

Üniversite Öğrencileri için Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Artırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi

Eryılmaz, A. (2014). Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluşu artırma programının etkililiğinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (31), 111-128.

GİRİŞ

- Öznel iyi oluş, olumlu duyguları yaygın bir şekilde yaşamak, olumsuz duygulara çok az sahip olmak ve yaşamdan yüksek düzeyde doyum almak anlamına gelir (Diener, 1984).
- Pozitif psikoloji temelinde geliştirilen öznel iyi oluş düzeyini arttırmaya ilişkin programlarda, iyimser düşüncenin öğretilmesi, bireylerin gün içerisinde kendilerini mutlu eden olayları yazmaları, minnettarlık duyulan kişilerin belirlenmesi, minnet ziyaretleri, akış deneyimleri gibi etkinlikler yer almaktadır (Csikszentmihalyi, 1990; Emmons ve McCullough, 2003; Lyubomirsky, 2001; Parks ve ark., 2012; Peterson, 2000; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).
- Özellikle ülkemiz alanyazınında, pek çok gelişimsel görevle karşı karşıya olan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yükseltmeye yönelik deneysel çalışmaların olmadığı görülmektedir.

YÖNTEM

Çalışmanın amacı:

- Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluş düzeylerini yükseltme programının etkililiğinin incelenmesi.

Değişkenler:

► Bağımsız değişken:

- Üniversite öğrencileri için geliştirilen öznel iyi oluş düzeylerini yükseltme programının uygulanması

► Bağımlı değişken:

- Üniversite öğrencilerinin olumlu-olumsuz duyguları ve yaşam doyumu düzeyleri

Araştırma deseni:

- Öntest sontest deney ve kontrol gruplu deneysel desende yürütülmüştür.

YÖNTEM

► Örneklem:

- Eskişehir Osmangazi Üniversitesinde 2012-2013 eğitim öğretim yılında lisans öğrenimine devam eden erkek ve kadın üniversite öğrencileri.
- Bu gönüllü öğrenciler kura yöntemi ile seçkisiz olarak iki gruba; daha sonra bu iki grup yine kura yöntemi ile seçkisiz olarak deney grubu ve kontrol grubu olarak atanmıştır.
- 13'ü deney grubunda (8 kadın ve 5 erkek); 13'de kontrol grubunda (7 kadın ve 6 erkek) olmak üzere toplam 26 üniversite öğrencisi yer almıştır. Çalışmada yer alan toplam 26 üniversite öğrencisinin yaş ortalaması 20.12'dir.

YÖNTEM

► Veri Toplama Araçları

- **Nitel Değerlendirme Formu:** Programın nitel açıdan değerlendirmesi amacıyla geliştirilmiştir. Bu formda “Program faydalı oldu çünkü ve program faydasız oldu çünkü ” şeklinde iki açık uçlu soru yer almıştır.
- **Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life)**
- **Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği**

YÖNTEM

- İşlem
 - Öznel iyi oluş düzeyini yükseltme programı toplam 18 etkinliği içermektedir.
 - 6'sı yapılandırılmış bireysel psikolojik danışma oturumlarında uygulanmıştır. 12'si ise programa katılan bireylere verilen ev ödevleri ve bunların paylaşımı şeklinde gerçekleştirilmiştir.
 - Program üç aylık süre içerisinde uygulanmıştır. Program, programa katılan öğrencilerle haftanın dört günü birer saatlik bireysel görüşmeler şeklinde gerçekleştirilmiştir.

YÖNTEM

- Programdaki etkinlikler, öznel iyi oluş düzeyini yükseltme stratejilerine yönelik hazırlanmıştır. Bu bağlamda her bir strateji ve strateji doğrultusunda yürütülen etkinlikler:
 - Çevreye pozitif tepki verme etkinlikleri: Amaç, bireyin kişilerarası ilişkiler içinde pozitif bir şekilde yer almasını sağlamak. *Selamlaşma etkinliği, sorun dinleme etkinliği, iltifat etkinliği, minnettarlık etkinliği*
 - Çevreden pozitif tepki almak etkinliği: Amaç, bireyin kişilerarası ilişkiler içerisinde yer alarak hem sosyal destek almasını hem de sosyal destek vermesini sağlamak. *Mutluluk kaynaklarım etkinliği, yardım etme etkinliği, hayatımda bana destek olanlar etkinliği*
 - Mental kontrol etkinlikleri: Amaç, bireylerin yaşadıkları olayların olumlu yanlarına odaklanmalarını ve olumsuz olaylar, kişiler ve durumlar karşısında mutluluklarını korumalarını sağlamak. *Bugün beni mutlu eden üç olay etkinliği, geçmişte beni mutlu eden üç olay etkinliği, sorunlarımı çözüyorum etkinliği, iyimser düşünme etkinliği, mesafe koyma etkinliği, kendime ilişkin olumlu algım etkinliği, gelecekteki amaçlarım etkinliği, gelecekte mektup var etkinliği, geçmişin hazzı etkinliği*
 - İstekleri doyumak etkinlikleri: Amaç, bireylerin kendi benliklerine uygun ve ihtiyaçlarını doyumaları temelinde örgütlenmiş bedensel ve ruhsal rahatlamaya yarayacak bir takım isteklerini doyurabilecek etkinlikleri yaşama aktarmaları. *Akış etkinliği, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar etkinliği*

BULGULAR

Nicel Değerlendirme

- Man Whitney U-Testi bulguları

Tablo-1.

Man Whitney U- Ön-Test Sonuçları

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

BULGULAR

Nicel Değerlendirme

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

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

*P<0.01

BULGULAR

Nicel Değerlendirme

- Bu sonuçlara göre, deney grubu ve kontrol grubu son test puanlarının anlamlı bir Şekilde birbirinden farklılaŐtıęı görülmektedir. Bu sonuçlar kontrol grubunda yer alanlara göre, deney grubunda yer alan bireylerin yaşam doyumlarının ($u = 27.00; p < 0.01$) ve pozitif duyguyu ($u = 19.50; p < 0.01$) yaşama düzeylerinin daha olumlu olduğunu; negatif duygularının ise ($u = 34.50; p < 0.01$) daha düŐük düzeyde olduğunu göstermiŐtir.

BULGULAR

Nicel Değerlendirme

- Çalışmada ayrıca deney grubunun ön-test ve son test puanları ile kontrol grubunun ön-test ve son test puanları Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile incelenmiştir.

Tablo-3.
Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

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

BULGULAR

Nicel Değerlendirme

- Deney grubundaki bireylerin deney öncesine göre yaşam doyum düzeylerinin yükseldiği ($z = -3.19; p < 0.01$), daha fazla olumlu duygular yaşadıkları ($z = -3.07; p < 0.01$) ve de olumsuz duyguları daha az yaşadıkları ($z = -3.19; p < 0.01$) sonucuna varılmıştır. Öte yandan kontrol grubunda yer alan bireylerin, olumlu ve olumsuz duygularında ve de yaşam doyumlarında deney öncesi durumlarına göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır.

BULGULAR

Nitel Değerlendirme

- Programın faydalı olup olmadığına yönelik nitel olarak sorulan sorulara verilen yanıtlar içerik analizi yapılarak incelenmiştir. programın sekiz önemli kazancı gerçekleştirdiği bulunmuştur:

Tablo-4.

Programın Faydaları

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

BULGULAR

Nitel Değerlendirme

- Tüm bunların yanında, "Program faydasız oldu çünkü" sorusuna verdikleri yanıtları da analiz edilmiştir.
- Analiz sonucuna göre, programa katılan her bir öğrenci programın faydasız olmadığını düşünmüştür. Deney grubunda yer alan bireyler ilgili soruya *"Benim için olumsuz bir yanı yoktu. Ben eğlendim yani. Genel itibariyle yararlı bir süreç oldu. Programın olumsuz bir yönü olduğunu düşünmüyorum. Bana kazandırdığı şeyler oldu. Programın yeterince iyi olduğunu düşünüyorum"* şeklinde yanıtlar vermişlerdir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

- Geliştirilen öznel iyi oluş programının etkili olduğu sonucuna varılabilir.
- Öznel iyi oluş düzeyinin artırılmasının deneysel açıdan ortaya konması, psikoloji, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, sosyal hizmet ve psikiyatri gibi yardım sunan uygulamalı alanlara önemli bilgiler sağlamıştır.
- Etkinlik kuramı (Emmons, 1986) öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan.
 - Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin etkinlikler aracılığı ile yükseltilebileceğini savunmakta, hangi tür etkinliklerin bireylerin öznel iyi oluşlarını nasıl etkileyeceği konusunda yeterince bilgi sunmamaktadır. Bu çalışmada kullanılan etkinlikler, etkinlik kuramının kuramsal düşüncelerine açıklık getirmiştir.
 - “Bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri hangi etkinlikler aracılığı ile daha olumlu bir konuma getirilebilir?” sorusuna yanıt oluşturmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

- Pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen çalıŐmalar, bireylere olumlu duygularını sıklıkla yaŐatmanın bireylere ek kazanımlar (kapasite artırma, bakış açısını geniŐletme ve inŐa etkisi) sağladığını ortaya koymuŐtur.
- Bu çalıŐmadaki çeŐitli kazanımlar:
 - Farkındalık, iyimser bakış açısı, bir takım düŐüncelerin deėiŐmesi, çevreyle daha iyi etkileŐime geçme ve çevreye uyum sağlamada artış, öz düzenleme becerilerinde artış

TARTIŞMA VE SONUÇ

Öneriler ve Kısıtlılıklar

- ▶ Benzer çalışmaların klinik örneklemeler üzerinde de gerçekleştirilmesi - etkinliklerin bu grupta da işlevsel olup olmadığını test etmek
- ▶ Üniversiteye uyum sorunları olan bireylere benzer programların uygulanması
- ▶ Üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarını daha olumlu bir konuma getirerek içinde buldukları ortama uyum sağlamalarına yardımcı olmak amacıyla bu ve benzeri programlar uygulanabilir.
- ▶ Plasebo kontrol grubunun olmaması,
- ▶ Takip çalışmasının gerçekleştirilmemesi