuşulmuştur. Ardından üyelerin süreçte neler edindikleri, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istenmiştir. Grup süreci boyunca gerek kendilerinde gerekse arkadaşlarında gözlemledikleri bir şey olup olmadığı sorulmuş, üyelerin değerlendirmeleri alınmıştır. Ardından grup lideri kendi gözlemlerini paylaşmıştır. Her bir üyeye süreçte göstermiş oldukları azim ve gayretleri için teşekkür edilerek son testler tamamlandıktan sonra iyi dileklerle oturum sona ermiştir.

BULGULAR ve YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz sonuçları yer almaktadır. İlk olarak Tablo 2’de, deney ve kontrol grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test-son test puanlarının betimsel istatistik değerleri yer almaktadır.

Tablo 2. Deney ve kontrol grubu, ön test, son test puanlarına dair betimsel istatistikler

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Deney Grubu				Kontrol Grubu			
	Ön test		Son test		Ön test		Son test	
	μ	SS	μ	SS	μ	SS	μ	SS
Özerklik	63.89	7.42	67.89	8.62	57.00	7.73	59.11	8.89
Çevresel Hakimiyet	65.64	7.06	68.11	6.21	66.56	8.76	66.22	6.89
Bireysel Gelişim	70.89	9.02	73.89	5.97	73.00	4.30	73.00	2.92
Olumlu İlişkiler	70.67	8.17	72.67	7.11	78.67	3.78	78.33	5.05
Yaşam Amacı	69.98	8.47	70.56	6.89	66.56	7.16	69.67	3.00
Kendini Kabul	61.67	8.32	64.22	8.14	65.67	7.95	68.56	7.07
Total	402.73	35.41	417.33	30.67	407.44	25.85	414.89	17.28

Tablo 2’de gösterildiği üzere, deney grubunun son test ortalama puanlarının ön test puanlarına göre artış gösterdiği görülmektedir. Tablo 3, deney ve kontrol grubunun ön test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3. Deney ve kontrol grubu psikolojik iyi oluş ölçeği ön test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Mann Whitney-U Testi sonuçları

Ölçek	Alt Ölçekler	Grup	N	S.O.	S.T.	U	z	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Özerklik	Deney	9	11.67	105.00	21.000	-1.724	.085
		Kontrol	9	7.33	66.00			
	Çevresel Hâkimiyet	Deney	9	9.00	81.00	36.000	-.398	.691
		Kontrol	9	10.00	90.00			
	Bireysel Gelişim	Deney	9	9.00	81.00	36.000	-.399	.690
		Kontrol	9	10.00	90.00			
	Olumlu İlişkiler	Deney	9	6.94	62.50	17.500	-2.037	.038
		Kontrol	9	12.06	108.50			
	Yaşam Amacı	Deney	9	10.50	94.50	31.500	-.796	.426
		Kontrol	9	8.50	76.50			
	Kendini Kabul	Deney	9	8.17	73.50	28.500	-1.062	.288
		Kontrol	9	10.83	97.50			
	Total	Deney	9	9.11	82.00	37.000	-.309	.757
		Kontrol	9	9.89	89.00			

*p<.05 (N=9)

Tablo 3’de görüldüğü gibi, deney ve kontrol grubu arasında psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam ve alt boyut puanları ön testleri bakımından, olumlu ilişkiler alt boyutu hariç olmak üzere, anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>.05). Bu bulguya göre uygulama öncesinde deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş bakımından birbirlerine benzedikleri söylenebilir. Ancak psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan “olumlu ilişkiler” puanlarının kontrol değişkeninde anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür (P<.05). Tablo 4’te ise deney ve kontrol grubu son test puanları arasındaki farkı test etmeye yönelik yapılan Mann Whitney-U Testi sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 4. Deney ve kontrol grubu psikolojik iyi oluş ölçeği son test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Mann Whitney-U Testi sonuçları

Ölçek	Alt Ölçekler	Grup	N	S.O.	S.T.	U	z	P
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Özerklik	Deney	9	12.06	108.50	17.500	-1.640	.101
		Kontrol	9	6.94	62.50			
	Çevresel Hâkimiyet	Deney	9	10.11	91.00	35.000	-2.037	.042*
		Kontrol	9	8.89	80.00			
	Bireysel Gelişim	Deney	9	10.00	90.00	36.000	-.402	.687
		Kontrol	9	9.00	81.00			
	Olumlu İlişkiler	Deney	9	7.44	67.00	22.000	-1.640	.101
		Kontrol	9	11.56	104.00			
	Yaşam Amacı	Deney	9	10.28	92.50	33.500	-.623	.533
		Kontrol	9	8.72	78.50			
	Kendini Kabul	Deney	9	8.17	73.50	28.500	-1.064	.287
		Kontrol	9	10.83	97.50			
	Total	Deney	9	9.67	87.00	39.000	-.132	.895
		Kontrol	9	9.33	84.00			

*p<.05 (N=9)

Tablo 4’te gösterildiği üzere, deney ve kontrol grubu arasında psikolojik iyi oluş ölçeğinin çevresel hâkimiyet alt boyutu son test puanlarında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<.05). Tablo 5’te deney grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test ve son testleri arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5. Deney grubu psikolojik iyi oluş ölçeği ön test-son test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonuçları

Ölçek	Alt Ölçekler	Grup	N	S.O.	S.T.	z	p	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Özerklik	Negatif Sıralar	2	2.25	4.50	-1.609	.108	
		Pozitif Sıralar	5	4.70	23.50			
		Eşit	2					
	Total			9				
	Çevresel Hakimiyet	Negatif Sıralar	5	3.20	16.00	-.773	.440	
		Pozitif Sıralar	4	7.25	29.00			
		Eşit	0					
	Total			9				
	Bireysel Gelişim	Negatif Sıralar	2	4.50	9.00	-1.606	.108	
		Pozitif Sıralar	7	5.14	36.00			
		Eşit	0					
	Total			9				
	Olumlu İlişkiler	Negatif Sıralar	3	2.00	6.00	-1.357	.175	
		Pozitif Sıralar	4	5.50	22.00			
		Eşit	2					
	Total			9				
	Yaşam Amacı	Negatif Sıralar	6	3.83	23.00	-.059	.953	
		Pozitif Sıralar	3	7.33	22.00			
		Eşit	0					
	Total			9				
	Kendini Kabul	Negatif Sıralar	3	3.50	10.50	-1.429	.153	
		Pozitif Sıralar	6	5.75	34.50			
		Eşit	0					
	Total			9				
Toplam	Negatif Sıralar	2	2.00	4.00	-2.194	.028*		
	Pozitif Sıralar	7	5.86	41.00				
	Eşit	0						
Total			9					

*p<.05 (N=9)

Tablo 5 incelendiğinde, deney grubunun ön test ve son test puanları arasında yalnızca toplam puan açısından anlamlı bir farklılık olduğu bulgusu elde edilmiştir (p<.05). Tablo 6’da ise kontrol grubu ön test ve son test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6. Kontrol grubu psikolojik ölçeği ön test- son test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için uygulanan Wilcoxon İşaretlenmiş Mertebeler Testi sonuçları

Ölçek	Alt Ölçekler	Grup	N	S.O.	S.T.	z	P	
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Özerklik	Negatif Sıralar	3	4.50	13.50	-1.077	.282	
		Pozitif Sıralar	6	5.25	31.50			
		Eşit	0					
	Total			9				
	Çevresel Hakimiyet	Negatif Sıralar	6	4.75	28.50	-.714	.475	
		Pozitif Sıralar	3	5.50	16.50			
		Eşit	0					
	Total			9				
	Bireysel Gelişim	Negatif Sıralar	4	4.63	18.50	-.070	.944	
		Pozitif Sıralar	4	4.38	17.50			
		Eşit	1					
	Total			9				
	Olumlu İlişkiler	Negatif Sıralar	5	3.90	19.50	-.210	.833	
		Pozitif Sıralar	3	5.50	16.50			
		Eşit	1					
	Total			9				
	Yaşam Amacı	Negatif Sıralar	3	4.50	13.50	-1.076	.282	
		Pozitif Sıralar	6	5.25	31.50			
		Eşit	0					

	Total	9				
Kendini Kabul	Negatif Sıralar	3	3.67	11.00	-1.367	.172
Ön test-Son test	Pozitif Sıralar	6	5.67	34.00		
	Eşit	0				
	Total	9				
Total	Negatif Sıralar	3	4.83	14.50	-.949	.343
Ön test-Son test	Pozitif Sıralar	6	5.08	30.50		
	Eşit	0				
	Total	9				

Tablo 6’da verildiği üzere, kontrol grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test puanları arasında gerek alt boyutlar gerekse total puan bazında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş kavramı ve alt boyutları ile ilgili farkındalık ve duyarlılık kazandırma ve iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik sekiz oturumlu bir psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Deney grubuna eğitim programı uygulanırken kontrol grubuna ise herhangi işlem yapılmamıştır. Deney ve kontrol grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test puanları arasında farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan analizler sonucunda, altı boyutlu yapıdan “olumlu ilişkiler” alt boyutunda kontrol grubunun deney grubundan anlamlı olarak yüksek ortalamaya sahip oldukları bulgusu elde edilmiştir. Diğer bir deyişle, deney ve kontrol grubu psikolojik iyi oluşun beş alt boyutu ve toplam puanda birbirlerine eşit düzeyde iken, “olumlu ilişkiler” alt boyutunda” grupların eşit olmadığı, kontrol grubu deney grubundan anlamlı derecede yüksek puana sahip olduğu anlaşılmaktadır. Her ne kadar bu durum deneysel çalışmalar için istenilen bir tablo çizmese de araştırmanın yarı-deneysel desende tasarlanmış olması bu durumu açıklar niteliktedir. Gerçek deneysel desenler nedenselliğin söz edildiği, dolayısıyla örneklemin seçkisiz oluşturulması ve gruplara seçkisiz atanması, dışsal değişkenlerin kontrol edilmesi ve manipülasyon olmak olmazsa olmaz şartlara sahip desenlerdir. Fakat pek çok çalışmada, özellikle sosyal bilimlerde ve bazı durumların doğası gereği nedensellik koşullarının tümünü sağlamak olası değildir (Büyüköztürk, Kılıç, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016; Erkuş, 2013). Bu çalışma da deney ve kontrol grubu gönüllülük esasına göre oluşturulmuş ve eşleştirme cinsiyet değişkeni üzerinden yapılmıştır.

Deney ve kontrol grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan analizlerde, deney grubu son test puanlarının “çevresel hâkimiyet” alt boyutunda anlamlı olarak kontrol grubu son test puanlarından yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Deney grubuyla yapılan işlem “çevresel hâkimiyet” alt boyutunda deney grubunun lehine anlamlı bir etki göstermiştir. Son olarak deney grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ön test son test puanları arasında toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Alt boyutlar bazında bir farklılık bulunmamışken toplam puanın ön testten son teste anlamlı derecede yükseldiği görülmektedir. Uygulanan eğitim programının toplam puan üzerinde etkili olduğu bulgusu ortaya çıkmıştır.

Yukarıda ifade edilen tüm bulgular değerlendirildiğinde uygulanan eğitim programının alt boyutlar bazında anlamlı bir etkiye yol açmaması şu şekilde değerlendirilebilir; Ryff’ın (1989) tanımladığı şekliyle psikolojik iyi oluş altı alt boyuttan oluşmakta ve yaşam amacı, kendini kabul, özerklik, bireysel gelişim, olumlu ilişkiler gibi alt boyutlar değerlendirildiğinde her birinin kapsamlı birer özellik olduğu görülmektedir. Nitekim Jung bireyin kendini kabulü noktasında orta yaşa dikkat çekerek, bireyselleşmede yaşı önemli bir faktör olarak vurgulamıştır. Aynı şekilde yaşam amacı da varoluşçu yaklaşımın temelinde yer alan aynı zamanda üzerinde birçok düşünürün zihinsel çaba sarf ettiği bir konudur. Dolayısıyla bu kavram psikoloji bilimi süresince insana ve ruh sağlığına dair Ericson, Maslow, Rogers, Frankl, Allport gibi önemli isimlerin kuramlarından oluşmuş bir kavramdır ve her bir alt boyut bireysel olarak çalışmaya değer nitelikte özelliklerdir. Bu çalışma kapsamında her bir alt boyut bir oturumda ve 60 dakikalık süre zarfında ele alınmıştır. Bu çerçevede alt boyutlar bazında anlamlı fark meydana getirecek kadar etki yaratmamış olabilir. Deneysel çalışmalarda anlamlı olan sonuçlar kadar anlamlı olmayan sonuçlar da kayda değer bulgulardır ve araştırmacılar için de yol gösterici niteliktedir.

Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, Albayrak (2010) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşa yönelik uyguladığı psiko-eğitim programını 12 oturum ve 120-150 dakika olarak

tasarlamış ve sonuç olarak uygulamanın öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı ve bu etkinin diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutları üzerinde olduğu, bireysel gelişim ve özerlik alt boyutlarında ise anlamlı bir etkiye yol açmadığını bulmuştur. Akın (2009) Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı yürüttüğü grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve öz-duyarlılık düzeylerini anlamlı derecede arttırdığı sonucunu elde etmiştir. Aynı şekilde Malkoç (2011) üniversite öğrencilerine yönelik uyguladığı 11 oturumluk programın öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerini anlamlı düzeyde yükselttiği bulgusunu bildirmiştir. Ayrıca Ümmet ve Demirci (2017) yapmış oldukları yaşam becerileri temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşlarını anlamlı düzeyde arttırdığını bildirmektedirler. Tüm bu çalışmalar bize gerekli psikolojik iyi oluşun gerekse grupla yürütülen çalışmaların ruh sağlığı alanında etkili birer yöntem olduklarını göstermektedir.

Bu programın hazırlanmasındaki amaç, psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan eğitim programının öğrencilerin iyi oluş düzeylerine olan etkisini incelemek olduğu kadar psikolojik iyi oluşun altında yer alan her bir boyutla ilgili katılımcıların kendilerini tanıma ve geliştirmeye yönelik farkındalık ve duyarlılık kazandırmak ve bu faktörlerle ilgili bilgi vermek olarak da planlanmıştır. Deney grubu ön test ve son testlerin analizinde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puan bazında oluşan anlamlı farklılıkta bu amaca nispeten ulaşıldığının göstergesidir. Bireyin kendisini anlamasında, kişisel potansiyelini ortaya çıkarmasında, kendisini geliştirmesinde, hedefleri doğrultusunda ilerlemesinde yardımcı olan her türlü etkinlik son derece önem taşımaktadır (Waterman, 1993). Kaldı ki rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanının en başta gelen uygulama araçlarından biri gruplarla yürütülen çalışmalardır. PDR alanında yapılan psiko-eğitim ve grupla psikolojik danışma uygulamaları, bireyin yaşama ve yaşamın bazı zorluklarına uyum sağlamaları konusunda oldukça etkili çalışmalar olarak görülmektedir. Grup çalışmalarında özellikle olumlu duygulara odaklanmak kişilerin iyi oluş hallerini de artıracaktır (Eryılmaz, 2013). Bu açıklamalar ışığında, bu çalışmada katılımcıların iyi oluşlarında görülen anlamlı değişimin yürütülen grup çalışmasının *olumlu etkileme* doğası ile ilişkili olabileceği ileri sürülebilir. Bu tartışmayı destekler nitelikte alanda yapılmış ve psikolojik iyi oluşla yakından ilgili bir kavram olan psikolojik dayanıklılığın yürütülen grup çalışmalarıyla pozitif yönde arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur (Aydn, 2005; Güran, 2006).

Uygulanan eğitim programının grupla birlikte yürütülmesi değinilmesi gereken bir diğer önemli konudur. Grupla uygulanan programlar bireysel çalışmalara göre birtakım avantajlar taşımaktadır. Bunlardan birden fazla kişiye ulaşma şansı, ele alınan konuyla ilgili yalnızlık duygusu yaşamamaları, üyeler arası etkileşimin iyileştirici dinamiği, daha hızlı ve pratik çözümler üretilmesi sayılabilir (Corey, 1990; Yalom, 2012). Bu çalışmanın da grupla yürütülmesiyle, üyeler arası etkileşim ve geribildirim işlerliği, aynı konu üzerinde farklı fikirlerin üretilmesiyle bakış açısı zenginliği ve beraberlik duygusunun kapsayıcılığı oturumlar sürecinde gözlenen olgular arasındadır. Hiç şüphesiz bu deneyimin kendisi dahi her bir katılımcı için kazanım niteliği taşımaktadır. Ancak, özellikle ülkemizde doğrudan psikolojik iyi oluşun grup çalışmalarıyla incelendiği deneysel araştırma sayısı da oldukça azdır. Türkoğlu-Mutlu ve Güven (2018) Türkiye’de grup çalışmalarıyla etkililiği sınanmış değişkenleri inceledikleri araştırmalarında, psikolojik iyi oluşun sadece üç araştırmada ele alınmış olduğunu bildirmektedirler. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş ve bu eksenindeki değişkenlerin grup çalışmalarıyla geliştirilebilmesi ile ilgili alan literatürünün halen zayıf olduğu ileri sürülebilir.

Bu çalışma bazı sınırlılıklara sahiptir. İlerleyen çalışmalarda psikolojik iyi oluşa yönelik bir müdahale programı, deney ve kontrol grubunda psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük bireyler üzerinde yürütülebilir. Yine deneysel araştırmaların doğası gereği, müdahale edilecek olgunun deney ve kontrol grubunda benzer düzeyde olması dikkat edilmesi gereken bir husus olarak görülmelidir. Bu çalışmadaki bulguların bir kısmının oturum sürelerinin çalışılan konu için kısa olması ile ilgili olduğu varsayılmaktadır. Bu çerçevede, özellikle psikolojik iyi oluş gibi süreç içinde gelişebilecek ve değişebilecek bir dinamik için daha sonra yapılacak çalışmalarda oturumların sayısı ve süresi daha uzun, odaklanılacak alt boyutlar ise daha az ve kapsamlı olarak tasarlanabilir. Böylece çalışılan olgunun bireyde kazanımı adına daha etkili olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, yapılan alan taramasında, özellikle ülkemizde, konuyla ilgili çalışmaların oldukça az olduğu görülmüştür. Yine bu çalışmanın bulguları bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Bu bağlamda, psikolojik iyi oluş kavramının önemine dikkat çekerek ve farklı çalışma gruplarıyla yürütülecek deneysel araştırmaların daha fazla yapılmasının alanı zenginleştireceği ifade edilebilir. Grup çalışmalarına daha fazla odaklanılması, psikolojik danışmanlık programlarında bu kavrama daha fazla yer verilmesiyle önleyici çalışmaların daha ön planda olması sunulabilecek diğer önerilerdendir. Bu çalışmaların özellikle farklı eğitim kademelerindeki öğrenciler ile

yürütülmesinin, okullardaki rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin etkililiğini de artıracakı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-eğitim programı ile psikodramanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi) Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün Ö. E., Karadeniz Ş. ve Demirel F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Corey, G. (1990). *Theory and practice of group counseling*. Belmont, Calif: Rooks/cole.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Social Indicators Research Series*, 39, 67-100.
- Erkuş, A. (2013). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci* (4. Baskı). Ankara: Seçkin.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1),1-21.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Jacobs, E., & Schimmel, C. (2013). *Etki terapisi*. (Çev.). İstanbul: Pinhan.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- İşmen-Gazioğlu, E., Canel, N. (2015). Bağımlılıkla mücadelede okul temelli bir önleme modeli: yaşam becerileri eğitimi. *Addicta: The Turkish journal on addictions*, 2(2),5-44.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Öksüz, Y. (1997). *Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin özerklik düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). On dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü (2015). *Yaşam becerileri (etkinlik kitabı)*. Ankara: M.E.B yayınları
- Pawelski, J. O. (2003). William James, positive psychology, and healthy mindness. *Journal of Speculative Philosophy*, 17(1), 53-67.
- 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.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, (9), 13-39.
- Ryff, C. D., & Singer B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, (65), 14-23.
- Seligman, M. E. P. (2001). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*. In Snyder C.R. & Lopez, S.J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Türkoğlu-Mutlu, Z. ve Güven, M. (2018). Grupla psikolojik danışmayla ilgili Türkiye’de yapılmış deneysel çalışmaların incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(60), 684-691.

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)153-170

Waterman, A. S. (1993). “Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment”, *Journal of Personality and Social Psychology*, (64), 678-691.

Yalom, I. (2012). *Grup psikoterapisinin teori ve pratiği* (Ö. Karaçam ve A. Tangör, Çev.) İstanbul: Kabalcı.

EXTENDED ABSTRACT

While theories and studies towards understanding the human were based on illnesses, symptoms and disorders in the modern era; the postmodern trends, positive psychology in particular, have transcended the borders of modern psychology and focused on the functionality and durability that is inherent in human nature (Kararımak and Siviş, 2008; Pawelski, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Psychological well-being started with the empirical studies in the 1980s, and was studied as a concept that is based on previous clinical and adult development psychology theories which emphasize self-actualization in the face of hardships and one's potential for meaningful life (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). The concept of psychological well-being emphasizes the whole multidimensional structure that is the human and a lifestyle in which he/she carries the responsibility to preserve, maintain and develop his/her well-being within this wholeness (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Ryff's multidimensional psychological well-being model includes six dimensions. These are: the autonomy dimension which defines the creation of the sense of self determination, one's own rules and judgements; the dimension of environmental mastery which means the individual's capacity to direct the life surrounding him/her competently in accordance with his/her needs and desires; the dimension of positive relations with others which points to the empathy, compassion, sincerity and trust in interpersonal relationships; the life purpose dimension which emphasizes the individual's sense of purpose and direction, one's sense of meaning in life both current and past within the scope of beliefs which constitute one's life purpose; the self-acceptance dimension which involves the individual's positive evaluations on the self and one's past life; and finally, the dimension of personal growth which expresses the feeling of development and growth as a person. This study's aim is to examine the effects of a psycho-educational program towards psychological well-being on its participants' psychological well-being levels. Accordingly, the following hypotheses were tested: 1. There should be a significant difference between the Psychological Well-Being Scale posttest scores of the test and control groups in favour of the test group. 2. There should be a significant difference between Psychological Well-Being Scale pretest and posttest scores of the test group and the posttest scores should be higher. 3. There shouldn't be any difference between the Psychological Well-Being Scale pretest and posttest scores of the control group. This study, which examines the effectiveness of a psycho-educational program on psychological well-being, is empirical and utilizes a semi-empirical pattern with pretest-posttest control groups. 3rd grade students of Sabahattin Zaim University's Psychological Counselling and Guidance Program constitute the pool of the study. The group started with 10 students; however, due to one student's absence after the first two sessions due to familial and medical issues, the study continued with 9 participants. The purpose of the educational program on psychological well-being was to inform the participants about the dimensions of psychological well-being and create awareness and sensitivity for them to know and develop themselves. During the sessions, pen&paper activities, group debates and question-answer methods were utilized. The content of the sessions were created by a detailed examination of the literature and based on the six defined dimensions of psychological well-being in accordance with the body of literature. The program was carried out in 8 sessions in total, 60 minutes each. The findings show that the test group's average posttest scores are higher than the pretest scores. It was also seen that there is no significant difference between the test and control groups in regard to the total and sub dimensional scores of psychological well-being scales in terms of pretest scores. According to this, it can be said that the test and control groups are similar to each other in terms of psychological well-being. However, it was observed that “positive relations” scores, which is one of the sub-dimensions of psychological well-being, are significantly higher in the control variable. Moreover, an also significant difference was found between the test and control groups' posttest scores on the environmental mastery sub dimension of psychological well-being scale in favour of the test group. On the other hand, the pretest and posttest scores of the test group only showed a significant difference in total scores. Lastly, no significant difference was found between the control group's psychological well-being scale pretest and posttest

scores, neither sub dimensional nor total. The purpose of this study was to examine the effectiveness the program on the psychological well-being levels of the students, as well as informing the participants about the dimensions of psychological well-being and creating awareness and sensitivity for them to know and develop themselves. The study has certain limitations. Future studies may examine intervention programs conducted on individuals with lower psychological well-being levels in the test and control groups. The sessions can be designed to be longer and more, with less sub dimensions to be examined in detail. It can also be stated that further empirical studies with different work groups which can point to importance of the concept of psychological well-being will enrich the body of literature on the field.