

**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

DOKTORA TEZİ

**OLASI EN İYİ KENDİLİK EGZERSİZİNİN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİ OLUŞU
ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN POZİTİF PSİKOLOJİ
ve ELEŞTİREL POZİTİF PSİKOLOJİ
PERSPEKTİFİNDEN İNCELENMESİ**

İsmail Barış SALMAN

[2502140246]

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Hanife Özlem SERTEL BERK

İSTANBUL – 2022

ÖZ

OLASI EN İYİ KENDİLİK EGZERSİZİNİN ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN İYİ OLUŞU ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN POZİTİF
PSİKOLOJİ ve ELEŞTİREL POZİTİF PSİKOLOJİ PERSPEKTİFİNDEN
İNCELENMESİ
İSMAİL BARIŞ SALMAN

Zihinsel bozukluklar toplumun oldukça geniş bir bölümünü etkilemekte ve sağlık sistemi üzerindeki yükün önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Bir yazma egzersizi olan OEİK de zihin sağlığını geliştirmek amacı ile kullanılabilecek pozitif psikoloji müdahalelerinden birisidir. Bu araştırmada da OEİK egzersizinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve psikopatoloji seviyelerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırma verileri İstanbul'daki vakıf ve devlet üniversitelerinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinden toplanmış ve geçersiz formlar elendikten sonra çoğunluğu kadın (%83.1) ve yaş ortalaması 23.2 olan öğrenciler tarafından doldurulmuş 598 geçerli form elde edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği, Olumlu Olumsuz Deneyimler Ölçeği, Hasta Sağlık Anketi ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik form kullanılan veri toplama araçlarıdır. Katılımcılar OEİK egzersizi, HDE egzersizi ve referans grubu olmak üzere rasgele seçim yöntemi kullanılarak üçe ayrılmıştır. Katılımcılardan bir kısmına katılımları karşılığında ders kredisi verilmiştir ($N = 239$). Uygulamalar öncesinde, sonrasında ve uygulama bitiminden 3 ay sonra olmak üzere üç farklı zamanda ölçüm alınmıştır.

OEİK egzersizini uygulayan katılımcılar ön-test ve son-test ölçümleri açısından değerlendirildiğinde somatizasyon belirtileri puanlarının son-testte anlamlı seviyede düştüğü görülmektedir. Ön-test ve izleme testi karşılaştırıldığında ise depresyon belirtilerinin anlamlı seviyede azaldığı görülmüştür. Bunun yanında OEİK, HDE ve referans gruplarının MANOVA ile karşılaştırılması neticesinde gruplar arasından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yani OEİK egzersizi HDE egzersizi ve referans gruplarına kıyasla daha etkili olmamıştır.

Araştırmada yıpranma oranı ve katılımcıların talimatlara uyumu uygulama grupları ve kredi koşulları açısından değerlendirilmiştir. Bulgular HDE egzersizi grubundaki katılımcıların talimatlara uyum açısından OEİK egzersizi katılımcılarından anlamlı seviyede daha fazla puan aldıklarını ancak devamlılık puanları açısından farklılaşmadığını gstermiştir. Bunun yanında kredi alan katılımcıların talimatlara uyum ve devamlılık puanları kredi almayan katılımcılara kıyasla daha yüksektir.

OEİK sağlığı geliştirme ve koruma amacıyla kullanılabilecek bir pozitif psikoloji egzersizdir. Gelecekteki araştırmaların OEİK egzersizi talimatlarının ve farklıdl koşullarının nasıl işlediğini incelemesinemlidir.

Anahtar Kelimeler: Olası en iyi kendilik egzersizi, pozitif psikoloji, iyi oluş, yıpranma, talimatlara uyum

ABSTRACT
EXAMINING THE EFFECTIVENESS OF BEST POSSIBLE SELF
EXERCISE ON THE WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS FROM
THE PERSPECTIVE OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND CRITICAL
POSITIVE PSYCHOLOGY
İSMAİL BARIŞ SALMAN

Mental disorders affect a very large part of the society and constitute significant part of the burden on the health system. As a writing exercise Best Possible Self, is one of the positive psychology intervention which can be used to improve mental health. The goal of this research is to examine the effectiveness of Best Possible Self exercise on the psychological well-being and psychopathology level of university students.

Research data were collected from the foundation and state universities that placed in Istanbul. After the elimination of invalid entries, 598 valid forms were obtained. Which were filled mostly by women (83.1%). The mean age of the sample was 23.2. Psychological Well-Being Scale, Subjective Well-Being Scale, The Positive and Negative Experience Scale, Patient Health Questionnaire, sociodemographic form were used as data-collecting tools. Participants were randomly assigned to one of three groups; BPS, active control group or reference group. Course credits were given to a part of participants (N = 239) as a reward for their participation. Participants filled out the forms at three different times: before the interventions, after the interventions, and three months after the interventions.

Participants in the BPS group had lower somatization scores in the post-test than pre-test and lower depression scores in the follow-up than pre-test. However, as a result of comparing BPS, active control and reference groups with MANOVA, no significant difference was found between the groups. That is, BPS exercise was not more effective than active control and reference groups.

In this research attrition rate and the participant's compliance with instructions were examined from the perspective of exercise groups and reward conditions. Results indicated that compliance with instructions scores of participants in the BPS group were significantly lower than active control group. However these two groups did not differ from the each other in terms of attrition rate. In the other hand participants who were given course credits had higher scores of compliance with instructions and lower scores of attrition than participants with no rewards.

BPS is a positive psychology exercise that can be used to improve and mental health and to prevent mental disorders. It is important that future research should examine BPS instructions and different reward conditions.

Keywords: Best possible self, positive psychology, well-being, attrition, compliance with instructions



ÖNSÖZ

Bu doktora tezinde insanların sağlık ve mutluluklarına katkı yapacağı umulan bir yazma egzersizinin etkileri incelenmiştir. Zorlu süreçleri nasıl karşıladığımız, nasıl aştığımız mutluluk ile yakından ilgilidir. Pek çok açıdan stres kaynağı olan bu zorlu tez sürecini mutluluk ile hatırlamamı sağlayan hocalarıma, meslektaşlarıma ve yakınlarıma teşekkür etmek istiyorum;

Lisans eğitimimden bu yana varlığını meslek hayatımın her anında hissettiğim, benim için her zaman örnek bir insan olan ve öğrencisi olduğum için kendimi hep şanslı hissedeceğim Prof. Dr. Hanife Özlem Sertel Berk'e

Tez izleme komitesinde değerli fikirleri ile bana yol gösteren hocalarım Prof. Dr. Pınar Ünsal ve Prof. Dr. Ömer Şimşek'e,

Lisans eğitimim süresince üzerimde çok önemli etkileri olan ve bu çalışmamda da desteğini sunan Prof. Dr. Sevim Cesur'a,

Araştırmanın uygulama aşamasında katılımcılarla kurulan iletişimin iş yükünü azaltmak ve düzgün ilerlemesini sağlamak amacıyla bu araştırmaya özel olarak geliştirdiği program ile çalışmanın yapılabilmesini mümkün kılan sevgili dostum Ozan Yazan'a,

Katılımcıların oluşturduğu egzersiz metinlerini değerlendirerek bu çalışma için emek harcayan kıymetli meslektaşım Simay Alptekin'e,

Katkılarından ötürü değerli meslektaşlarım Evin Ekin, Ezgi Deveci, İlknur Uysal ve Burak Doruk'a,

Bu doktora sürecinin benim için en önemli yanının yakın ilişkilerim olmasını sağlayan sevgili dostlarım Buket, Ayla, Nuray, Esin, Nermin, İrem, Duygu ve Elit'e,

Çok sevdiğim, varlıklarını her zaman yanımda hissettiğim annem ve ablama,

Birlikte geçirdiğimiz güzel yıllar ve heyecanla beklediğim daha nicesi için sevgili eşim ve meslektaşım Güldane Kılınç Salman'a hem varlığı hem de sunduğu fikirler ve tezime verdiği doğrudan destek için,

Bu süreçte aramıza katılan, içimizi ısıtan ve her şeyi daha da anlamlı kılan
canım kızım Güneş'e,

Teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

İsmail Barış Salman

İSTANBUL, 2022





İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
ÖZ.....	ii
ABSTRACT.....	iv
ÖNSÖZ.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
GRAFİKLER.....	xv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvi
GİRİŞ.....	17
BİRİNCİ BÖLÜM LİTERATÜR	
1.1. Pozitif Psikoloji: Çıkış ve Eleştiriler.....	22
1.1.1. Pozitif Psikoloji Akımına Dahil Önemli Teori ve Çalışmalar.....	26
1.1.2. Genişletme ve İnşa Etme Teorisi.....	26
1.1.3. Karakter Güçleri ve Erdemler Sınıflandırma Modeli	29
1.1.4. Akış (Flow) Teorisi.....	38
1.2. Pozitif Psikoloji Müdahaleleri.....	41
1.2.1. Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin Oluşturduğu Yelpaze.....	44
1.2.2. Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin Etkililiği.....	50
1.2.3. Pozitif Psikoloji Müdahaleleri Nasıl İşler?.....	52
1.2.4. Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin Yaygınlaştırılması ve Genellenebilirliği.....	57
1.2.4.1. Yıpranma, Kullanıcı Devamlılığı, Çalışmalardaki Ödül Kullanımı ve Oyunlaştırma teknikleri.....	59
1.2.4.2. İçerik Geçerliliği ve Talimatlara Uyum.....	67
1.3. Olası En İyi Kendilik Egzersizi (OEİK).....	68

İKİNCİ BÖLÜM	
YÖNTEM	
2.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezler.....	79
2.2. Katılımcılar.....	81
2.3. Veri Toplama Araçları.....	89
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	89
2.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	89
2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	90
2.3.4. Olumlu – Olumsuz Deneyimler Ölçeği.....	90
2.3.5. Hasta Sağlık Anketi.....	91
2.3.6. Yıpranma: Devamlılık Puanları.....	91
2.3.7. Talimatlara Uyum: İçerik Değerlendirmesi.....	91
2.4. İşlemler.....	92
2.4.1. Egzersizler.....	93
2.4.1.1. Olası En İyi Kendilik Egzersizi.....	93
2.4.1.2. Hayatına Dikkat Et Egzersizi.....	94
2.5. Veri Analizi.....	95
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
BULGULAR	
3.1. Araştırma Sorularına İlişkin Analiz Bulguları.....	96
3.1.1. Sosyodemografik Özelliklere Göre Ön-test Ölçümleri	96
3.1.2. Sosyodemografik Özellikler ve Kredi Alma Durumuna Göre Gruplar Arası Farklılıklar.....	107
3.1.3. Ön-test Ölçümleri Açısından Gruplar Arası Farklılıklar.....	112
3.1.4. Yıpranma ve Talimatlara Uyum Değerleri Açısından Gruplar Arası Farklılıklar.....	113
3.1.5. Kredi alma durumu, talimatlara uyum ve devamlılık puanları.....	116
3.2. Araştırma Hipotezlerine İlişkin Analiz Bulguları.....	118

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: TARTIŞMA.....	129
BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	153
KAYNAKÇA.....	157
EKLER.....	213
EK-1 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	213
EK-2 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....	216
EK-3 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ.....	217
EK-4 OLUMLU VE OLUMSUZ DENEYİMLER ÖLÇEĞİ.....	218
EK-5 HASTA SAĞLIK ANKETİ.....	219
EK-6 ARAŞTIRMA AFİŞ ve DUYURUSU.....	222
ÖZGEÇMİŞ.....	223

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. : Katılımcıların Demografik, Sosyoekonomik Özelliklerine ve Akademik Yaşantılarına İlişkin Bulgular.....	85
Tablo 2. : Katılımcıların sağlık durumları ile ilgili bilgiler.....	88
Tablo 3. : Katılımcıların psikolojik destek almakla ilgili düşünceleri.....	89
Tablo 4. : Cinsiyete göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	98
Tablo 5. : Üniversite türüne göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	99
Tablo 6. : Ekonomik durum kategorilerine göre yürütülen tek yönlü ANOVA sonuçları.....	100
Tablo 7. : Barınma durumu kategorilerine göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen tek yönlü ANOVA sonuçları.....	102
Tablo 8. : Medeni duruma göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	103
Tablo 9. : Bulunduğu sınıfa göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen tek yönlü ANOVA sonuçları.....	105
Tablo 10. : Psikolojik destek alma durumuna göre yürütülen tek yönlü ANOVA sonuçları.....	106
Tablo 11. : Katılım karşılığı kredi alma durumuna göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	107
Tablo 12. : Ön-test Ölçümlerinin Rasgele Atama Yolu ile Oluşturulan Gruplara Sosyodemografik Veriler Açısından Dağılımı	109
Tablo 13. : Tablo 13. Katılım karşılığı verilen ödül koşulunun araştırma gruplarına göre dağılımı.....	112

Tablo 14. Ön-test Ölçümlerinin Rasgele Atama Yolu ile Oluşturulan Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi.....	113
Tablo 15. Uygulama gruplarına göre uygulama sayılarının dağılımı	115
Tablo 16. : İyi Oluşa İlişkin Son-test ve Ön-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi.....	119
Tablo 17. : Psikopatolojiye ilişkin Son-test ve Ön-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi.....	120
Tablo 18. : İyi Oluşa İlişkin İzleme Testi ve Ön-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi.....	121
Tablo 19. : Psikopatolojiye ilişkin İzleme Testi ve Ön-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi.....	122
Tablo 20. : İyi Oluşa İlişkin İzleme Testi ve Son-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi.....	123
Tablo 21. : Psikopatolojiye ilişkin İzleme Testi ve Son-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi.....	123
Tablo 22. : OEİK grubundaki katılımcıların ön-test ve son-test açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması.....	124
Tablo 23. : OEİK grubundaki katılımcıların ön-test ve izleme testi açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması.....	125
Tablo 24. : HDE grubundaki katılımcıların ön-test ve son-test açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması.....	126
Tablo 25. : HDE grubundaki katılımcıların ön-test ve izleme testi açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması.....	127
Tablo 26. : Referans grubundaki katılımcıların ön-test ve son-test açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması.....	128

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmadaki işlem aşamaları ve her aşamadaki katılımcı sayısı.....83



GRAFİKLER

Grafik 1. : Araştırma aşamalarına göre katılımcı sayısı - uygulama türüne göre.....114

Grafik 2. : Talimatlara uyum ortalamalarının araştırma aşamalarına göre grup bazında değişimi.....116

Grafik 3. : Kredi koşuluna göre katılımcı sayısının araştırma aşamalarındaki değişimi.....117

Grafik 4. : Talimatlara uyum puanları ortalamalarının araştırma aşamalarına göre değişiminde kredi faktörü.....118

KISALTMALAR LİSTESİ

DÖM: Deneyim Örneklemeye Metodu

HDE: Hayatına Dikkat Et

MANOVA: Çok Değişkenli Varyans Analizi (Multivariate Analysis of Variance)

OEİK: Olası En İyi Kendilik



GİRİŞ

Zihinsel bozukluklar toplumun oldukça geniş bir bölümünü etkilemekte ve sağlık sistemi üzerindeki yükün önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Zihinsel bozuklukların, nörolojik bozuklukların ve madde kullanımı bozukluklarının oluşturduğu yük 1990'dan 2010 yılına kadar geçen sürede %41 oranında yükselmiştir. Dünya genelinde kaybedilen her 10 sağlıklı yılın birisinin temel nedeni bu kategorilerdeki bozukluklardır (Patel ve diğerleri, 2016). Patel ve diğerleri (2016) zihinsel bozukluklar, madde kullanım bozuklukları ve nörolojik bozuklukları birlikte ele almışlardır çünkü bu bozuklukların önemli karakteristik özellikler açısından benzer olduklarını düşünmüşlerdir. Hepsinin belirtileri belirli bir derecede beyin disfonksiyonlarına bağlıdır, hepsinin etiyolojisinde sosyal belirleyiciler önemli rol oynar, bu bozukluklar stigmatizasyon ve sosyal ayrımcılık ile güçlü bir ilişki içerisindedir, çoğunlukla kronik bir seyirleri vardır ve sıklıkla nüks etme eğilimindedirler ve maalesef ki hepsi sağlık sisteminden yetersiz yanıt almaktadır. 2010 yılında yapılan Hastalıkların Global Yüğü Çalışması'ndan (Global Burden of Disease Study) elde edilen bulguların analizi neticesinde zihinsel bozuklukların ve madde kullanımı bozukluklarının, dünya çapında kaybedilen sağlıklı yılların %7,4'ünü açıkladığı görülmüştür (Whiteford ve diğerleri, 2013). Yine aynı çalışma bulgularına dayanarak yürütülen bir çalışmada engelli geçirilen gün sayısında en yüksek payın zihinsel bozukluklara ait olduğu görülmektedir (Vos ve diğerleri, 2012). Dünya Sağlık Örgütü (2004), zihinsel bozuklukların önlenmesine ilişkin raporunda dünya genelinde 450 milyon insanın zihinsel bozukluklardan etkilendiğini ve her dört insandan birisinin yaşamı boyunca bir ya da daha fazla zihinsel veya davranışsal bozukluk ile karşılaşacağını belirtmiştir. Avrupa'da yapılan 27 çalışmadan derlenen verilerin meta-analizinden elde edilen bulgular 2005 yılı içerisinde Avrupa'da yaşayan 18-65 yaş arasındaki kişilerin %27'sinin en az bir zihinsel bozukluktan etkilendiğini göstermektedir (Wittchen ve Jacobi, 2005). Benzer bir sonuç 1980 ile 2013 yılları arasındaki çalışmaların meta-analizi ile elde edilmiştir. Bu çalışmaya göre bulgular her beş kişiden birisinin zihinsel bozukluklardan son 12 ay içinde etkilendiğini göstermekte ve bu oran yaşam boyu yaygınlık değerlendirilmesinde %29,2'ye çıkmaktadır (Steel

ve diğerleri, 2014). Bu bulgulardan yola çıkarak psikoloji biliminin zihinsel bozuklukları önleme konusunda mevcut araçları ile yeterli olamadığı söylenebilir.

Toplumun bazı grupları; olumsuz sosyal, ekonomik ve çevresel şartlara daha fazla maruz kaldığı ve bu şartlar karşısında incinebilirlikleri daha yüksek olduğu için zihinsel bozukluklar açısından daha yüksek risk altındadır (Dünya Sağlık örgütü, 2014). Zihinsel bozukluklar çeşitli biyolojik ve sosyal risk faktörlerinden etkilenir. Genetik faktörler, yaş ve cinsiyet gibi biyolojik faktörler, aile ve sosyoekonomik seviye özellikleri (medeni durum, çocuk sayısı, çalışma durumu vb.), kişisel etmenler (yaşam olayları, sosyal destek, göçmenlik, borçlu olma vb.), barınma özellikleri (konaklama türü, barınma süresi vb.), coğrafya (kent, kırsal vb.), toplumsal etmenler (suç oranları, yoksulluk seviyesi vb.) bu risk faktörleri arasında sayılabilir (Hükümet Bilim Ofisi-Londra, 2008).

Üniversite öğrencileri de ergenlikten yetişkinliğe geçtikleri ve birçok önemli karar vermelerini gerektiren, özel bir yaşam periyodu içindedir (Lei, Xiao, Liu ve Li, 2016) ve birçok zihinsel bozukluk açısından risk altında olan özel bir gruptur (Buchanan, 2012; Sarokhani, Delpisheh, Veisani, Sarokhani, Manesh ve Sayehmiri, 2013). Uyum sağlama çabası, gelecek planları, evden ilk defa uzaklaşmak, akademik sorunlar birçok öğrenci için endişe kaynağı olabilmektedir (Buchanan, 2012). Öğrencilik kimliği genç bir insanın durumu ile tam olarak uyumlu değildir. Bazı çalışmalar üniversite öğrencilerinin yaşlılarına göre zihin sağlığı açısından daha olumsuz durumda olduğunu göstermektedir (Bayram ve Bilgel, 2008; Ibrahim ve Abdelreheem, 2015). Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin depresyon (Bayram ve Bilgel, 2008; Buchanan, 2012; Sarokhani ve diğerleri, 2013); kaygı bozuklukları (Beiter ve diğerleri, 2015; Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner, 2007); madde kötüye kullanımı (Boyd, McCabe ve d'Arcy, 2003; Haghdost ve Moosazadeh, 2013; Ndom ve Adelekan, 1996; Pope, Ionescu-Pioggia ve Pope, 2001) gibi zihinsel bozuklukları yaygın olarak yaşadığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin zihin sağlığını iyileştirmek amacıyla alkol kullanımı (Fachini, Aliane, Martinez ve Furtado, 2012), stres (Regehr, Glancy ve Pitts, 2013), depresif ve anksiyöz belirtiler (Davies, Morriss ve Glazebrook, 2014) gibi çeşitli zihin

sağlığı sorunlarını azaltmayı amaçlayan programlar gün geçtikçe yaygınlaşmaktadır. Bunların yanında zihinsel bozuklukları önleme ve zihin sağlığını geliştirme amacıyla yürütülen programların etkililiği hakkındaki çalışmalar da (Conley, Durlak ve Kirsch, 2015; Lo ve diğerleri, 2018) literatürde bulunmaktadır.

Zihin sağlığını iyileştirmek için var olan seçenekler yeterince kullanılmamakta ve birçok ülkede hastalıkların oluşturduğu sosyal ve ekonomik yükü azaltmanın yolu olarak önleyici ve geliştirici yöntemlerden ziyade tedavi yöntemleri kullanılmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Var olan bulgular zihin sağlığı sistemlerinin hastalıkların önlenmesinden çok tedavisi üzerine yoğunlaştığını göstermektedir (Bolier, Haverman, Westerhof ve diğerleri, 2013). Psikoloji 20. yüzyılın sonlarında zihinsel bozuklukları önleyici ve sağlığı geliştirici uygulamalar ile daha çok ilgilenmeye başlamıştır ve hastalık modelinin önleme amacı doğrultusunda bir ilerleme sağlamadığı fark edilmiştir. Pozitif psikoloji akımının psikoloji biliminin bu açığını kapatabilecek bir bakış açısı sunduğu düşünülmektedir (Seligman, 2002).

Zihinsel sağlık, sadece bir hastalığın olmaması demek değildir; zihin sağlığı kişinin kendi yeteneklerinin farkında olduğu, yaşamın stresi ile baş edebildiği, üretken bir şekilde çalışabildiği ve içinde bulunduğu topluma katkı sağlayabildiği iyi oluş durumudur (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Tarih boyunca filozoflar mutluluğu insan motivasyonunun en önemli kaynaklarından birisi olarak görürken psikoloji öznel iyi oluşu ihmal etmiş fakat mutsuzluğu derinlemesine incelemiştir (Diener, 1984). Psikoloji II. Dünya savaşıdan sonra insan işlevselliğini hastalık modeli üzerinden anlamaya çalışan ve kendini iyileştirmeye adanmış bir bilim disiplini haline gelmiştir. Psikoloji biliminin tüm dikkatini patolojiye adanması her açıdan sağlıklı, mutlu birey ve gelişen, başarılı, büyüyen bir toplum fikrinin gözden kaçmasına sebep olmuştur. Bunun yanında güçlü yanların inşa edilmesi psikoterapideki en etkili araçlardan birisi olabilecekken zayıflıkların ortadan kaldırılmasına odaklanan dikkat yüzünden bu ihmal edilmiştir (Seligman, 2002). Psikoloji bilimindeki bu yanılma 1970'lerde öznel iyi oluş hakkındaki, insanların yaşamlarındaki olumlu tecrübelerin nasıl ve neden oluştuğunu inceleyen araştırmalara artan ilgiyle düzelmeye başlamıştır (Diener, 1984). Psikoloji biliminin bu yanlılığına dikkat çekme hedefi ve psikolojinin sadece hastalık ve hasar bilimi olmadığı aynı zamanda güçlenme ve erdemin de bilimi olduğu mesajı

ile pozitif psikoloji akımı ortaya çıkmıştır (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji akımının bu çıkışı kimi yazar ve araştırmacılar tarafından eleştirilmiştir. Lazarus (2003), pozitif psikoloji akımının kavramsal ve felsefi temellerini sorunlu bulduğunu, yaptığı ani ve hızlı çıkışın temellerinin sağlam olmadığını ve hızlıca kaybolma tehlikesi altında olduğunu belirtmiştir. Pozitif psikolojinin yeni bir akım olmadığı (Bohart ve Greening, 2001; Froh, 2004), ele aldığı konuların hümanistik psikoloji kapsamında olduğu (Rich, 2001) ve pozitif yapıları bu vurgunun sorunlu olduğu (Held, 2004) belirtilmiştir. Temeldeki sorunlar ve yenilik iddiasındaki yanlışlık bir tarafa pozitif psikolojinin zihinsel sağlığı geliştirme yönündeki çalışmaları hızlandırdığı söylenebilir.

Zihinsel sağlık ve zihinsel bozukluklar birbiri ile etkileşim halindeki birçok sosyal, psikolojik ve biyolojik faktörden etkilenirler (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Hastalıkların azaltılması ya da sağlığın geliştirilmesi amacıyla yapılan uygulamalar tedavi, önleme ve geliştirme başlıkları altında ele alınabilir. Tedavi ve önleme zihinsel bozukluklara odaklanırken geliştirme zihinsel sağlığı hedefler (Saxena, Jané-Llopis ve Hosman, 2006). Halk sağlığı açısından bakıldığında bu uygulamaların hepsi sağlığı geliştirir. Ancak bu aktiviteler uygulanış şekilleri ve sonuçları açısından belli noktalarda kesişim gösterebilir de hepsine ayrı ayrı ihtiyaç vardır ve birbirlerinin yerine kullanılamazlar (Dünya Sağlık Örgütü, 2004).

Araştırmacılar 2000'li yıllarda insanların mutluluğunu artıracak egzersizler üzerine çalışmaya başlamışlardır. Bu tip egzersizlerin etkileri deneysel araştırma bulguları ile de gösterilmiştir (Lyubomirsky ve Layous, 2013). Bu egzersizlerden birisi de Olası En İyi Kendilik Egzersizidir (Best Possible Self) (OEİK). King (2001), OEİK egzersizinin zihin sağlığını geliştirmek amacı ile kullanılabileceğini öne sürmüştür. Bir yazma egzersizi olan OEİK egzersizinin daha az üzgün, daha mutlu hissetmeyi ve daha az hasta olmayı (King, 2001), olumlu duyguların (Renner, Schwarz, Peters ve Huibers, 2014; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006) ve geleceğe yönelik olumlu beklentilerin yükselmesini (Peters, Flink, Boersma ve Linton, 2010), ağrı duyumunun azalmasını (Peters, Meevissen ve Hanssen, 2013), çocuklarda öz saygının gelişmesini (Owens ve Patterson, 2013) ve psikolojik iyi oluş puanlarının artmasını (Manthey, Vehreschild ve Renner, 2016) sağlayabildiği gösterilmiştir. OEİK basitçe kişinin

gelecekteki olasılıklar içinden en iyi kendisini hikaye tarzında yazmasıdır (King, 2001).

Zihin sağlığını geliştirme kapasitesi olan, herkes tarafından uygulanabilecek, maliyeti düşük bir egzersizin etki mekanizmasının anlaşılmasının hem toplumun mutluluğu hem de zihinsel bozuklukların önlenmesi açısından çok önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak bu tarz internet temelli psikoloji müdahalelerinin önünde çeşitli engeller vardır. Yıpranma (attrition) (Eysenbach, 2005), literatürde bahsi geçen önemli engellerden birisidir. Bu tarz yöntemleri inceleyen çalışmaların örneklem özellikleri (DeRight ve Jorgensen, 2015) ve katılımcılara sundukları ödüller de (Geraghty, Torres, Leykin, Pérez-Stable ve Muñoz, 2013) sıklıkla sonuçların dış geçerliği açısından tartışılmıştır.

Bu çalışmada sağlığı geliştirme amacıyla kullanılabilir, maliyeti düşük ve internet temelli bir uygulama olan OEİK egzersizinin İstanbul'daki üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlığına katkısı depresyon, kaygı, somatizasyon belirtileri ve psikolojik iyi oluş ölçümleri üzerinden pozitif psikoloji akımının sunduğu perspektiften ve pozitif psikolojiye getirilen eleştiriler penceresinden değerlendirilerek araştırılması amaçlanmıştır. Böylece geniş kitlelere düşük maliyet ile ulaşma iddiasındaki internet temelli psikoloji müdahalelerinin işlevselliğinin ve bu alandaki çalışmalarda dikkat edilmesi gereken faktörlerin aydınlatılması amaçlanmaktadır.

Tezin literatür bölümünde Pozitif Psikoloji literatürü, Pozitif Psikoloji Egzersizleri ve OEİK egzersizi incelenecektir. Araştırma deseni ve hipotezleri, ölçüm araçları yöntem bölümünde detaylı olarak sunulacaktır. Bu bölümleri bulgular ve tartışma bölümleri izleyecektir.

BİRİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR

1.1.Pozitif Psikoloji: Çıkış ve Eleştiriler

Amerikan psikoloji camiasını aniden ağ gibi saran pozitif psikoloji akımı, kişilerin pozitif düşünme ve hissetmeye yoğunlaşmasının ve yaşamın stres verici tarafında olan sert ve trajik olanlar ile ilgili zihinsel meşguliyeti kesmesinin ya da azaltmasının sağlık ve iyi oluşun iksiri olduğu iddiası ile ortaya çıkmıştır (Lazarus, 2003). Seligman ve Csikszentmihalyi (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000), “Pozitif Psikoloji: Giriş” başlıklı makalelerinde psikologların zor koşullara nasıl dayanılacağı ve bu koşullardan nasıl çıkılacağını bir miktar anladıklarını ancak yaşamı neyin yaşamaya değer kıldığı ve insanların kendilerini *nasıl geliştireceği ve daha iyi olacağı* (flourish) ile ilgili çok az bilgileri olduğunu belirtmişlerdir. Onlara göre pozitif psikolojinin temel amacı psikolojinin sadece kötüyü, bozuk olanı onarmaya odaklanan dikkatinin olumlu nitelikleri geliştirmeye doğru kayması için bir değişim başlatmaktır.

Pozitif psikoloji başlığı altında olduğu söylenen ve art arda gelen makaleler ve kitaplar birkaç yıl içerisinde hızlıca dikkat çekmiştir (Lazarus, 2003). Pozitif psikoloji akımı hakkındaki ilk makalelerden birini kaleme alan Sheldon ve King (2001), “Pozitif Psikoloji Neden Gereklidir?” başlıklı makalelerinde aslında pozitif psikolojinin psikolojiden daha fazla ya da farklı olmadığını; sadece psikologları insanın potansiyelleri, güdüler, kapasitesi hakkında daha açık ve bu özelliklere değer veren bir perspektife sahip olmaları yönünde cesaretlendirmeyi amaçlayan bir girişim olduğunu belirtmişlerdir. Bu makalede şu soruları soran makaleler işaret edilmiştir; “Pozitif duygular neden önemlidir?” (Fredrickson, 2001), “İnsanlar neden mutludur?” (Myers, 2000), “Neden bazı insanlar daha mutludur?” (Masten, 2001), “Hem pozitif hem gerçekçi olmak mümkün mü?” (Schneider, 2001). Tüm bu makaleler ve pozitif psikoloji akımıyla sunulan fikirlerin çok yeni olduğu iddiasını içeren “Pozitif Psikoloji: Giriş” (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) makalesi *American Psychologist* dergisinin 55. ve 56. sayısında yayınlanmıştır. Bu sayıları takiben Snyder ve Lopez (2002) tarafından editörlüğü yapılan “Pozitif Psikoloji El Kitabı” basılmıştır. Lazarus (2003), el kitaplarının genellikle köklü bir alanda sağlam bir teori ve deneysel

bulgular olduğunda yazıldığını belirterek bu durumu alışılmadık bir durum olarak nitelendirmiştir.

2001 yılında *Journal of Humanistic Psychology* dergisinin 41. sayısı da pozitif psikolojiye ayrılmıştır. Bu sayıdaki bazı makaleler Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) çıkış makalesinin pozitif psikoloji akımını yeni ve farklı fikirlerle ortaya çıkan bir akım olarak sunmasına karşı çıkmışlardır. Bohart ve Greening (2001), bu yeni olma iddiasını “Seligman ve Csikszentmihalyi pozitif psikolojiye özel bir sayı çıkardıkları için tebrik ederiz. Uzun zamandır sahip olduğumuz bakış açısının sonunda ana akım oluşunu gördüğümüz için mutluyuz.” şeklinde yanıtlamışlardır. Rich (2001), umut, bilgelik, yaratıcılık, cesaret gibi konulara odaklanan bir hareketin hümanistik psikolojiyi merkeze alması beklenirken yeni olma iddiasındaki bu akımın hümanistik psikolojiden gelen köklerini ve bağlantılarını reddettiğini belirtmiştir. Resnick, Warmoth ve Serlin (2001) hümanistik ve pozitif psikolojinin ortak noktalarını işaret eden ve araştırma metotları ile sosyal değerler hakkındaki eleştirileri yanıtlayan bir yazı kaleme almışlardır. Lazarus da (2003) o veya bu şekilde ortaya çıkmış olan bu fikirlerin binlerce yıllık olduğunu ve bu akımın önemli meseleleri işaret etse de bu meseleler ile ilgili çözüm sunamadığı için alandaki birçok heves gibi zamanla kaybolma tehlikesi altında olduğunu ifade etmiştir.

Pozitif psikoloji akımıyla yeniden popüler olan fikirlerin geçmişteki örnekleri öne sürülürken en çok işaret edilen biliminsanları William James (Froh, 2004; Held, 2004), Abraham Maslow ve Carl Rogers'tır (Bohart ve Greening, 2001; Resnick ve diğerleri, 2001; Rich, 2001). Froh (2004), William James'in Pozitif Psikoloji akımının da işaret ettiği gibi bazı insanların kaynaklarını nasıl diğerlerinden daha iyi kullandığı, insan enerjisinin limitlerinin ne olduğu ve insanın bu enerjiyi optimal seviyede nasıl kullanabileceği sorularını sorduğunu belirtmiştir. Froh (2004) yazısında “Pozitif Psikoloji” teriminin ilk olarak Maslow (1954) tarafından Motivasyon ve Kişilik kitabının “Toward a Positive Psychology” başlıklı bölümünde kullanıldığını kaydetmiştir.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) tarafından sunulan; humanistik psikolojinin bir araştırma geleneği olmadığı, benmerkezciliği öğütlediği ve

bilimsellikten uzak olduğu yönündeki iddialar, Taylor (2001) tarafından literatür örnekleri ile reddedilmiştir. Taylor (2001) hümanistik psikolojinin köklü bir bilimsel geçmişı olduğunu ve hala ana akım olan kognitif-davranışçı akımı nasıl etkilediğini açıklamıştır.

Pozitif Psikoloji akımına yöneltilen eleştiriler yapılan hızlı çıkış ve yeni olma iddiasındaki yanlışlıkla sınırlı değildir. Lazarus (2003), pozitif psikoloji akımı içinde aktif olan birçok araştırmacının kullandığı kavramsallaştırmaların, araştırma yöntemlerinin ve felsefi iddiaların sorunlu olduğunu belirtmiştir. Örneğin Fredrickson (2001) tarafından geliştirilen Genişletme ve İnşa Etme Teorisi (Broaden-and-build theory) neşe, ilgi, hoşnutluk, gurur ve sevgi gibi pozitif duyguların, birbirlerinden farklı olsalar da, insanların anlık düşünce-davranış repertuvarlarını genişletme ve etkisi uzun süren, fiziksel, entelektüel, sosyal ve psikolojik kişisel kaynaklar oluşturma potansiyeline sahip olduğunu öne sürmektedir. Fredrickson (2001) da beş farklı olumlu duygu tanımlamıştır. Bunlardan ilki oyun oynama, limitleri zorlama ve yaratıcı olma dürtüsü oluşturan neşedir (Joy). İkincisi; keşfetme, yeni bilgiler ve deneyimler edinme dürtüsü yaratan ilgidir (Interest). Yaşamın o anki koşullarının tadını çıkarma ve kişinin kendisi ve dünya hakkında yeni bakış açıları ile bu şartları birleştirme dürtüsü yaratan hoşnutluk (Contentment) üçüncüsüdür. Kişisel başarılar sonrasında ortaya çıkan ve başarı haberlerini diğerleri ile paylaşma ve yeni başarılar için çalışma dürtüsü ortaya çıkaran gurur (Pride) dördüncü ve son olarak da farklı pozitif duyguların bir karışımı olarak kavramsallaştırılan, yakın ilişkilerde ortaya çıkan sevgi (Love) tarif edilmiştir. Hayati tehditler karşısında doğrudan ve anlık uyarlanabilir faydalar sağlayan negatif duygulara zıt olarak pozitif duygularca tetiklenen düşünce-davranış repertuvarındaki genişleme farklı yönlerden faydalıdır. Genişlemiş zihin setleri dolaylı ve özellikle uzun dönemde uyarlanabilir faydalar sağlar çünkü genişleme (broadening) kalıcı kişisel kaynaklar yaratır. Fredrickson (2003), pozitif duyguların sadece bireyleri değil toplulukları da olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Ona göre yardım severlik, merhametli davranışlar olumlu duygular hissedildiğinde daha fazla ortaya çıkmakta ve bu tip davranışlarla karşılaşmak, bu davranışları sergilemek insanların daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. Böylece bir örgüt ya da camia pozitif duyguların etkisiyle gelişebilmektedir.

Fredrickson (2001), pozitif psikolojinin bireylerin ve toplulukların gelişimini sağlamak ve anlamak (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) yönündeki çabasında pozitif duyguların gelişimin ve optimal iyi oluş seviyesinin işaretleri olarak işlev gördüğünü ve insanların yaşamında pozitif duygular (neşe, ilgi, hoşnutluk, sevgi ve beğeni) ile ilişkili anların negatif duyguların (kaygı, üzüntü, öfke ve umutsuzluk) bulaşmadığı anlar olduğunu belirtmiştir. Fredrickson'a göre (2001), pozitif duygular gelişimi sağlamaktadır ve etkileri sadece ortaya çıktıkları an ile sınırlı değildir, uzun vadede de sürmektedir, bu yüzden pozitif duygular sadece ulaşılmak istenen hoş durumlar değil, psikolojik olgunlaşmayı sağlayan ve iyi oluşu geliştiren araçlar oldukları için de geliştirilmeye değerdir.

Ancak Lazarus (2003), duyguların sosyal bağlamdan ayrı değerlendirilemeyeceğini, yaşanış şekline göre duyguya atanan değer değişebileceğini, bu yüzden duyguları pozitif ve negatif olarak gruplandırmanın, öndeger atamanın, bir problem olduğunu ifade etmiştir. Lazarus'a göre (2003) umut içinde her zaman kaygı da barındırdığından pozitif veya negatif olarak etiketlenemez, gurur da öyle; birçok toplum gurur ile ilgili ikircikli bir tutum içerisindedir. Neşe ve sevinç duygularının da olumsuz yönlerinin olabileceğini ifade eden Lazarus (2003), sosyal bağlamda neşenin başka bir kişiyi provoke etmeye sebep olabileceğini, kıskançlık gibi duyguları tetikleyebileceğini veya olumsuz duyguları inkar etmenin bir şekli olarak ortaya çıkabileceğini ifade etmiştir. Aşk, sadece karşılıklı olduğunda pozitif bir duygudur, aksi durumlarda büyük bir acıdır. Lazarus (2003), öfkeye özellikle dikkat çekmiştir. O'na göre öfke, yıkıcı olabilen özelliklerinden dolayı genellikle negatif bir duygu olarak değerlendirilmektedir ancak korku ve çaresizlik içinde kaçmak yerine kendimiz için kararlılıkla ve güçlü bir şekilde ayakta durduğumuzda öfke pozitif bir duygu olarak tecrübe edilir.

Held (2004), pozitif psikolojinin baskın ve ayırıştırıcı mesajını zarar verici bulmaktadır; popüler kültürün ve pozitif psikoloji akımıyla birlikte şimdi de profesyonel kültürün; pozitif düşünmeyi, iyi hissetmeyi, pozitif bir tutum içinde olmayı, mutlu ve sağlıklı olmak için güçlü yanlarımıza yatırım yapmayı ve bilge olmayı dayattığını belirtmiştir. Ona göre; pozitif olunması gerekliliğinin popüler ya da profesyonel kültürce bu şekilde bağırılması; yaşamın zorlukları karşısında kötü

hisseden ve ne kadar çabalasa da acılarını aşamayan insanların, sergilenmesi gereken pozitif tutumu sergileyemediklerini düşünerek kendilerini suçlu ya da kusurlu bulmasına ve daha da kötü hissetmesine sebep olabilir.

Bu bölümde Pozitif Psikolojin ortaya çıkış süreci, temel dayanakları ve teorileri, bunları hangi araştırmacıların ne şekilde ortaya koyduğu ve bunlara yönelik eleştiriler ele alınmıştır. Bundan sonraki bölümde Pozitif Psikoloji akımında yer alan önemli teori ve çalışmalar eleştirileri de içerecek şekilde daha detaylı olarak incelenecektir.

1.1.1. Pozitif Psikoloji Akımına Dahil Önemli Teori ve Çalışmalar

Bu bölümde Pozitif Psikoloji başlığı altında öne çıkan teori ve çalışmalar ile bunlara yönelik eleştirilere yer verilecektir. Ele alınacak teoriler bu çalışmanın amaçları ve odak noktası ile doğrudan ilişkili olmasa da Pozitif Psikoloji akımı açısından merkezi öneme sahip oldukları için detaylı bir şekilde incelenecektir.

1.1.2. Genişletme ve İnşa Etme Teorisi

Genişletme ve İnşa Etme Teorisi olumlu duyguların; optimal işlevselliğin ve iyi oluşun önemli işaretleri olmasının ötesinde optimal işlevselliği sağladığı ve bu etkinin sadece o anla sınırlı olmadığı hipotezi ile ortaya çıkmıştır (Fredrickson, 2003, 2004; Fredrickson ve Branigan, 2005; Fredrickson ve Joiner, 2002). Genişletme ve İnşa Etme Teorisi temel varsayımına göre olumsuz duygular düşünce ve davranış repertuarını daraltır, olumlu duygular ise bunun aksine düşünce-davranış repertuarını genişletir ve insanların yeni düşünce-davranış seçenekleri keşfetmeleri yönünde cesaretlenmelerini sağlar (Fredrickson ve Branigan, 2005; Fredrickson ve Joiner, 2002). Bunların yanında Fredrickson (2004), olumlu duygular ile genişleyen düşünce ve davranış repertuarının uzun vadede yeni ve yaratıcı davranışlar, fikirler ve sosyal bağlar ile kişisel kaynaklar oluşturduğunu ve bu sayede daha etkili baş etmeyi sağladığını öne sürmektedir. Fredrickson'ın (2004) bir diğer önemli iddiası olumlu duyguların olumsuz duyguların etkilerini düzelttiği ya da geri çevirdiği yönündedir.

Fredrickson, çeşitli çalışma arkadaşları ile birlikte bu teori yönünde bir dizi araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmalardan bazıları aşağıda kısaca özetlenmiştir. Fredrickson ve Joiner (2002), üniversite öğrencilerinden oluşan 138 katılımcıdan oluşan bir örnekleme pozitif duyguların dikkat ve düşünce odağını genişlettiği ve bunun sonucu olarak iyi oluş halini ortaya çıkaracak verimli bir döngü başlattığı hipotezini katılımcılardan beş hafta ara ile aldıkları ölçümlerin analizi ile test etmişlerdir. Sonuçlar, başlangıçtaki pozitif duyguların açık fikirli (broad-minded) baş etmedeki gelişimi yordadığını ve başlangıçtaki açık fikirli baş etmenin pozitif duygulardaki artışı yordadığını göstermiştir. Fredrickson ve Branigan (2005), 104 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada pozitif duyguları ortaya çıkaran bir film izleyen katılımcıların nötr duruma kıyasla bir görsel algı testinde dikkat odaklarının genişlediğine, olumsuz duygular ortaya çıkaran bir film izleyen katılımcıların ise nötr duruma kıyasla düşünce-davranış repertuvarlarının daraldığına ilişkin bulgular ortaya koymuştur. Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway (2009), Genişletme ve İnşa Etme Teorisi varsayımlarından birisi olan olumlu duyguların insanların uzun süreli kaynaklar inşa etmelerine yardımcı olduğu hipotezini test etmek için üniversite öğrencilerinden 86 kişilik bir örneklem ile çalışmışlardır. Olumlu duyguların yaşam doyumu ve dayanıklılığı yordadığı görülmüştür. Özetle Genişletme ve İnşa Etme Teorisi olumlu duyguların literatürde “languishing” (durgunlaşma) terimi ile ifade edilen kişinin canlılığını kaybettiği duygudurum halini hafifletebildiğini ve “flourishing” (gelişmekte olma) terimi ile ifade edilen optimal işlevsellik ve hızla gelişme halini ortaya çıkarabildiğini öne sürer (Fredrickson, 2004).

Fredrickson (2004), “Optimal işlevsellik ve hızla gelişme halini ortaya çıkarmak için ne kadar pozitifliğe ihtiyaç duyulur?” sorusunu sormuştur. Losada (1999) tarafından daha önce örgütlerdeki çalışma takımları performanslarının kompleks dinamiklerinin incelenmesinde hava durumu tahminlerinin altta yatan kompleks dinamiklerini temsil eden Lorenz sistemi kullanılmıştır. Bu sistemle yapılan incelemelerde “pozitiflik oranı” olarak ifade edilebilecek pozitif duyguların negatif duygulara oranının takımların performansları üzerinde belirleyici özelliği olduğu görülmüştür. Pozitiflik oranı yüksek performans gösteren takımlar için 5.6, orta seviyede performans gösteren takımlar için 1.8, düşük performans gösteren takımlar

için ise 0.4 olarak hesaplanmıştır (Losada, 1999). Fredrickson ve Losada (2005) tarafından bu denklem Genişletme ve İnşa Etme Teorisi ile birleştirilip elde edilen model üzerinden yapılan hesaplamada serpilme için 2.9013 seviyesinde pozitiflik oranı gerektiği ifade edilmiştir. Pozitiflik oranının fazla yükselmesinin de olumsuz sonuçları olacağını ifade eden yazarlar maksimum oran olarak 11.6346 pozitiflik oranını hesaplamışlardır. Yazarlar 2.9 ve 11.6 arasındaki pozitiflik oranı ile solgunlaşma ve serpilme arasında oluşan ayrışmaya “Losada Line” ismini vermiştir.

Ancak Fredrickson ve Losada (2005) tarafından yapılan pozitiflik oranı hesaplamalarının temelsiz ve yanlış olduğu ortaya konmuştur (N. J. L. Brown, Sokal ve Friedman, 2013). Fizik biliminin bir alt alanı olan akışkan dinamiklerinden alınan eşitliklerin insan duygularındaki değişimlere uyarlanabileceğine dair teorik ve ampirik bir temel bulamadıklarını ifade eden Brown ve diğerleri (2013) eşitliklerin bu şekilde kullanımı ile ilgili kavramsal ve matematiksel hatalar bulduklarını ve ortaya konulan pozitiflik oranlarının tamamen geçersiz olduğunu belirtmişlerdir.

Fredrickson ve Losada (2013) tarafından yayınlanan düzeltmede eşitliklerin hesaplaması ile ilgili eleştiriler savunulmamıştır. Ancak kritik pozitiflik oranları bir tarafa bırakıldığında makaledeki diğer elementlerin hala geçerli olduğu belirtilmiştir. Bu elementler; a) Teorik ve ampirik olarak destekleyici literatür, b) farklı örneklemelerden elde edilen bulgular ve c) serpilme kıstasları içerisinde değerlendirilen insanların bu şekilde değerlendirilmeyenlerden anlamlı seviyede daha yüksek pozitiflik oranları gösterdiği şeklinde sıralanmıştır. Bunun yanında Fredrickson (2013), hesaplamaların iptaline rağmen pozitiflik oranlarının değerlendirilmesinin serpilme açısından yordayıcı özelliği bulunduğu için önemli olduğunu ve bunu destekleyen çok sayıda kanıt olduğunu belirtmiştir.

Ancak bu açıklama hesaplamaların yanlışlığını ortaya çıkaran yazarların ileri matematik tekniklerinin psikolojiye yanlış uyarlanması ile ilgili kaygılarını azaltmamıştır (N. J. L. Brown, Sokal ve Friedman, 2014). Bunun yanında pozitif psikolojinin kendisini humanistik psikolojiden daha üstün konumlarken dayandığı önemli iddialarından birisi humanistik psikolojinin araştırma yöntemlerinin yeterli olmadığı yönündedir. Pozitiflik oranlarının hesaplanması bu iddianın önemli bir

destekçisi sayılmış ve çok değerli bir buluş olarak lanse edilmiştir. Bu hesaplamanın yanlışlığının ortaya konmasıyla birlikte Friedman ve Brown (2018) tarafından pozitif psikolojinin henüz bu iddiaya ulaşamadığı öne sürülmüştür.

1.1.3. Karakter Güçleri ve Erdemler Sınıflandırma Modeli

Psikolojinin negatife daha fazla odaklı oluşunun (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) önemli ürünleri arasında DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013) ve ICD-11 (Dünya Sağlık Örgütü, 2018) sayılabilir. Bu sınıflama kitaplarının işlevi profesyoneller arasındaki iletişimi hızlandırması, mental bozukluk tanımlarının netleşmesi ve ölçülebilir hale gelmesidir. Ancak bozukluk tanı sınıflamaları ile kıyaslanabilecek olumlu özellikler ile ilgili bir alternatif bulunmamaktadır. Karakter güçleri üzerinde yapılan sınıflama ve tanımlama çalışmaları DSM ve ICD'nin pozitif versiyonunu oluşturma çabası olarak düşünülebilir. Bu çaba doğrultusunda Seligman'ın bilimsel direktörü olduğu “Değerler Eylemde Enstitüsü” (Values in Action Institute) (VIA) kurulmuştur ve proje Christopher Peterson direktörlüğünde yürütülmüştür (Peterson ve Seligman, 2004). Bu çalışmaların sonucunda Peterson ve Seligman (2004) tarafından yayınlanan “Karakter Güçleri ve Erdemler: Bir El Kitabı ve Sınıflandırma” (Character Strengths and virtues: A handbook and classification) kitabı 2017 yılına kadar 6000 atıf (Heintz, Kramm ve Ruch, 2017) almıştır. 2019 yılında kontrol edildiğinde bu rakamın 7679 olduğu görülmüştür. VIA sınıflandırması üzerine yapılan araştırmalar giderek artmakta, psikolog ve koçlardan işletme liderlerine ve eğitimcilere kadar birçok araştırmacı bu alanda çalışmaktadır (Niemi, 2013).

Farklı kültürlerde farklı anlamlara gelen karakter kavramı geleneksel bakış açısıyla birkaç karakter özelliğine odaklanarak tarif edilmiş ya da farklı derecelerde bulunamayan sadece nominal değişkenler ile incelenmeye çalışılmıştır. VIA ile karakter güçlerine odaklanan çalışmalar karakter biliminin temelini oluşturacak bazı prensiplerin ortaya çıkmasını sağlamıştır (Niemi, 2013). Bu prensipler şöyle sıralanmıştır;

- Her birey eşsiz bir karakter profiline sahiptir. Karakter kişiye özgüdür.

- Karakter çoğulcu bir yapıdır. Farklı özellikler bir arada bulunur.
- Karakter güçlerinin yapısı, derinliği ve boyutları vardır. İnsanlar bazı özellikleri yüksek ya da düşük seviyede gösterebilir ve belirli profiller diğerlerinden daha tipiktir.
- Karakter güçleri temel yapılardır ve bir araya gelerek kompleks karakter güçlerini oluşturabilirler.
- Karakter güçlerinin farklı durumlardaki ifadesi bağlam tarafından şekillendirilir.
- Karakter güçleri farklı seviyelerde ifade edilebilir. Bireyler içinde bulundukları duruma bağlı olarak karakter güçlerini farklı şekillerde ve değişen şiddetlerde dışa vurma eğilimindedir.
- Karakter güçleri birbirleri ile etkileşim halindedir ve birbirlerine bağlıdır. Birçok durumda karakter güçleri birlikte ortaya çıkar.
- Karakter güçleri temelde sabittir fakat değişebilirler. Karakter güçleri bir bireyin kişiliğinin parçalarıdır, önemli yaşam olayları karşısında, kasıtlı müdahaleler ya da bilinçli yaşam tarzı değişiklikleri ile değişebilirler.
- Karakter güçlerinin dengeli dışa vurumu önemlidir. Karakter güçleri kolaylıkla aşırı kullanılabilir ya da unutulabilir.

VIA sınıflandırması tanımlayıcı bir sınıflandırmadır, belirli bir teoriye göre oluşturulan bir taksonomi değildir (Niemiec, 2013). Linnean sınıflandırmasını örnek olarak oluşturdukları sınıflandırmada Peterson ve Seligman (2004) karakterin pozitif özelliklerini üç farklı kavramsal seviyede incelemişlerdir; erdemler, karakter güçleri ve durumsal temalar. Bu kavramsal seviyeler soyuttan somuta ya da genişten daraya doğru sıralanabilir. Erdemler; ahlak felsefecileri ya da din düşünürleri tarafından değerli addedilen çekirdek özelliklerdir; bilgelik, cesaret, insaniyet, adalet, ölçülülük

ve aşkınlık. Yazarlar kuramsal olarak bir bireyin iyi karakterli olarak değerlendirilebilmesi için bu erdemlerin hepsinde eşik üstü değer alması gerektiğini öne sürmüşlerdir.

Karakter güçleri düşünce; duygu ve davranışlara yansıyan, ölçülebilir ve farklı derecelerde bulunabilen kişisel özelliklerdir. Evrensel, tamamlayıcı ve ahlaki olarak değerlidir. Diğerlerini incitmez. Karakter güçlerinin net ve negatif bir zıttı vardır. Ölçülebilir, bir kişilik özelliği olarak istikrarlı ve genellenebilirdir. Bir karakter gücü diğer karakter gücü özelliklerinden ayrışabilir, bazı kişilerde çarpıcı bir şekilde fark edilir, bazı çocuklarda veya gençlerde erken gelişebilir, bazı bireylerde hiç yoktur, onu geliştirmeye çalışan toplumsal uygulamaların doğal hedefidir (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Peterson ve Seligman (2004), literatür taramaları ve uzmanlarca yapılan beyin fırtınaları sonucunda ortaya çıkan aday karakter güçlerini bu kriterler ışığında inceleyip altı ana erdem başlığı altında toplamışlardır. Toplamda 24 karakter gücü belirlenmiştir.

Sonuç olarak belirlenen karakter güçleri ve erdemler sınıflandırılması (Peterson ve Seligman, 2004) şu şekildedir;

- Bilgelik; merak, yaratıcılık, öğrenme aşkı, bakış açısı ve eleştirel düşünce
- Cesaret; cesur olma, azim, dürüstlük ve yaşam enerjisi
- İnsaniyet; sevgi, nezaket ve sosyal zeka
- Adalet; liderlik, vatandaşlık, hakkaniyet
- Ölçülülük; affedicilik, alçakgönüllülük, öz-denetim, ihtiyatlı olma
- Aşkınlık; Estetik ve mükemmelliğin takdiri, şükran duyma, umut, mizah, maneviyat

Üçüncü kavramsal seviye olan durumsal temalar belirli durumlarda belirli karakter güçlerinin gösterilmesini sağlayan alışkanlıklardır. Temalar her durum için ayrı ayrı ele alınmalıdır. Temalar; karakter güçlerinden çeşitli şekillerde ayrılırlar. İlk olarak, temalar belirli durumlara özgüdür. Mesela iş ve aile temaları farklıdır. İkinci

olarak temalar belirli durumlar ile ilişkili olarak tarif edildiklerinde anlamlı olurlar. Aile ya da iş yaşamı için bile temalar kültürler, kuşaklar, cinsiyetler ve diğer önemli sosyal farklılıklara göre farklılaşabilirler. Son olarak temalar kendi başlarına iyi ya da kötü değillerdir. Karakter güçlerine ulaşma ve böylece erdemlere katkı sağlama işlevi görürler ancak yanlış ya da aptalca da olabilirler (Peterson ve Seligman, 2004).

Yapılan araştırmalar karakter güçlerinin evrensel olduğuna dair bulgular üretmiştir (Biswas-Diener, 2006; Dahlsgaard, Peterson ve Seligman, 2005; Park, Peterson ve Seligman, 2006). Karakter güçlerinin bir dizi olumlu değişken ile ilişkili olduğu ve karakter güçlerini temel alan pozitif psikoloji müdahalelerinin mutluluğu ve yaşam doyumunu artırdığı bilinmektedir (Heintz ve diğerleri, 2017).

Heintz ve diğerleri (2017) 65 farklı örneklemden 1.189.924 katılımcı üzerinde yürüttükleri meta-analiz çalışmasında cinsiyet ve karakter güçleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Toplamda 24 karakter gücü ele alınmıştır. Bunların dördü için küçük cinsiyet farklılıkları bulgulamışlardır. Bu bulgulara göre kadınlar sevgi, nezaket, güzelliğin ve estetiğin takdiri, minnet karakter güçlerinde erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Karakter güçlerinin hepsi için hesaplandığında ilişkisel ve mutlak etkiler reddedilebilir seviyededir. Bu da karakter güçleri alanında cinsiyetler arası benzerlik hipotezini desteklemektedir.

Orta yaşlı, yetişkin katılımcılardan ($N = 336$) oluşan bir örnekleme gerçekleştirilen ikiz çalışmasına göre karakter güçleri orta seviyede kalıtsallık göstermektedir. Sevgi, mizah, alçakgönüllülük ve takım çalışması çevreden en çok etkilenen karakter güçleridir (Steger, Hicks, Kashdan, Krueger ve Bouchard, 2007). Çalışmalar fiziksel bir hastalıktan ya da psikolojik bir bozukluktan sonra iyileşen kişilerin bazı karakter güçlerinde daha yüksek puan aldıklarını (Park ve diğerleri, 2006), daha fazla travmatik yaşantının daha yüksek karakter gücü puanları ile ilişkili olduğunu (Peterson, Park, Pole, D'Andrea ve Seligman, 2008) göstermektedir. Bir araştırmada karakter güçlerinin dayanıklılık açısından duygu, öz-etkinlik inançları, optimistlik, sosyal destek, öz-saygı, yaşam doyumu ve sosyodemografik değişkenler gibi dayanıklılık ile ilişkili diğer faktörlerin üstünde ve üzerinde öngörücü bir değere sahip olduğu yönünde bulgular ortaya konmuştur (Martínez-Martí ve Ruch, 2017).

Bu kadar uzun, kapsamlı araştırmalara, bulgulara ve kanıtlara dayanarak oluşturulduğu gözlenen VIA sistemine yönelik bazı endişelerin olduğunun da altını çizmek gerekir. VIA sınıflandırması altı ana erdem ve yirmi dört karakter gücü belirlemiştir. Karakter güçlerinin ilişkili olduğu düşünölen ana erdemlere atanışı teorik temelde tamamlanmış olsa da hala ampirik bulgular ile desteklenmesine ihtiyaç vardır (Ruch ve Proyer, 2015). VIA sınıflandırmasını inceleyen bazı araştırmacılar teorik temelde yapılan eşleştirmeleri (Peterson ve Seligman, 2004) hatalı bulmakta, bazıları ise bu şemanın sadece bir sınıflandırma olduğunu ifade etmektedir (Ng, Cao, Marsh, Tay ve Seligman, 2017). Yapılan çalışmalarda yirmi dört karakter gücünün üç (McGrath, 2015; Shryack, Steger, Krueger ve Kallie, 2010) beş (McGrath, 2012; Ruch, Proyer, Harzer, Park, Peterson ve Seligman, 2010) ya da altı (Ng ve diğerleri, 2017) faktörde toplanabildiği görölmüştür.

Faktör analizine alternatif olarak uzman yargıları üzerinden yürüttükleri araştırmada Ruch ve Proyer (2015), bir pilot çalışma ile her bir karakter gücü için kullanılan kavramların eř anlamlıları, tanımları, kısa tarifleri, uzun teorik açıklamaları ve madde içeriği olmak üzere beş kaynağın ne kadar örtüştüğünü değerlendirmişler ve her bir karakter gücü için eşik üstü örtüşme tespit etmişlerdir. Ana çalışmada ise felsefe, teoloji ve psikoloji alanlarından toplamda 70 uzman ve 41 sıradan kişi ile çalışmışlardır. Ana çalışma sonuçları mizah dışındaki karakter güçlerinin ilişkilendirildikleri ana erdemın çok iyi (10), iyi (9) ve kabul edilebilir (4) seviyede işaretçisi olduğunu göstermiştir. Ancak karakter güçlerinin iki hatta üç erdem için de işaretçi olabildiği ve bazı karakter güçlerinin teorik olarak ilişkilendirildikleri erdemden daha güçlü bir şekilde başka bir erdemın işaretçisi olduğu gözlenmiştir. Bunun yanında erdemlerin prototipiklik değerlerinin birbirleri ile düşük seviyede ilişkili olduğu ancak adalet ve insaniyet erdemlerinin daha yüksek seviyede ilişki gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Faktör analizi sonucunda da 24 karakter gücünün Peterson ve Seligman (2004) tarafından sunulan yapıdan hafifçe farklı olarak dağılmıştır ve bazı çift yükler göstermiştir. Bu sonuçlar doğerultusunda bazı karakter güçlerinin yeniden tanımlanması ya da erdemler ile farklı şekillerde ilişkilendirilmesi düşünölebilir.

Miller da (2019a), VIA sınıflandırmasıyla ilgili bazı felsefi endişelerini kaleme aldığı bir makale yayınlamıştır. Miller’ın dile getirdiği endişeler özetlenerek aşağıda sıralanmıştır;

- Tamamlanmamışlık endişesi: Sabır, öz-saygı gibi VIA sınıflandırmasında yer verilmeyen karakter güçleri olduğu bilinmekle birlikte bu yönde bir yenilemeye gidilmemiştir.
- Karakter zayıflıklarına yer verilmemesi: Peterson ve Seligman (2004) tarafından belirlenen karakter gücü kriterlerinde her karakter gücünün bir zıttı vardır ifadesine rağmen karakter zayıflıklarına yer verilmemesi önemli bir ihmaldir.
- Karakter güçleri çelişkisi endişesi: Karakter güçlerinin birbiriyle çelişme ihtimali üzerinde yeterince durulmamıştır.
- Erdemler ve karakter güçleri arasındaki ilişkinin belirsizliği: Karakter güçleri ve erdemler arasındaki ilişki yeterince netleştirilmemiştir.
- Yanlış sınıflandırma endişesi: Bir karakter gücünün atandığı erdemin dışındaki erdemler için de işaretçi olabildiği görülmüştür (Ruch ve Proyer, 2015). Bu sadece bir çalışma olsa da bu endişenin meşru olduğunu ve bu konuda daha çok çalışılması gerektiğini göstermektedir.
- Erdemler çelişkisi endişesi: 24 karakter gücünde olduğu gibi altı erdemin birbiri ile çelişmesi olasıdır. Cesaret ve ölçülülük, insanîyet ve adalet çelişkinin ortaya çıkabileceği doğal örneklerdir.
- “Pratik bilgelik” eksikliği endişesi: Aristoteles’in ahlak anlayışında önemli bir rolü olan pratik bilgelîye VIA sınıflandırılmasında yer verilmemiştir. Tüm

erdemlerle ilişkisi olan pratik bilgelik karakter güçleri ve erdemlerin birbirleri ile çelişkilerinin düzenlenmesini de içeren merkezi bir rol oynayabilir.

- Faktör analizi endişesi: VIA sınıflandırması teorik bir sınıflandırmadır, ampirik bulgular üzerinden geliştirilmemiştir (Peterson ve Seligman, 2004). Ampirik bulgular üretmek için yapılan araştırmalar faktör analizi sonucunda teorik açıdan beklenene ulaşamamıştır. Macdonald, Bore ve Munro (2008) yaptıkları araştırmada ölçekten elde edilen verilerin en iyi şekilde 4 faktörlü modele uyduğunu göstermişlerdir. Nofle, Schnitker ve Robins (2011) doğrulayıcı faktör analizi ile altı, beş, dört ve bir faktörlü modelleri denemişler fakat hiçbiri için yeterli destek bulamamışlardır.
- Motivasyonun ölçek maddelerinde ihmal edilmesi endişesi: Ölçekte her karakter gücünü ölçmek için 10 madde kullanılmıştır. Kullanılan maddelerde bu karakter güçleriyle ilgili davranışlara gönderme yapılırken motivasyonu ölçebilecek maddelere yer verilmemiştir.
- Eşik değer endişesi: Karakter ile ilgili bazı varsayımlar şöyledir; 1) erdemler ve zayıflıklar belirli kriterleri olan, 2) kişilerde farklı seviyelerde bulunabilen özelliklerdir ve 3) bir kişi aynı anda hem bir erdeme hem de onun zıttı olan bir zayıflığa sahip olamaz (Miller, 2019a). Yani erdemler hem kategorik hem de sürekli değişkenlerdir. Eşik değer endişesi dürüstlük ve zıttı olan sahtekarlık üzerinden açıklanmıştır (Miller, 2019b). Dürüstlük ve sahtekarlık için de eşik değerler vardır ve iki karakter özelliği de bir kişide belli derecede bulunabilir. İki karakter özelliği bir değerlendirme ölçeğinin iki ucuna yerleştirildiğinde ikisinin de eşik değerini aşmayan değerler olacaktır. İki eşik değer arasında kalan bu boşluk nasıl tanımlanır? Bunun yanında bazı felsefeciler karakterle

ilgili varsayımların hepsini kabul etmez. Bazıları için bir erdem ya da zayıflık ya vardır ya da yoktur. Sadece erdemleri ölçen, zayıflıklara yer vermeyen VIA-IS'in eşik değer kavramını nasıl ele aldığı ve erdemleri nasıl yapılar olarak gördüğü bu açıdan açık değildir.

Stichter ve Saunders (2019), Amerikan Felsefe Birliği (American Philosophical Association) tarafından düzenlenen ve VIA sınıflandırması ve Aristotelesçi yaklaşım arasındaki bağlantılara odaklanan disiplinler arası bir panelde tartışılanları derlemişlerdir. Panel; Hyemin Han, Christian Miller, Nancy Snow, Robert McGrath'ı bir araya getirmiştir. Psikoloji ve felsefe disiplinleri arasında yürütülen böyle bir tartışmada önemli zorluklardan birisi terimlerin farklı kullanımları ve kavramsallaştırmalarıdır. Felsefede erdem teorisine göre erdem; sonradan kazanılan ve edinilmesi iyi kabul edilen bir karakter özelliğidir. Bu anlayışa göre, erdemler doğrudan insanlardan kaynaklanır. Ancak VIA sınıflandırmasında erdemler ve karakter güçleri arasında bir ayrım yapılmıştır. Erdemler iyi karakter özellikleri olarak tarif edilmiştir faka soyut kategorileri temsil etmektedir. Karakter güçleri ise erdemleri oluşturan “psikolojik içerikler”, mekanizmalar olarak tarif edilmiştir. Yani bu anlayışa göre karakter güçleri doğrudan insanlardan kaynaklanır. VIA sınıflandırmasındaki bu ayrım çeşitli makalelerde tartışılan önemli sorunlardan birini oluşturmuştur. Belirlenen altı erdemın VIA sınıflandırmasındaki 24 karakter gücü üzerindeki sınıflandırıcı rolü vardır. Ancak erdemler ve onlarla ilişkili olduğu varsayılan karakter güçleri arasındaki ilişkiler açık değildir. Dahası erdemlerin bu şekilde soyuta kategoriler olarak tarif edilmesinin nasıl bir işlevi olduğu sorusu ortaya çıkmıştır. Bu soruyla ilgili bir cevap McGrath tarafından şu şekilde sunulmuştur; erdemlerden oluşan başlıklar ile oluşturulan bu sınıflandırma insanlar tarafından edinilmesi ve egzersizler ile geliştirilmesi beklenen erdemlerin sonsuz listesinin sınırlandırılması işlevini görmektedir. Bu kavramsallaştırma ile ilgili bir diğerk sorun ise karakter güçlerinin atandıkları erdemler altında nasıl gruplandırıldıklarıdır. Örneğın tamamen farklı davranışsal sonuçlar ortaya çıkaracak olan affedicilik ve ihtiyatlı olma nasıl birlikte ölçülülük erdemi altında gruplanmıştır.

VIA sınıflandırmasında bir şeyin karakter gücü sayılabilmesi için ahlaki açıdan değerli olması gerektiği vurgusu yapılmıştır (Peterson ve Seligman, 2004). Ancak McGrath'ın yaklaşımında bazı karakter güçleri özellikle entelektüellik ve ihtiyatlı olma ahlaki değerler ile ilişkilendirilmez. Bu sorun ahlaki açıdan değerlilik referansı yerine içsel açıdan değerlilik referansı seçilerek ele alınabilir. Ancak içsel açıdan değerliliğin değerlendirilmesi için “Values in Action Inventory of Strengths” (Değer Eylemde - Güçler Envanteri) (VIA-IS) içeriğinde motivasyon ile ilgili soruların yer almaması (Miller, 2019a) sorunu ile karşılaşılacaktır (Stichter ve Saunders, 2019).

VIA-IS karakter eğitimi açısından iyi bir ölçüm aracı olarak değerlendirilebilir. Ancak karakter güçleri ve erdemlerin evrensel kavramlar mı yoksa kültüre gömülü kavramlar mı olduğu önemlidir. Ancak adaletin anlamı ve kavramsallaştırılması kültürler arasında farklılaşabilir. VIA-IS'in karakter güçlerini evrensel bir yapı olarak ele alması ölçüm aracının yanlılığına sebep olabilir. Ancak karakter güçleri kültürel etki altında değerlendirilecek kavramlarsa karakter eğitimi çalışmaları sadece o kültüre daha uyumlu olmayı sağlayabilir. (Stichter ve Saunders, 2019).

Panel sonucunda ortaya konan önemli temalar şu şekilde toplanabilir;

- VIA sınıflandırması ve Aristotelsçi kavramsallaştırma arasındaki tutarlılık: Miller ve Han pratik bilgelik erdeminin VIA sınıflandırmasındaki eksikliğini önemli bir ihmal olarak değerlendirmiştir.
- VIA sınıflandırmasındaki erdemlerin ampirik desteğinin olmaması: Tartışmada farklı çalışmalarda elde edilen faktör yapıları ve mevcut sınıflandırmanın sınırlılıkları ele alınmıştır.
- VIA-IS neyi ölçer? Bu soru altında VIA-IS'in bir ölçüm aracı olarak sınırlılıkları, geçerliği ve güvenilirliği tartışılmıştır.

1.1.4. Akış (Flow) Teorisi

Türkçe kaynaklarda genellikle akış olarak (Örn.: Özçiriş, 2017; Özkara ve Özmen, 2016; Yaşın, 2016) kullanılan “Flow” terimi Csikszentmihalyi tarafından öznel bir deneyimi ifade etmek için kullanılmıştır (Csikszentmihalyi, 2000). Akış deneyimi; fiziksel veya mental bir aktiviteyi an ve an yoğun bir şekilde dahil olup deneyimleyerek yaşamak şeklinde tanımlanmıştır (Csikszentmihalyi, 2009). Csikszentmihalyi akış deneyiminin doğasını ve koşullarını satranç oyuncuları, kaya tırmanışçıları, dansçılar ve bir aktiviteye sadece o aktiviteyi yapmak için yönelen diğerleriyle röportaj yaparak incelemiştir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002). Csikszentmihalyi akış deneyimi esnasında insanların öznel yaşantılarını tanımlamaya odaklanmıştır ve çalışmalarında kişiyi bağlamdan soyutlayarak incelemek yerine kişi ve çevre arasında oluşan dinamik sisteme odaklanmıştır. Bir kişi akış deneyimini herhangi bir aktivite esnasında (Ütü yapmak, yazar kasa kullanmak, araba sürmek gibi) yaşayabilir. Benzer şekilde kişinin belirli şartlar altında ve kişinin o aktiviteyle ilgili geçmişine bağlı olarak herhangi bir etkinlik sıkıntı ya da kaygı doğurabilir (Nakamura ve Csikszentmihalyi, 2002).

Teorinin gelişebilmesi için gerekli olan öznel yaşantılara ilişkin veriler Deneyim Örneklem Metodu (DÖM) sayesinde elde edilmiştir (Csikszentmihalyi ve Larson, 2014; Larson ve Csikszentmihalyi, 2014). DÖM ilk olarak 1987’de tanıtılmıştır (Csikszentmihalyi ve Larson, 1987). Yöntem basitçe; günlük hayatlarında insanların ne yaptığını, hissettiğini ve düşündüğünü incelemeye yönelik bir araştırma prosedürüdür. Sıradan bir haftanın uyanık olunan saatlerinde, rastgele zamanlarda insanlardan öz-bildirim istenmesi şeklinde uygulanır. Bir insan örnekleminde elde edilen bu öz-bildirim setleri, günlük deneyimlere ilişkin bir arşiv dosyası oluşturur. Bu veriler sayesinde insanların yaşamlarını nasıl geçirdiği, çeşitli aktiviteleri yaparken nasıl hissettiği, erkekler ve kadınlar, yaşlılar ve gençler gibi farklı popülasyonların günlük psikolojik durumlarının nasıl farklılaştığı incelenebilir. Akış deneyimini inceleyen çalışmalar için DÖM oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Ancak günlük deneyimlerin incelenmesinin gözlem, günlük tutma gibi yöntemler ile başlayan daha uzun bir geçmişi vardır (Larson ve Csikszentmihalyi, 2014). DÖM’ün; müziğin günlük yaşamdaki işlevleri (Sloboda, O’Neill ve Ivaldi, 2001), motivasyon ve iş

doyumunu (Bishay, 1996), tükenmişlik (Sonnenschein, Mommersteeg, Houtveen, Sorbi, Schaufeli ve van Doornen, 2007), erteleme davranışı (Pychyl, Lee, Thibodeau ve Blunt, 2000), liderlik davranışları (Nielsen ve Cleal, 2011), psikoz araştırmaları (Myin-Germeys, Delespaul ve Os, 2003), yeme davranışları (Macht, Haupt ve Salewsky, 2004), yalnızlık (Larson, 1997) gibi farklı alanlarda kullanımına ilişkin örnekler mevcuttur. Bunun yanında gelişen teknoloji ile birlikte DÖM'ün giyilebilir teknolojiler aracılığıyla (Kimhy, Delespaul, Corcoran, Ahn, Yale ve Malaspina, 2006) ve akıllı telefonlarda (van Berkel, Ferreira ve Kostakos, 2017) kullanımına yönelik çalışmalar mevcuttur.

Geçmişteki yöntemlere kıyasla birçok sınırlılığın üstesinden gelmiş olsa da DÖM ne her derde deva olacak seviyede yeterlidir ne de tamamen problemsizdir. Larson ve Csikszentmihalyi (2014), DÖM'ün sınırlılıklarını dört maddede ele almışlardır. Dile getirilen ilk sınırlılık yöntemin niteliklerinden dolayı belirli bir popülasyona (antisosyal kişilik bozukluğu olan ya da yüksek stres altında olan kişilere uygun olmaması) hitap etmesi ve örneklemelerin yanlılık ile seçilmesine neden olması yönündedir. İkinci sınırlılık katılımcıların belirli deneyimleri rapor etmeme ya da bazı deneyimleri eksik rapor etme olasılığıdır. Üçüncüsü yöntemin kendisinin deneyimlere olan etkisinin ne olduğunun bilinmemesi ile ilgilidir. Dördüncüsü DÖM'ün diğer araştırma yöntemleri sonuçlarıyla ne oranda tutarlı olacağına dönük bir endişedir.

İçsel bir motivasyon ile dışsal ödüller olmadan, sadece aktivitenin kendisini yapmak için yapılan aktivitelere ototelik etkinlikler denmektedir. Csikszentmihalyi (2014), insanların neden herhangi görünür, dışsal bir ödül yokken zaman gerektiren, zor ve bazen tehlikeli aktivitelere yöneldiklerini sorgulamıştır ve bu soruyu çalışmalarının temelindeki soru olarak nitelendirmiştir. Akış deneyimini inceleyen çalışmalar bu deneyimin öncüllerini, ilişkili olduğu diğer değişkenleri ve niteliğini araştırmışlardır. Akış deneyiminin niteliğine ilişkin ilk bulgular kaya tırmanışçıları, satranç oyuncularını, atletler ve sanatçılar ile yapılan yüzlerce yoğun röportajdan elde edilmiştir. Bu çalışmaların temel sonucu çeşitli grupların yaşadıkları subjektif deneyimi çok benzer şekilde tarif etmesidir. Bu deneyim Flow (akış deneyimi) olarak isimlendirilmiştir çünkü katılımcılar bu deneyimi tarif etmek için sıklıkla çaba sarf etmeye gerek duymadan bir akıntı tarafından taşınma metaforunu kullanmışlardır.

Akış deneyimi; zamanın, yorgunluğun ve aktivitenin kendisinden başka diğer her şeyin unutulduğu bir halde bir şeye dahil olma durumudur (Csikszentmihalyi, 2014).

Akış deneyimi karakteristik özelliklerinin arasında dikkat ve eylemin kaynaşması, yüksek kontrol hissi ve zaman algısının değişmesi ya da bozulması sayılmıştır. Dikkat ve eylemin kaynaşması dikkatin tamamen eldeki işe yoğunlaşması ve bunun dışındaki çevrenin farkındalık eşiğinin altında kalması şeklinde tanımlanabilir. Yüksek kontrol hissi başka bir deyişle kontrolü kaybetme kaygısının azalması; kaya tırmanışı, araba yarışı gibi tehlikeli aktivitelerde bile artmış bir kontrol hissinin yaşanmasıdır. Zaman algısının değişmesi ise dikkatin büyük oranda aktiviteye ayrılması ile birlikte zamanın nasıl geçtiğini fark etmemek olarak ifade edilebilir (Csikszentmihalyi, 2014).

Akış deneyiminin gerekli koşulları arasında aktivitenin net hedefler içermesi, aktivitenin zorluğunun kişinin becerileri ile dengeli olması ve aktivitenin sunduğu geribildirim net ve anında olması yer almaktadır. Bunlar gerekli koşullardır ancak akış deneyimini etkileyen yegane faktörler değildir. (Csikszentmihalyi, 2014). Akış deneyimi ile ilgili literatürde beceri zorluk dengesi (Bakker, 2005; Bassi ve Delle Fave, 2012; Ceja ve Navarro, 2011; Engeser ve Rheinberg, 2008; Fullagar, Knight ve Sovern, 2013), akış deneyimine yatkınlık açısından ototelik kişilik (Asakawa, 2004; Baumann, 2012; Ross ve Keiser, 2014), motivasyon ve akış deneyimi ilişkisi (Csikszentmihalyi ve Rathunde, 1993; Keller ve Bless, 2008; Rheinberg, 2008) araştırmaların üzerine yoğunlaştığı başlıca konular arasındadır.

Bu bölümde ele alınmış olan pozitif psikoloji teorileri OEİK egzersizi ile doğrudan ilişkili değildir. Ancak OEİK egzersizi ve diğer pozitif psikoloji müdahaleleri değerlendirirken bu teorik ve eleştirel zeminin de dikkate alınması önemlidir. Bir sonraki bölümde pozitif psikoloji müdahaleleri, etkililikleri, işleyiş mekanizmaları ve bu müdahalelerin uygulamalarına dair literatür incelemeleri paylaşılacaktır.

1.2.Pozitif Psikoloji Müdahaleleri

Pozitif psikolojinin hızlı çıkışının öncesinde mutluluğu artırma amacıyla çok az girişim bulunmaktaydı (“Ön Söz”, 2014). Pozitif psikoloji; olumlu duygular, olumlu karakter özellikleri ve pozitif olmaya olanak sağlayan kurumlar ile ilgili çalışmalar üzerinde bir çatı terimdir. Amaç insan deneyimi üzerinde daha kapsamlı ve dengeli bir bilimsel anlayış geliştirebilmektir. Kapsamlı bir bilimsel yaklaşım hem acının hem mutluluğun hem de ikisinin etkileşimlerinin anlaşılmasını içerebilmeli ve ikisine de etki eden uygulamalar geliştirebilmelidir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Ancak var olan bulgular zihin sağlığı sistemlerinin geleneksel olarak önlemeden çok tedaviye odaklandıklarını göstermektedir (Bolier, Haverman, Westerhof ve diğerleri, 2013). Bunun yanında giderek artan bir şekilde psikolojik iyi oluş sadece mental bozuklukların yokluğu olarak değil, iyi oluş bileşenlerinin de varlığı olarak anlaşılmaktadır (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Son yıllarda ise tedavi ve önleme üzerinde olan odak zihin sağlığının pozitif boyutlarının geliştirilmesine doğru genişlemiştir (Weiss, Westerhof ve Bohlmeijer, 2016).

Zihinsel bozuklukları önleyici uygulamalar ile psikolojik iyi oluşu ve sağlığı geliştirme amacındaki uygulamalar hedefledikleri sonuç değişkenler açısından birbirinden ayrılır. Önleyici uygulamalar zihinsel bozukluk belirtilerinin ve sonuçta zihinsel bozuklukların azalmasını amaçlarken zihin sağlığını geliştirme amacındaki uygulamalar psikolojik iyi oluşu, yetkinliği, sağlamlığı artırarak ve destekleyici yaşam koşulları yaratarak zihinsel sağlığı geliştirmeyi amaçlar. Ancak bu iki tarz uygulama amaçladıkları sonuçlar açısından farklılaşsa da benzer içerik ve teknikleri kullanabilir. Bunun yanında zihin sağlığını geliştirme amacındaki uygulamaların ikincil bir sonucu da zihinsel bozuklukların önlenmesidir (Saxena ve diğerleri, 2006). Halk sağlığı penceresinden bakıldığında sağlığın geliştirilmesi, hastalıkların önlenmesi ve tedaviye yönelik aktivitelerin hepsi sonuçta sağlığı geliştirir. Bu aktiviteler uygulanış şekilleri ve sonuçları açısından belli noktalarda kesişim gösterebilir de hepsine ayrı ayrı ihtiyaç vardır ve birbirlerinin yerine kullanılamazlar (Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Pozitif psikoloji müdahaleleri bu sınıflandırmaya göre zihinsel sağlığı geliştirmeyi amaçlayan girişimler arasında yer alır.

Pozitif psikoloji akımı; eğitim (Waters, 2011), endüstri (Meyers, van Woerkom ve Bakker, 2013), temel tedavi hizmetleri (Harris ve Thoresen, 2006), kanser tedavisi (Casellas-Grau, Font ve Vives, 2014) ve psikoterapi (Seligman, Rashid ve Parks, 2006) gibi çeşitli alanlarda kullanılabilecek teknikler üretmiştir. Psikolojik iyi oluşu geliştirmenin yolu pozitif duyguları, davranışları veya bilişleri geliştirmeyi amaçlayan tedavi yöntemleri veya bilinçli aktivitelerden geçmektedir. Pozitif psikoloji müdahaleleri kısa ve uzun vadede iyi oluşu geliştirmeyi hedefler (Sin ve Lyubomirsky, 2009). Sin ve Lyubomirsky (2009) pozitif psikoloji müdahalelerini; pozitif duyguları, düşünceleri ve davranışları geliştirmeyi hedefleyen her türlü müdahale olarak tanımlamıştır. Bolier ve diğerleri (2013) bir müdahalenin pozitif psikoloji müdahalesi sayılabilmesi için pozitif psikoloji teorileri ile benzer çizgide olması gerektiğini öne sürmüştür. Parks ve Biswas-Diener (2013) ise sadece etkililiği hakkında yeterli kanıt olan müdahalelerin pozitif psikoloji müdahalesi sayılabileceğini ifade etmiştir. Schueller ve Parks (2014) bir müdahalenin pozitif psikoloji müdahalesi olup olmadığını belirlerken amacın yanı sıra müdahalenin işleyiş şeklinin de önemli bir faktör olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Tüm bu önermeleri ele alarak birleştiren Hendriks, Schotanus-Dijkstra, Hassankhan, de Jong ve Bohlmeijer (2019) pozitif psikoloji müdahalelerini; pozitif duyguları, düşünceleri ve davranışları artırarak iyi oluşu geliştirmeyi hedefleyen, teorik ve empirik temelli strateji ve yolları kullanan müdahaleler olarak tanımlamıştır.

Pozitif psikoloji müdahalelerinin; minnet ile ilişkili davranışları artırma (D. E. Davis ve diğerleri, 2016; Lomas, Froh, Emmons, Mishra ve Bono, 2014), affediciliği geliştirme (Worthington Jr., Wade ve Hoyt, 2014), olumlu deneyimlerin tadını çıkarma kapasitesini artırma (Smith, Harrison, Kurtz ve Bryant, 2014), güçlü yönleri geliştirme (Louis ve Lopez, 2014), yaşamda anlam ve amaç oluşturma (Shin ve Steger, 2014), empati yeteneğini artırma (M. H. Davis ve Begovic, 2014), optimizmi geliştirme (King, 2001; Loveday, Lovell ve Jones, 2016) gibi amaçlarla kullanımında olumlu sonuçlar gösterdiği bulgulanmıştır. Yaratıcılık (Forgeard ve Eichner, 2014), sabır (Schnitker ve Westbrook, 2014) cesaret (Pury, Starkey, Breeden, Kelley, Murphy ve Lowndes, 2014), mizah (Ruch ve McGhee, 2014), akış deneyimi (Shernoff ve

Anderson, 2014) ve bilgelik (Ferrari ve Guthrie, 2014) gibi konular da pozitif psikoloji müdahalelerinin görece yeni hedefleri arasında yer almaktadır.

Pozitif psikoloji müdahaleleri yukarıda bahsedilen yapılar üzerinden hedefteki sonuç değişken olan zihin sağlığını geliştirmeyi hedeflemektedir (Schueller ve Parks, 2012). Alandaki çalışmalar incelendiğinde zihinsel sağlığın sıklıkla psikolojik iyi oluş, depresyon ve kaygı belirtileri ile ölçüldüğü görülmektedir (Bolier, Haverman, Westerhof ve diğerleri, 2013; Hendriks ve diğerleri, 2018, 2019; Meyers ve diğerleri, 2013; Sin ve Lyubomirsky, 2009). Psikolojik iyi oluş ölçümlerinde Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Watson, Clark ve Tellegen, 1988), Algılanan İyi Oluş Ölçeği (Reker ve Wong, 1984), Yaşam Anlamı Ölçeği (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006) gibi ölçüm araçlarının pek çok çalışmada kullanıldığı görülmektedir. Depresyon için kullanılan ölçüm araçları arasında Beck Depresyon Envanteri (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961), Epidemolojik Çalışmalar Merkezi Depresyon Envanteri (Center of Epidemiologic Studies Depression Scale, CES-D) (Radloff, 1977), Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği Depresyon Alt Testi (Zigmond ve Snaith, 1983) sıklıkla tercih edilmiştir. Kaygı belirtileri içinse yine Hastane Anksiyete Ölçeği Anksiyete Alt Testi (Zigmond ve Snaith, 1983), Beck Kaygı Envanteri (Beck ve Steer, 1988), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (Spielberger, 1983) kullanılan önemli ölçüm aletlerindendir.

Klinik araştırmalarda uygulanan programların ulaştırma şekli, kimler için en faydalı olduğu ve hangi bileşenlerin azaltılması ya da artırılması gerektiğinin anlaşılabilmesi için hem niteliksel hem de niceliksel yöntemlerin birlikte kullanımının faydalı olacağı öne sürülmüştür (Sandelowski, 2000). Literatürde uygulanan programların geliştirilmesi amacıyla niteliksel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı görülmektedir. Örneğin; Tip 1 Diyabeti olan çocukların ebeveynlerine yönelik geliştirilen, telefon aramaları ile gerçekleştirilen, beş seanslık bir uygulamaya ilişkin veriler hem niteliksel hem de niceliksel yöntemler birlikte kullanılarak toplanmış ve niteliksel yöntemlerin kullanımı sayesinde programın uygulanış zamanı ve içeriğine ilişkin sonraki çalışmalara yol gösterebilecek veriler elde edilmiştir (Monaghan, Sanders, Kelly, Cogen ve Streisand, 2011). Monaghan ve diğerleri (2011) gerçekleştirdikleri bu çalışmada uygulamaya katılan dört çocuğun aileleri ile

derinlemesine mülakat yaparak programa ilişkin öneri ve değerlendirmelerine ulaşmaya çalışmışlardır. Başka bir örnekte ise niteliksel teknikler Tip 1 Diyabeti olan ergenler ve ailelerine yönelik olarak hazırlanan ve yine telefon aramaları ile uygulanan bir pozitif psikoloji müdahalesinin kabul edilebilirliğinin, uygulanabilirliğinin ve kullanıcılarda oluşturduğu tatminin değerlendirilmesi için yarı yapılandırılmış mülakat tarzında kullanılmıştır (Jaser, Patel, Linsky ve Whitemore, 2014). Karışık yöntemlerin kullanımının internet temelli pozitif psikoloji müdahalelerinin geliştirilmesi ve sonuçlarının daha kapsamlı bir şekilde ele alınması açısından da faydalı olabileceğini gösteren çeşitli çalışma örnekleri mevcuttur (King ve Raspin, 2004; King ve Smith, 2004; Krentzman ve diğerleri, 2015; Loveday, 2018; Rippstein-Leuenberger, Mauthner, Bryan Sexton ve Schwendimann, 2017).

1.2.1. Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin Oluşturduğu Yelpaze

Yukarıda bahsedildiği gibi pozitif psikoloji alanında yürütülen çalışmalar sayesinde pek çok farklı alanda, çeşitli kazanımları sağlayarak psikolojik iyi oluşu geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler ortaya çıkmıştır. Sin ve Lyubomirsky (2009), pozitif psikoloji müdahalelerini inceleyen çalışmaları ele alarak yürüttükleri meta-analizde 49 farklı çalışmayı incelemişlerdir. Bu çalışmalarda pozitif deneyimler hakkında yazma (Burton ve King, 2004), farkındalık temelli stres azaltma (Bédard ve diğerleri, 2003), umut terapisi (Cheavens, Feldman, Gum, Michael ve Snyder, 2006), hatırlama (reminiscence) (Cook, 1998), yaşam gözden geçirme terapisi (Life review therapy) (M. C. Davis, 2004), minnettarlık (Della Porta, Sin ve Lyubomirsky, 2009; Emmons ve McCullough, 2003; Froh, Sefick ve Emmons, 2008a), iyi oluş terapisi (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti ve Grandi, 1998), Fordyce'nin Mutluluk Programı (Fordyce, 1977), affedicilik (Freedman ve Enright, 1996), kutsal anları geliştirmek (Cultivating sacred moments) (Goldstein, 2006a), OEİK (King, 2001), iyi oluşun kendilik idaresi (Self-management of well-being) (Kremers, Steverink, Albersnagel ve Slaets, 2006), bilişsel yeniden eğitim (Lichter, Haye ve Kammann, 1980), fayda bulma (Low, Stanton ve Danoff-Burg, 2006), rastgele nezaket (Lyubomirsky, Tkach ve Sheldon, 2004), hedef oluşturma ve plan yapma eğitimi (MacLeod, Coates ve Hetherington, 2008), pozitif psikoterapi (Seligman ve diğerleri, 2006), iyilikleri saymak (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui ve Fredrickson, 2006) gibi birçok farklı

egzersiz ele alınmıştır. Benzer olarak Bolier ve diğerleri (2013) tarafından yürütülen meta-analizde de çeşitli isimlerde ve çeşitli amaçlarda pozitif psikoloji müdahaleleri 39 çalışmanın analiz edilmesi ile ele alınmıştır. İki çalışmada da incelenen müdahalelerin heterojenliği dikkat çekmektedir. Sin ve Lyubomirsky (2009) tarafından yürütülen çalışmada uygulamaların taşıdıkları karakteristik özellikler açısından da oldukça heterojen olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ele alınan pozitif psikoloji müdahalelerinin bireysel terapi, grup uygulaması, kendi kendine uygulanan müdahaleler olmak üzere çeşitli sınıflarda olduğu görülmektedir. Bunun yanında bu uygulamalar uygulandıkları ortam açısından farklılaşmaktadır. İnternet uygulamaları ve yüz yüze uygulamalar çalışmaya dahil edilmiştir. Yüksek çeşitlilik gösteren diğer bir önemli özellik ise dört haftadan daha kısa ve on iki haftadan daha uzun süre limitleri ranjında ifade edilmiş olan çalışma süresidir. Bolier ve diğerleri (2013) tarafından yapılan çalışmada da hem yüz yüze hem internet ortamında gerçekleştirilen müdahaleler yer almakta, araştırmaya dahil edilen çalışmaların uygulama süreleri ve seans sayıları oldukça geniş bir ranjda değişmekte (1 gün ve 16 hafta arasında değişen çalışma süresi ve 1 seans ile 42 seans arasında değişen seans sayısı) ve bireysel terapi, grup terapisi ya da kendine yardım müdahalesi gibi farklı türleri içermektedir. Benzer şekilde Weiss ve diğerleri (2016) de geniş ranjda değişim gösteren seans sayısı (4 ila 48) ve uygulama süresine (3 ila 52 hafta) sahip 27 çalışmayı içeren bir meta analiz çalışması yürütmüşlerdir. Bu müdahalelerin psikoterapi, eğitim, farklı modüllerden oluşan programlar ve tekil müdahaleler olmak üzere dört başlık altında toplanabildiği görülmüştür. Psikoterapi başlığı altında yer alabilecek örnekler; iyi oluş terapisi (Ruini, Belaise, Brombin, Caffo ve Fava, 2006), pozitif biblioterapi (Frieswijk, Steverink, Buunk ve Slaets, 2006), çözüm odaklı koçluk (A. M. Grant, 2012) şeklinde sıralanabilir. Eğitim başlığı altında bilişsel yeniden eğitim (Lichter ve diğerleri, 1980), hedef oluşturma ve plan yapma eğitimi (MacLeod ve diğerleri, 2008) yer alabilir. Farklı müdahalelerden oluşan programlara Fordyce'nin Mutluluk Programı (Fordyce, 1977), PSYFIT programı (Çevrimiçi zihinsel zindelik) (Bolier, Haverman, Kramer ve diğerleri, 2013), çevrimiçi iyi oluş programı (Luthans, Avey ve Patera, 2008), Dayanıklılık çevrimiçi (Resilience Online) (Abbott, Klein, Hamilton ve Rosenthal, 2009), çalışan sağlığı gözlemlleme modülü (Bolier, Ketelaar, Nieuwenhuijsen, Smeets, Gärtner ve Sluiter, 2014) örnek oluşturabilir. Pozitif deneyimler hakkında yazma

(Burton ve King, 2004), minnettarlık (Della Porta ve diğ erleri, 2009; Emmons ve McCullough, 2003; Froh, Sefick ve Emmons, 2008b), kutsal anları geliştirmek (Goldstein, 2006b), OEİK (King, 2001), fayda bulma (Benefit finding) (Low ve diğ erleri, 2006), rastgele nezaket (Lyubomirsky ve diğ erleri, 2004), anın tadını çıkarmak (Hurley ve Kwon, 2012), karakter g   erleri müdahalesi (Mitchell, Stanimirovic, Klein ve Vella-Brodrick, 2009), gibi müdahaleler de tekil pozitif psikoloji müdahaleleri başlığı altında toplanabilir.

Farklı karakteristik özellikler gösteren müdahalelerden oluşan geniş pozitif psikoloji müdahaleleri yelpazesi içerisinde tek uygulamalara ve aynı egzersizin tekrarlı uygulamalarına uygun, internet üzerinden gerçekleştirilebilen ve kişinin kendi kendine uygulayabildiği müdahalelerin bu çalışmanın esas odağını oluşturan OEİK egzersizine daha yüksek benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Bu yüzden öncelikle yukarıda bahsi geçen üç meta-analiz çalışmasında ele alınan ve kendi kendine uygulanabilen müdahaleler seçilmiştir. Aşağıda tekil pozitif psikoloji müdahaleleri incelenecektir ve sonrasında OEİK egzersizi daha detaylı olarak ele alınacaktır.

Pozitif deneyimler hakkında yazma (Burton ve King, 2004) egzersizlerinin temeli travmatik deneyimler hakkında yazma (Pennebaker ve Beall, 1986) egzersizlerine dayanmaktadır. Burton ve King (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada katılımcılar, pozitif deneyimler hakkında, üç gün arka arkaya, 20 dakikalık yazma seansı gerçekleştirmişlerdir. Bu egzersiz için verilen talimatta katılımcılardan yaşamlarındaki en muhteşem deneyimleri, en mutlu anları, mest oldukları ve sevinç duydukları zamanları düşünmeleri ve kendilerini bu anları yeniden yaşıyormuş gibi hayal ederek yazmaları istenmiştir. Pennebaker ve Seagal (1999) yazma egzersizlerinin deneyimlere anlam vermeyi kolaylaştırdığını, King (2001) ise i  g r  kazanmaya yardımcı olduğunu ve bu şekilde sağlık sonuçları üzerinde olumlu etki yarattığını  ne sürmüştür. Fredrickson (2001) Genişletme ve İnşa Etme Teorisinde olumlu duygusal deneyimlerin insanların dikkat ve zihinsel süreçleri üzerinde genişletici etki yaptığını ve bu etkinin uzun süreli olduğunu iddia etmiştir. Bir çalışmada olumlu deneyimlerin yeniden yazılmasının da olumlu bir deneyim olduğu kabul edilerek bu iddia değerlendirilmiştir. Sonuçta pozitif yazma egzersizinin geniş odak puanlarını artırdığı ve geniş odak puanlarının egzersizin sağlık sonuçları

üstündeki olumlu etkisinde kısmi aracılık rolü olduğunu göstermiştir (Burton ve King, 2009).

Minnet egzersizleri pozitif psikoloji müdahaleleri kapsamında en çok ele alınan türlerden bir tanesidir (Lomas ve diğerleri, 2014). Lütufları sayma (Emmons ve McCullough, 2003; Froh ve diğerleri, 2008b), üç iyi şey (Rippstein-Leuenberger ve diğerleri, 2017; Seligman ve diğerleri, 2005), minnet mektubu yazma (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm ve Sheldon, 2011) gibi çeşitli şekillerde tasarlanmış egzersizler minnet duygusunu artırmak için kullanılmaktadır. Bunlar; listeleme egzersizleri, minnet duygusunun başka bir kişiye ifade edilmesini sağlayan egzersizler ve psikoeğitim grupları olmak üzere üç başlık altında toplanabilir (D. E. Davis ve diğerleri, 2016). Minnet egzersizleri anlaması ve uygulaması kolay olan, insanların hoşuna giden, sosyalleşmeyi ve olumlu anıları hatırlamayı sağlayan, psikoterapi veya diğer psikolojik müdahaleler ile birlikte kullanmaya uygun ve kişinin kendisinden ziyade diğerine odaklandığı egzersizlerdir (D. E. Davis ve diğerleri, 2016). Ancak minnet egzersizlerinin etkililiği hakkındaki kanıtlar yeterli değildir (D. E. Davis ve diğerleri, 2016; Renshaw ve Olinger Steeves, 2016; Wood, Froh ve Geraghty, 2010). Wood ve diğerleri (2010) yaptıkları gözden geçirme çalışmasında minnet egzersizlerinin büyük ölçekte ve sıkça kullanılması gereken en iyi pozitif psikoloji müdahalesi olarak öne çıkarıldığını (Bono, Emmons ve McCullough, 2012; Lee Duckworth, Steen ve Seligman, 2005) ancak henüz bu sonuca ulaşmak için erken olduğunu ve çoğu çalışmanın minnet egzersizlerinin aktif bir kontrol grubuna karşı üstünlük gösteremediğini belirtmişlerdir. D. E. Davis ve diğerleri (2016) de yaptıkları meta-analizde minnet egzersizlerinin psikolojik iyi oluş değerlerini yükseltmede aktif bir karşılaştırma grubundan daha iyi sonuç vermediğini göstermiştir. Minnet egzersizlerinin genel olarak etkisiz olduğu belirtilmiştir (Renshaw ve Olinger Steeves, 2016). Son olarak depresyon ve anksiyete belirtileri üzerindeki etkisi incelendiğinde minnet egzersizlerinin küçük etki gösterdiği bulunmuştur (Cregg ve Cheavens, 2021).

Kutsal anların ortaya çıkarılması (cultivation) ve bu şekilde psikolojik iyi oluşun geliştirilmesi amacıyla bir pozitif psikoloji egzersizi üzerinde çalışan Goldstein (2007), kutsal anları kavramsallaştırılamayan ve sözelleştirilemeyen, sıradan günlük yaşantılar ile sıra dışı mistik yaşantılar arasında değişebilen, kutsal nitelikler ile dolu

deneyimler olarak tanımlamıştır. Kutsal nitelikler ise tanrı ya da üstün bir güç ile kurulan ve diğerlerine yakınlık, amaç, minnet, tutku, merhamet, iç huzur sağlayan ve kutsal, değerli nitelikler ile dolu olan bağlantı olarak tanımlanmıştır (Goldstein, 2007). Yapılan araştırmada kutsal anların ortaya çıkarılması yani kişilerin kutsal anları yaşamlarında daha fazla deneyimlemesini sağlamak için katılımcılara e-posta yolu ile talimatlar gönderilmiştir. Üç haftalık bir süreci kapsayan kutsal anların ortaya çıkarılması uygulamasının araştırma sonucunda aktif kontrol grubundan daha iyi sonuç vermediği ancak öznel ve psikolojik iyi oluş ölçümlerinde ön-test ve son-test arasında gelişme olduğu görülmüştür (Goldstein, 2007).

Kötünün içinde iyiyi bulabilmek; zorluklarla karşılaştığında insanların kendileri, diğerleri ve dünyaları hakkında rahatlatıcı bir bakış açısını yeniden kurmalarını sağlayabilir ve artan kanıtlar göstermektedir ki tehdit edici olaylardan kişisel kazanımlar bulabilmek psikolojik ve fiziksel iyi oluşu geliştirir (Affleck ve Tennen, 1996). Zorlayıcı durumlar karşısında insanların bu durumlara adaptasyonunu sağlamak amacıyla fayda bulma eğilimlerini artıracak müdahale girişimlerinin örnekleri literatürde grup çalışmaları (S. T. Cheng ve diğerleri, 2012; S. T. Cheng, Chan ve Lam, 2019; S. T. Cheng, Lau, Mak, Ng, Lam ve Meeks, 2014) ve yazma egzersizleri (Crawford, Wilhelm ve Proudfoot, 2019; Danoff-Burg, Agee, Romanoff, Kremer ve Strosberg, 2006; Low ve diğerleri, 2006; Stanton ve diğerleri, 2002) şeklinde yer almaktadır. Fayda bulma yazma egzersizleri, zorlayıcı bir deneyim ile ilgili olarak olumlu düşüncelerin yazılmasını içeren bir egzersizdir (Crawford ve diğerleri, 2019).

Yapılan çalışmalar neticesinde elde edilen fayda bulma egzersizlerinin etkililiği hakkındaki bulguların umut verici olduğu söylenebilir. Katılımcıları meme kanseri hastalarından oluşan bir çalışmada fayda bulma egzersizlerinin kanser ile ilişkili hastalıklar yüzünden doktor randevusu alma oranını kontrol koşuluna kıyasla anlamlı seviyede düşürdüğü bulunmuştur (Stanton ve diğerleri, 2002). Yine meme kanseri hastaları ile yapılan bir başka çalışmada da kanser ile ilişkili hastalıklar için randevu alma oranının ve fiziksel belirti bildiriminin kontrol grubuna kıyasla fayda bulma egzersizi grubunda anlamlı seviyede azaldığı görülmüştür (Low ve diğerleri, 2006). Romatoid artrit ve lupus hastalarının uygulamaları üzerinden yapılan bir

araştırma fayda bulma egzersizinin üç ay sonra yapılan takip ölçümlerinde yorgunluk seviyesinin azalmasında kontrol koşuluna kıyasla daha etkili bulunmuştur (Danoff-Burg ve diğerleri, 2006). Bununla birlikte diyabet hastaları ile yürütülen bir çalışmada fayda bulma egzersizinin diyabetten kaynaklanan zorlanmada küçük bir düşüş sağladığı ancak bu etkinin aktif kontrol egzersizinden daha fazla olmadığı görülmüştür (Crawford ve diğerleri, 2019).

Yakın zamanda iyilik yapmayı (kindness) bir müdahale olarak kullanmanın insanların öznel iyi oluşunu artırabileceği fikrine ilgi artmaya başlamıştır (Curry, Rowland, Van Lissa, Zlotowitz, McAlaney ve Whitehouse, 2018). Curry ve diğerleri (2018) yaptıkları literatür incelemesi neticesinde iyilik yapma ve toplum yararına harcama müdahalelerinin en sık incelenen iyilik yapma müdahaleleri olduğu görülmüştür. İyilik yapma müdahaleleri genellikle “Bir hafta boyunca her gün birisi için kapıyı tutmak, diğer öğrencilere sınav için yardım etmek gibi beş iyilik eyleminde bulunun. Yaptığınız eylemleri karşınızdaki kişilerin tepkilerini de içerecek şekilde her akşam kaydedin.” benzeri bir talimatla kullanılmaktadır. Toplum yararına harcama olarak adlandırılan çalışmalarda ise katılımcılara başkaları yararına harcama şartıyla para verilmesi söz konusudur. Curry ve diğerlerinin (2018) gerçekleştirdikleri meta-analiz, iyilik müdahalelerinin eylemi gerçekleştiren kişinin iyi oluş seviyesi üzerinde küçükten ortaya değişen ranjda etkisi olduğunu göstermiştir.

Baş etme becerilerini geliştireceği düşünülen psikoloji müdahalelerinin insanların duygusal zorlanmaları düzenleyebilme kapasiteleri üzerindeki etkililiği hakkında birçok çalışma yapılmış olsa da olumlu deneyimlerin tadını çıkarmaya (Savor) yönelik psikoloji müdahaleleri üzerinde yakın zamanda çalışılmaya başlanmıştır (Smith, Harrison, Kurtz ve diğerleri, 2014). Bir psikoloji terimi olarak “tadını çıkarmak” geçmiş, gelecek ve şu andaki olumlu olaylara odaklanma eğilimi olarak tanımlanmıştır ve kişinin kendi isteği ile olumlu duyguları başlatma, yoğunlaştırma veya uzatma eylemleri üzerinde algıladığı kontrol hissi olarak görülmüştür (Bryant, 1989). Tadını çıkarma, zevk ya da keyifle benzer görülse de bu kavramlardan farklıdır çünkü tadını çıkarma, bilinçli farkındalık ile zevk veren hisleri sürdürme ya da bitirme, büyütme ya da söndürme ve uzatma ya da kısaltma sürecidir (Smith, Harrison ve Bryant, 2014). Smith, Harrison, Kurtz ve diğerleri (2014) tadını

çıkarma egzersizlerini geçmiş, şimdi ve gelecek odaklı olmak üzere üçe ayırmışlardır. Geçmiş odaklı tadını çıkarma egzersizleri arasında olumlu olaylar hakkında düşünme, olumlu anma, günlük üç olumlu olayı hatırlama, başarıdaki rolüne odaklanma yer almaktadır. Şimdi odaklılar ise tadını çıkarma stratejilerinin artırılması, olumlu dikkat geliştirme, farkındalıkla fotoğraf çekme, günlük tadını çıkarma egzersizlerinde bulunma, aktif yapıcı iletişimi artırma şeklinde sıralanabilir. Gelecek odaklı tadını çıkarma egzersizleri ise OEİK egzersizini de içeren olumlu hayal kurma ve azlığın faydaları başlığı altında ele alınabilir. Smith, Harrison, Kurtz ve diğerleri (2014) 16 çalışmayı içeren meta-analiz neticesinde tadını çıkarma egzersizlerinin küçük seviyede anlamlı düzeyde etkili olduğunu göstermiştir.

Yukarıda farklı isimlerle anılan pozitif psikoloji egzersizleri farklı aracı değişkenleri hedef alsa da neticede mutluluk seviyesini yükseltmeyi ve depresif ve anksiyöz tarzdaki belirtileri azaltmayı amaçlar. Aşağıdaki bölümde bu müdahalelerin etkililiği incelenecektir.

1.2.2. Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin Etkililiği

Buddha'dan kişisel gelişim endüstrisine kadar mutluluğu geliştirme iddiasında birçok psikoloji müdahalesi ortaya çıkmıştır. Bu girişimlerden hangilerinin etkili olduğunu anlamanın en iyi yolu psikoterapi ya da ilaç çalışmalarında kullanılan randomize kontrollü çalışmalardır (Seligman ve diğerleri, 2005). Günümüzde pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiği hakkında randomize kontrollü çalışmaları ele alan meta analiz çalışmaları vardır. Sin ve Lyubomirsky (2009) 4.266 katılımcının yer aldığı 51 çalışma üzerinde yürüttükleri meta-analiz sonucunda pozitif psikoloji uygulamalarının iyi oluşu yükselttiğini ($r = .29$) ve depresif belirtileri azalttığını ($r = .31$) ileri sürmüşlerdir. Bolier ve diğerleri (2013) toplamda 6.139 katılımcının dahil olduğu 39 randomize kontrollü çalışmayı inceledikleri bir meta-analiz gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonucunda küçükten ortaya değişen ranjdaki etki büyüklükleri ile pozitif psikoloji müdahalelerinin öznel ($r = .34$) ve psikolojik iyi oluşu ($r = .20$) artırdığı ve depresif belirtileri azalttığı ($r = .23$) gösterilmiştir. Pozitif psikoloji müdahaleleri; uzun süreli olduğunda, bireysel uygulamaları içerdiğinde, belirli psikososyal problemleri olan kişileri hedeflediğinde ve uygulama bir sağlık

çalışanı ya da hastane tarafından gerçekleştirildiğinde etkisinin arttığı gösterilmiştir. Bunun yanında bilimsel açıdan kalitesi yüksek olan çalışmaların kalitesi düşük olan çalışmalara kıyasla daha düşük etki büyüklükleri ortaya koyma eğilimde olduğu görülmüştür. Bolier ve diğerlerine göre (2013) bu durum diğer alanlardaki etki büyüklüğü çalışmaları ile uyumludur. Weiss ve diğerleri (2016), toplamda 3.579 kişinin katılımı ile gerçekleştirilen 27 araştırmayı ele alarak bir meta-analiz çalışması yapmışlardır. Yazarlar bu çalışmada sonuç değişkeni olarak Ryff'in kavramsallaştırdığı haliyle psikolojik iyi oluşu ele almışlardır. Orta büyüklükte bir etki tespit edilmiştir (Cohen's $d = 0.44$). İki aydan 10 aya değişen zaman aralıkları sonucunda gerçekleştirilen izleme testlerinde ise küçük, anlamlı seviyede etki büyüklüğü tespit edilmiştir (Cohen's $d = 0.22$). Bolier ve diğerlerinin (2013) bulguları ile uyumlu olarak bu çalışmada da bilimsel açıdan düşük kaliteli araştırmalarda etki büyüklüğünün daha yüksek olduğu ve müdahalelerin klinik gruplarda, birebir uygulama şartlarında daha yüksek etki gösterdiği bulgulanmıştır. Klinik seviyede bozukluğu olan 1.864 katılımcı üzerinde yürütülen 30 çalışmanın dahil edildiği meta-analizde pozitif psikoloji müdahalelerinin kontrol şartlarına kıyasla depresyon (Hedges' $g = 0.23$) ve iyi oluş (Hedges' $g = 0.24$) üzerinde küçük seviyede, kaygı belirtileri (Hedges' $g = 0.36$) üzerinde orta seviyede anlamlı etki gösterdiği görülmüştür (Chakhssi, Kraiss, Sommers-Spijkerman ve Bohlmeijer, 2018). Hendriks ve diğerleri (2019) tarafından gerçekleştirilen ve çoklu bileşeni olan pozitif psikoloji müdahalelerinin ele alındığı meta-analiz çalışmasında 50 randomize kontrollü deneyin yapıldığı araştırma analize dahil edilmiştir. Meta-analiz sonucunda öznel iyi oluş (Hedges' $g = 0.34$) ve psikolojik iyi oluş (Hedges' $g = 0.39$) için orta ve küçük etki aralığını gösteren, depresyon (Hedges' $g = 0.29$) ve kaygı (Hedges' $g = 0.35$) için küçük etki olduğunu gösteren sonuçlar elde edilmiştir (Hendriks ve diğerleri, 2019).

Yukarıda bahsi geçen çalışmalardan Bolier ve diğerlerinin (2013) gerçekleştirdiği meta-analiz kullanılan yöntemler açısından eleştirilmiştir (Schueller, Kashdan ve Parks, 2014). Bolier ve diğerleri (2013), pozitif psikoloji müdahalelerini seçerken "Pozitif psikoloji" ifadesinin açıkça kullanılması ve pozitif psikolojinin ortaya çıkış tarihi olarak kabul ettikleri 1998 tarihinden sonra yapılması kriterlerini kullanmışlardır. Schueller ve diğerleri (2014), aynı amaçlar, yöntemler ve ölçümler ile

yapılan pek çok araştırmayı dışladığı için Bolier ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen ve sonuçları sunulan bu çalışmaya karşı araştırmacıları uyarmıştır. Onlara göre Bolier ve diğerlerinin (2013) kriterleri; çok dar ve keyfidir. Schueller ve diğerlerinin (2014) eleştirilerini temel alarak Sin ve Lyubomirsky (2009) ile Bolier ve diğerleri (2013) tarafından yapılan meta-analiz çalışmalarını tekrar etmek amacıyla White, Uttl ve Holder (2019) bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada yapılan detaylı bir inceleme; Sin ve Lyubomirsky (2009) ile Bolier ve diğerlerinin (2013) farklı yöntemler ve farklı içleme dışlama kriterleri kullandıklarını, farklı araştırma setlerini analiz ettiklerini, yöntemlerini yeterince tarif etmediklerini ve küçük örneklem yanlılığını hiç rapor etmediklerini ya da uygun şekilde ele almadıklarını göstermiştir. Tekrar edilen analizler Sin ve Lyubomirsky (2009) tarafından psikolojik iyi oluş ($r = .29$) ve depresyon ($r = .31$) için sunulan etki büyüklüklerine kıyasla oldukça düşük (sırasıyla $r = .08$ ve $r = .04$) etki büyüklükleri ortaya çıkarmıştır. Bolier ve diğerlerinin (2013) sunduğu etki büyüklükleri de White ve diğerleri (2019) tarafından tekrar edilememiş ve yapılan analizler öznel iyi oluş için ($r = .17$), psikolojik iyi oluş için ($r = .02$) ve depresyon için ($r = .02$) çok daha düşük etki büyüklükleri ortaya çıkarmıştır. Sadece öznel iyi oluş için uç değerler çıkarıldıktan sonra Bolier ve diğerleri (2013) tarafından sunulan etki büyüklüğü ($r = .17$) ile uyuma gözükmektedir. White ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bu çalışma oldukça yüksek sayıda atıf alan iki meta-analiz çalışmasının yöntemsel sorunlarını ortaya koyduğu için önemlidir.

1.2.3. Pozitif Psikoloji Müdahaleleri Nasıl İşler?

Yukarıda görüldüğü gibi pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiği hakkındaki kanıtların netleştirilebilmesi için daha çok çalışmanın yapılmasına ihtiyaç vardır. Bununla birlikte pozitif psikoloji müdahalelerinin nasıl işlediği ve hangi faktörlerin bu müdahalelerin etkililiğini sağladığı sorularının cevaplarına ulaşılabilmesi için de araştırmacıların bu soruları merkeze alan çalışmalar yapmaları gerekmektedir (Proyer, Wellenzohn, Gander ve Ruch, 2015). Pozitif psikoloji müdahalelerinin nasıl işlediği, neden ve ne zaman işe yaradığı, kimlere uygun olduğu soruları hala geçerliliğini korumaktadır (Layous ve Lyubomirsky, 2014).

Pozitif psikoloji müdahalelerinin altında yatan mekanizmayı ortaya çıkarma amacıyla Lyubomirsky ve Layous (2013) mevcut bulgulardan yola çıkarak bir model ortaya koymuştur. Bu modelde egzersiz uygulamasının psikolojik iyi oluşu yükseltici etkisine aracı olan değişkenler olarak pozitif duygular, pozitif düşünceler, pozitif davranışlar ve ihtiyaçların tatmini yer almıştır. Bu etki üzerinde biçimlendirici etkisi olduğu düşünülen değişkenler ise aktivite özellikleri ve kişi özellikleri olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Bunun yanında aktivite ve kişi uyumu da önemli bir biçimlendirici değişken olarak kabul edilmiştir (Layous ve Lyubomirsky, 2014; Lyubomirsky ve Layous, 2013). Bu bölümde kişi ve egzersiz uyumu ile ilgili araştırmalar, kişi egzersiz uyumunun nasıl değerlendirildiği ve çalışma etkililiğini yordama gücü incelenecektir. Mutluluk eğilimi, depresyona yatkınlık, uygulama öncesindeki iyi oluş seviyesi gibi kişi özellikleri ile araştırma kalitesi, araştırmanın yapıldığı yer ve aktivite seçenekleri gibi çalışma karakteristikleri değerlendirilecek ve bunların yanı sıra hem kişi özellikleri hem de çalışma karakteristikleri başlığı altında yer bulabilecek olan doz kavramı ele alınacaktır.

Kişi ve egzersiz uyumunun etkisini incelemeyi amaçlayan bir araştırmada dışadönük ve içedönük kişilerin hangi egzersizlerden fayda gördükleri incelenmiştir (Schueller, 2012). Araştırma bulguları birebir yapılan minnet ziyaretlerinden dışadönük kişilerin içedönük kişilere kıyasla daha çok fayda gördüğünü ortaya koymuştur. Proyer, Wellenzohn, Gander ve Ruch (2015) aktivite ve kişi uyumunu değerlendirmek için dört gösterge belirlemişlerdir; tercih, uygulamanın gönüllü devamlılığı, çaba ve erken tepki. Uygulamalardan üç buçuk yıl sonra yapılan ölçümler üzerinden yürütülen analizler, dört indikatör birlikte ele alındığında iyi oluştaki değişimin %6'sını, depresyondaki değişimin ise %10'unu aktivite kişi uyumu değişkeninin açıkladığını göstermiştir. Beş farklı mizah temelli pozitif psikoloji müdahalesinin plasebo kontrollü deneysel desende değerlendirildiği bir çalışmada müdahale kişi uyumunun göstergelerinden iyi oluşta erken yükselme ve egzersizi sevme faktörlerinin müdahalelerden altı ay sonraki değişimleri yordadığı görülmüştür (Wellenzohn, Proyer ve Ruch, 2016). Pozitif psikoloji müdahalelerinin kişiye uyumunun cinsiyete göre değerlendirildiği bir çalışmada uygulanan üç farklı egzersiz için de (minnet, nezaket, yaşamın tadı çıkarma) öz-bildirimle alınan kişi-egzersiz

uyumu ölçümlerinde kadınların daha yüksek puan aldığı gösterilmiştir. (Thompson, Peura ve Gayton, 2015).

Kişi özelliklerinin değerlendirildiği çalışma örnekleri de literatürde yer almaktadır. Mutluluk eğiliminin bireysel farklılık olarak ele alındığı bir çalışmada müdahale sonrası ölçümlerde baskın mutluluk eğiliminin müdahale başarısını etkilediği gösterilmiş ancak bu bulguya takip ölçümlerinde rastlanmamıştır (Giannopoulos ve Vella-Brodrick, 2011). Depresyona yatkın katılımcılardan oluşan bir örnekleme optimizm ve öz-şefkati artırmayı amaçlayan iki pozitif psikoloji müdahalesinin kontrol grubuna kıyasla anlamlı ölçüde daha etkili bulunduğu bir çalışmada özeleştirme seviyesi yüksek olan bireylerin optimizm egzersizinden bir haftalık ve bir aylık sonuçlar ele alındığında daha çok faydalandıkları, bağımlılık seviyesinin daha yüksek olmasının ise öz-şefkat egzersizinin altı aylık sonuçları ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ancak bu sonuçlar çoklu seviye modellemesi ile yapılan analizlerde tekrarlanamamıştır (Shapira ve Mongrain, 2010). Pozitif psikoloji müdahalelerinin etkisi üzerinde biçimlendirici etkisi araştırılan ve kişi özellikleri başlığı altında ele alınabilecek bir diğer değişken ise müdahale öncesindeki iyi oluş seviyesidir. Gander, Proyer ve Ruch (2016), ilk ölçümlerde iyi oluş puanları orta seviyede olan kişilerin uyguladıkları pozitif psikoloji müdahalelerinden daha fazla fayda gördüğünü ortaya koymuşlardır. Uygulama öncesindeki olumlu duygu seviyesinin ergenler ve çocuklardan oluşan bir örnekleme minnet egzersizinin etkisi üzerinde biçimlendirici rolü olduğu görülmüştür. Araştırmaya göre başlangıçta pozitif duygu seviyesi daha düşük olanlar minnet egzersizinden daha fazla fayda görmüştür (Froh, Kashdan, Ozimkowski ve Miller, 2009). Seear ve Vella-Brodrick (2013) bilinçli farkındalık eğiliminin; üç iyi şey ve olası en iyi kendilik egzersizlerinin etki mekanizmasındaki rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçları kontrol grubuna kıyasla OEİK egzersizi grubundaki katılımcıların olumsuz duygularının azaldığı yönündedir. Bunun dışındaki ölçümlerde anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Bulgular daha yüksek bilinçli farkındalık eğilimi olan katılımcıların egzersizden daha fazla fayda göreceği yönündeki hipotezi de desteklememiştir. Araştırmacıların beklentilerinin aksine sonuçlar; OEİK grubundaki katılımcılardan sadece bilinçli farkındalık eğilimi daha düşük olanların uygulamadan iki hafta sonra yapılan izleme

ölçümlerinde pozitif duygularının kontrol grubuna kıyasla anlamlı seviyede yükseldiğini göstermiştir. Karakter güçlerini artırmayı hedefleyen pozitif psikoloji müdahalelerinin araştırıldığı 18 yarı deneysel çalışmayı inceledikleri gözden geçirme çalışmasında Ghielen, van Woerkom ve Christina Meyers (2018); umut, olumlu duygu, otantik kendilik ifadesi, iş ilişkisine dair algı ve sosyal değerlilik hislerinin aracı role sahip olduğunu bunun yanında dışadönüklük ile belirli karakter güçlerinin biçimlendirici rolde olduğunu belirtmiştir. Çoklu içeriği olan pozitif psikoloji müdahalelerinin iyi oluş, kaygı ve depresif belirtiler üzerindeki etkisinin ve etki mekanizmasındaki aracı değişkenlerin değerlendirildiği başka bir çalışmada olumlu ilişkiler ve pozitif şefkatin aracılık rolü olduğu gösterilmiştir (Schotanus-Dijkstra, Pieterse, Drossaert, Walburg ve Bohlmeijer, 2019).

Kişisel özellikler ve kişi aktivite uyumunun yanı sıra biçimlendirici etkisi olabilecek önemli özelliklere çalışma karakteristikleri başlığı altında yer verilebilir. Araştırma kalitesinin pozitif psikoloji müdahalelerinin depresyon belirtilerine etkisi üzerindeki biçimlendirici rolü Bolier ve diğerleri (2013) tarafından tespit edilmiştir. Ancak bu çalışmada aynı bulgular psikolojik iyi oluş için elde edilememiştir. Benzer şekilde Chakhssi, Kraiss, Sommers-Spijkerman ve Bohlmeijer (2018) çalışma kalitesinin biçimlendirici etkisini değerlendirdiklerinde psikolojik iyi oluş puanları açısından anlamlı bir kanıt bulamazken depresyon ve kaygı puanları açısından çalışma kalitesinin negatif etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışma kalitesinin biçimlendirici rolü olduğunu gösteren kanıtlara ulaşılan bir diğer çalışma da Hendriks ve diğerleri (2019) tarafından çoklu içeriği olan pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiğinin incelendiği meta analiz çalışmasıdır (Çalışma kalitesi düşük çalışmalarda daha yüksek etki büyüklüğü gözlenmiştir.). Biçimlendirici etkisi olan başka bir çalışma karakteristiği ise araştırmanın yapıldığı yer olabilir. Batılı olmayan ülkelerde yapılan çalışmalarda kaygı için hesaplanan etki büyüklüğünün batılı ülkelere kıyasla daha geniş olduğu bulunmuştur (Hendriks ve diğerleri, 2018). Bolier ve diğerleri (2013) ortam ve uygulanış şekli başlığı altında ele alınabilecek olan faktörlerle ilgili olarak; hastane şartlarında uygulama ve bir yönlendirici aracılığı ile yüz yüze uygulanan çalışmaların daha etkili olduğunu göstermiştir.

Önemli çalışma karakteristiklerinden birisi de aktivite seçenekleridir. Bazı araştırmalarda katılımcılara tek aktivite (Bolier, Haverman, Westerhof ve diğerleri, 2013) sunulurken bazı araştırmalar ise birden fazla aktiviteden oluşan programlar (Hendriks ve diğerleri, 2019) sunmaktadır. Sin ve Lyubomirsky (2009) katılımcılara birden fazla aktiviteyi uygulama seçeneği veren çalışmaların daha etkili olabileceğini belirtmiştir. Parks (2014) ise katılımcıların kendilerine uygun olduğunu düşündükleri bir aktiviteyi tercih etme şansının önemli olduğunu vurgulamakla beraber katılımcılara bütün aktivitelere sınırsız ulaşım vermek gerekemeyebileceğini vurgulamıştır. Bir çalışmada kullanıcılar tarafından en çok tercih edilen uygulamanın en az yararlı uygulama olduğu görülmüştür (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca ve Lyubomirsky, 2012). Katılımcılara birden çok aktivite seçeneği sunmanın test edildiği bir araştırmada iki, dört ve altı aktivite seçeneği sunulan üç durum karşılaştırılmıştır. Yıpranma oranları tüm koşullar arasında benzer bulunmuştur. Bunun yanında tüm koşullarda depresif belirtiler anlamlı seviyede azalmıştır ancak iki ve dört seçenek sunulan koşullarda altı seçenek sunulan koşula kıyasla depresif belirtilerde daha fazla azalma tespit edilmiştir. Yazarlar bu durumu aktivite seçeneği sayısı ve etki arasında eğrisel bir ilişki olabileceği yönünde yorumlamıştır (Schueller ve Parks, 2012).

Egzersizlerin hangi dozda kullanıldığı da önemli bir faktör olarak kabul edilebilir. Doz faktörünün bir aktivite karakteristiği mi yoksa kişisel özellik mi olduğu ise ilgili çalışmanın kavramsallaştırmasına göre değişebilmektedir. Talimatlarda önerilen doz dikkate alındığında bir aktivite karakteristiği; katılımcının uygulama sitesini haftalık ziyaret etme sayısı, denediği farklı aktivite sayısı ya da aktivitelere ayırdığı ortalama süre (Parks, 2014) olarak tarif edildiğinde ise bir kullanıcı özelliği olarak ele alınmalıdır. Uygulama dozu bir katılımcı özelliği olarak kabul edildiğinde veri toplama yöntemi olarak katılımcıların öz-bildirimleri kullanılabilir ya da bu verileri kaydedecek tarzda internet uygulamaları yapılabilir. İnternet sitesi özellikleri aracılığıyla kaydedilecek veriler şüphesiz ki daha zengin ve objektif olacaktır (Parks, 2014). Bolier ve diğerleri (2013) yaptıkları meta-analiz çalışmasında inceledikleri pozitif psikoloji müdahalelerinin tek veya 2 seanslık uygulamalardan terapi ya da koçluk gibi yoğun uygulamalara kadar değişen ranjda olduğunu belirtmişlerdir. Hendriks ve diğerleri (2019) inceledikleri 50 pozitif psikoloji müdahalesi çalışmasının

seans sayılarının 1 ve 28 arasında değiştiğini ve ortalamanın ise 8.6 seans ($SD = 5.73$) olduğunu raporlamışlardır. Aynı çalışmaya göre çalışma süresi 1 gün ile 22 hafta arasında değişmektedir ve ortalama süre 8.1 hafta ($SD = 3.88$) olarak belirtilmiştir. Hendriks ve diğerleri (2019) yüksek heterojenlik seviyesinden ötürü çalışmalar için ideal şartları tespit etmenin mümkün olmadığını belirtmiş ve bu durumun önemli bir örneği olarak çalışma süresi ve seans sayısını göstermiştir. Parks (2014) talimatlarda verilen doz ile katılımcıların uygulamalarının örtüşmeyeceğini bu yüzden doza ilişkin verilerin ayrıca toplanması gerektiğini belirtmiştir. Ancak yukarıda sunulan meta-analiz çalışmalarında sadece aktivite talimatlarında öngörülen doz dikkate alınmış ve bir aktive özelliği olarak değerlendirilmiştir.

1.2.4. Pozitif Psikoloji Müdahalelerinin Yaygınlaştırılması ve Genellenebilirliği

Pozitif psikoloji müdahalelerinin yaygınlaştırılması pek çok sağlık müdahalesinin yaygınlaştırılması gibi bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Ancak günümüzde internet bu problemin çözümü için önemli imkanlar sunmaktadır. İnternet temelli, sağlığı geliştirme amacındaki uygulamalar son yıllarda hızla gelişmiş ve yaygınlaşmıştır (Riley, Rivera, Atienza, Nilsen, Allison ve Mermelstein, 2011). İnternetin çeşitli psikoloji tekniklerinin yaygınlaşmasını sağlamak için kullanılması ve araştırmaların internet üzerinden yapılan uygulamaların da etkili olduğunu göstermesi (Barak, Hen, Boniel-Nissim ve Shapira, 2008; Bolier, Haverman, Westerhof ve diğerleri, 2013; Cugelman, Thelwall ve Dawes, 2011; Spijkerman, Pots ve Bohlmeijer, 2016) hem yeni avantajlar hem de aşılması gereken yeni problemler ortaya çıkarmıştır. (Kassam-Adams, Marsac, Kohser, Kenardy, March ve Winston, 2015). Bu durum pozitif psikoloji müdahaleleri için de geçerlidir. İnternet üzerinden uygulanabilen bir pozitif psikoloji müdahalesi maliyet ve ulaşılabilirlik açısından oldukça avantajlıdır. Ancak bu tek başına pozitif psikoloji müdahalelerinin hızlıca yayılacağı anlamına gelmez (Parks, 2014). Parks (2014), online pozitif psikoloji müdahalelerinin yaygınlığının artırılabilmesi için tasarlanma aşamasında yapılabilecekleri kaleme almış ve devamlılık, doz, kullanıcı tercihi gibi konulara dikkat çekmiştir. Kanıta dayalı sağlık müdahaleleri açısından son dönemlerde dış geçerlik ve genellenebilirliğe daha fazla odaklanması gerektiği dile getirilmektedir (Leviton, 2017). Dış geçerlik,

internet temelli sağlık uygulamaları açısından önemli bir konudur (Blackman ve diğerleri, 2013; Glasgow ve diğerleri, 2006; Kassam-Adams ve diğerleri, 2015). İ geçerlik meselesi çeşitli araştırmalarda rasgele atama, ifte krleme (double blinding) ve diğer yöntemler ile potansiyel karıştırıcılar üzerinde sağlanan kontrol ile aşılmakta ve böylece sonuçlar yüksek seviyede sınırlandırılmış müdahalelere atfedilebilmektedir. İ geçerliğin sağlanması oldukça önemli olsa da sadece i geçerlik bir araştırmanın genellenebilirliği ve kabul edilebilirliği açısından yeterli değildir. Bu noktada dış geçerliğin önemi ortaya çıkmaktadır (Glasgow ve diğerleri, 2006). Hakkında pek çok kanıt bulunan pozitif psikoloji müdahalelerinin deneysel araştırmaların yapıldığı, araştırmacıların sıkı kontrole sahip oldukları alanın dışında ne kadar etkili olacakları belirsizdir (Hone, Jarden ve Schofield, 2015). İnternet temelli pozitif psikoloji müdahalelerinin pek çoğunda kullanıcılara ulaştırılan nihai ürün bir web sitesi ya da e-posta yoluyla gönderilen uygulama talimatlarıdır (Bolier, Haverman, Westerhof ve diğerleri, 2013; Chakhssi ve diğerleri, 2018; D. E. Davis ve diğerleri, 2016). Ancak bu talimatların kullanıcılar tarafından nasıl uygulandığı, yapılan uygulamanın beklenen ile ne derece uyıştuğu bilinmemektedir. Dolayısıyla dış geçerliğin en önemli meselelerinden biri katılımcıların talimatlara ne düzeyde uyum göstereceği hususudur. Bu değerlendirmenin yapılabilmesi için niteliksel değerlendirme tekniklerinden faydalanılabilir. Sandelowski (2000) giderek artan bir şekilde araştırmacıların çalışmalarının kapsamını ve çalışmaları ile ilgili içgörülerini geliştirmek amacıyla niteliksel ve niceliksel yöntemleri birlikte kullandığını ne sürmüştür. Daha önce de belirtildiği gibi bu tarz uygulamaların literatürdeki rnekleri (Jaser ve diğerleri, 2014; King ve Rasin, 2004; King ve Smith, 2004; Krentzman ve diğerleri, 2015; Loveday, 2018; Monaghan ve diğerleri, 2011; Rippstein-Leuenberger ve diğerleri, 2017) niteliksel analiz yöntemlerinin araştırma desenlerine entegre edilmesinin sağlayabileceği avantajları göstermiştir.

Yaygınlaştırma sorunu sadece kullanıcıya ulaşmak ile aşılamamaktadır. Aynı zamanda kullanıcıya ulaştırılan talimatların kişiye uygulamayı kullanmaya ve devam etmeye yönlendiriyor olması gerekmektedir. Yazının bu bölümünde kullanıcı devamlılığı üzerinden Eysenbach (2005) tarafından ele alınan yıpranma fenomenine ve çalışmalarda kullanıcıların katılımını, devamlılığını artırmak için yaygın olarak

kullanılan ödül koşullarına ve ödül kullanımının sonuçlar üzerindeki etkisine değinilecektir.

1.2.4.1. Yıpranma, Kullanıcı Devamlılığı, Çalışmalardaki Ödül Kullanımı ve Oyunlaştırma teknikleri

Yaygınlaşma ve genellenebilirliğin yanı sıra uygulayıcıların devamlılığının nasıl sağlanabileceği ve kontrol edilemeyen şartlarda uygulamaların işe yaradığının nasıl kanıtlanabileceği de tüm kanıta dayalı sağlık uygulamaları (Leviton, 2017) gibi pozitif psikoloji müdahaleleri için de önemli problemler arasındadır (Parks, 2014).

Yıpranma; geleneksel, tüketilebilir müdahalelere maliyet/etki oranı bakımından iyi bir seçenek sunma potansiyeli olan internet uygulamalarının önündeki temel bariyerdir (Geraghty ve diğerleri, 2013). Kullanıcıların internet üzerinden kendi kendine uygulanan psikoloji müdahalelerini uygulamayı ne kadar sürdürdükleri kullanıcı devamlılığı olarak ifade edilebilir. Bırakma eğilimi ise Eysenbach (2005) tarafından “yıpranma yasası” (The Law of Attrition) olarak ifade edilmiştir. İnternet uygulamalarının etkili olabilmesi kullanıcıların gereken dozda uygulama gerçekleştirmelerine bağlıdır. Ancak bir uygulamanın etkili ve düşük maliyetli olması kullanıcılar tarafından uygulanacağı anlamına gelmez. Kullanıcıların devamlılığının sağlanabilmesi veya yıpranma oranlarının azaltılabilmesi için çalışmaların bu kavramları odaklarına almalarına ihtiyaç vardır. Flick (1988), klinik araştırmalar özelinde incelediği yıpranma fenomeninin sık görülen ancak buna kıyasla literatürde az tartışılan bir durum olduğunu belirtmiştir. Eysenbach (2005) hemen her çalışmada gözlenebilen bu durumun daha iyi anlaşılabilmesi için “yıpranma bilimine” duyulan ihtiyacı dile getirmiştir. Eysenbach (2005), yapılan çalışmalarda etki büyüklüğü bulgularının yanı sıra yıpranma bulgularının da sunulmasını ve farklı zamanlardaki yıpranma oranlarından elde edilecek yıpranma eğrilerinin çizilmesini, yıpranma hızıyla ilgili olarak katılımcılardan %50’sinin uygulamayı ne kadar sürede bıraktıklarının hesaplanmasını önermiştir. Farklı gruplar ya da uygulamalar arasında yıpranma eğrilerinin karşılaştırılması da Eysenbach’e (2005) göre önemlidir. Eysenbach (2006), çevrimiçi ortamda yapılan sağlık uygulamaları araştırmalarındaki yıpranma oranına odaklanmasındaki amacın bu araştırmaların olumsuz bir yönünü

ortaya koymak olmadığını aksine birçok benzer araştırmada değinilmeyen ya da çok az değinilen yıpranma payının araştırmacılar tarafından daha fazla rapor edilmesini sağlamak olduğunu belirtmiştir. Yıpranma, klinik deneylerin ve uygulamaların etkili bir şekilde değerlendirilmesini zorlaştırmasının yanı sıra eğer sistematik olarak analiz edilirse erken bırakma ile ilişkili olabilecek kullanıcı ve uygulama özelliklerini anlamak için bir fırsat olarak görülebilir ve böylece kullanıcı devamlılığını arttırmak için gerekli modifikasyonlar yapılabilir (Geraghty ve diğerleri, 2013).

Eysenbach (2005), makalesinde internet temelli olup halka açık sunulan uygulamaları bırakma oranının deneysel çalışmalardakinden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Buna örnek olarak Farvolden, Denisoff, Selby, Bagby ve Rudy (2005) tarafından yapılan panik bozuklukta bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin internet temelli olarak sunulduğu kendine yardım çalışmasını; Christensen, Griffiths ve Jorm (2004) tarafından gerçekleştirilen depresyon belirtilerini hafifletmeye yönelik müdahalelerin internet aracılığı ile sunulduğu çalışmayı ve Christensen, Griffiths, Korten, Brittliffe ve Groves (2004) tarafından bilişsel davranışçı terapi temelli internet uygulamalarının anksiyete bozuklukları ve depresyon belirtileri üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmayı göstermiştir. İnternet temelli olarak geliştirilen, açık olarak kullanıcılara sunulan ve panik bozukluğu hedef alan web programına (Farvolden ve diğerleri, 2005) 1161 kişi katılırken bunlardan sadece 12'si programı tamamlamıştır. Benzer şekilde depresif belirtilerin azaltılmasını hedefleyen Moodgym programına bir araştırma deseninde dahil edilen 182 kişiden 41'i programı tamamlarken (Christensen, Griffiths ve Jorm, 2004) halka açık şartlarda katılan 19607 kişiden 97'si programı tamamlamıştır (Christensen, Griffiths, Korten ve diğerleri, 2004).

Eysenbach (2005), internet temelli sağlık uygulamalarında yıpranmanın, temelinde ilgi kaybı yatan, iki farklı olgu görünümünde ele alınabileceğini belirtmiştir. İlk katılımcıların izleme testlerine kadar olan süreçte uygulamayı bırakmalarıdır. İkincisi ise katılımcıların uygulamayı bırakmamaları ancak kullanmaya da devam etmemeleridir.

Eysenbach (2005), boylamsal çalışmalarda yıpranma ele alınırken bu iki farklı fenomen için iki farklı eğri çizilebileceğinden bahsetmiştir. Birincisi başlangıçtan son

izleme testine kadar olan süreçte bırakanların oluşturduğu eğri, ikincisi ise aynı süreçte çalışmadan çıkmayan ama uygulamaları kullanmayı bırakanların eğrisidir. Eysenbach (2005) bu iki eğrinin birbirini takip edeceğini öne sürmüştür. Christensen ve Mackinnon (2006) Eysenbach'ın "The Law of Attrition" makalesine verdikleri yanıtta teorik olarak 4 yıpranma eğrisi olabileceğini belirtmişlerdir; 1) Uygulamadan çıkanlar, düşük kullanım ya da hiç kullanmama; 2) Uygulamadan çıkmayanlar, düşük kullanım ya da hiç kullanmama; 3) Uygulamadan çıkanlar, yüksek kullanım; 4) uygulamadan çıkmayanlar, yüksek kullanım.

İnternet temelli çalışmalarda katılım olasılığını, katılımcı devamlılığını, yanıt kalitesini ve oranını artırmak için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır. Hatırlatıcılar, ön bildirimler, anonimliğin garanti edilmesi, bitiş zamanı belirleme, sosyal yardım ve araştırmaya destek ricası bu yöntemlerin bazılarıdır (Görizt, 2010). Pek çok araştırma ve internet temelli sağlık müdahalesinde katılımcı devamlılığını artırmak için finansal ödüller kullanılmaktadır. Bu ödüller koşulsuz, koşullu (katılım karşılığı), çekilişle ya da katılım karşılığı bir yardım kuruluşuna yapılacak bağış şeklinde kullanılabilir (Khadjesari ve diğerleri, 2011). Ancak ödül kullanımının bazı istenmeyen sonuçları da olabilir. Bunlar arasında veri kalitesinin düşmesi (atlanan maddelerin fazlalığı, tekrar eden yanıt stilleri, açık uçlu sorulara verilen kısa yanıtlar), popülasyon seçiminde yanlılık (Ekonomik seviyesi düşük olan katılımcıların yüksek oranlara göre katılma olasılığının daha fazla olması), içsel motivasyona sahip katılımcıları soğutma olasılığı ve katılımcıların duygularının ya da araştırmacıya karşı tutumlarının etkilenmesi ile yanlılık oluşması gösterilebilir (Görizt, 2010).

Khadjesari ve diğerleri (2011) araştırmalarında izleme testini dolduran katılımcı oranlarının farklı ödül koşullarında farklılaşıp farklılaşmadığını iki farklı çalışmayı kıyaslayarak incelemişlerdir. Bulgular sunulan finansal ödül miktarının katılım oranı için önemli bir değişken olabileceği yönündedir. İlk çalışmada ikinci çalışmaya kıyasla daha düşük miktarda ödül kullanılmıştır ve katılım oranları ödül sunulmayan koşuldan anlamlı seviyede farklılaşmamıştır. İkinci çalışmada ise ödül sunulan koşulda katılım oranları daha yüksektir. Bunun yanında ikinci çalışmada ödül miktarı daha yüksek olsa da elde edilen her ekstra yanıtın maliyeti ilk çalışmaya kıyasla daha düşüktür.

Bir meta-analiz çalışmasında e-posta yolu ile veri toplanan araştırmalarda finansal ödül kullanımı incelenmiştir. Çalışma sonuçları finansal ödüllerin yanıt oranını artırdığını göstermektedir. Ödül miktarının 0\$ ve 5\$ arasında değiştiği çalışmalar üzerinde yapılan meta-analizde ödülün 0.01\$ artışı temel alınarak doğrusal lojistik regresyon analizi yapılmıştır. Analiz ödül artışı ve cevap oranı arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığını göstermiştir. Buna göre 0.50\$'a kadar her birimlik artış için marjinal yükseliş bulunmuştur. 0.50\$'dan sonraki seviyede de her birimlik artışın cevap oranına etkisi anlamlıdır ancak daha düşük etki gözlemlenmiştir (Edwards, Cooper, Roberts ve Frost, 2005).

Davranış bilimleri araştırmalarının katılımcıları çoğunlukla üniversite öğrencileri arasından seçilmektedir. Bazı araştırmalarda katılım karşılığı ders kredisi verilirken bazılarında finansal ödüller kullanılır (Bowen ve Kensinger, 2017). Psikoloji araştırmalarında katılımcıların üniversite öğrencilerinden seçilmesi (DeRight ve Jorgensen, 2015) ve katılım karşılığında ders kredisi verilmesi (Padilla-Walker, Thompson, Zamboanga ve Schmursal, 2005) oldukça yaygındır (Goldenberg, Owens ve Pickar, 2007). Brase (2009) psikoloji araştırmalarında katılım karşılığında kredi vermenin norm olduğunu ifade etmiştir. Üniversite öğrencilerinin kültürel açıdan benzersiz olduğunu bu yüzden araştırma sonuçlarının geçerliğini azaltacağı savunulsa da Wiecko (2010) yaptığı araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin davranışlarının genel popülasyondan anlamlı seviyede farklılaşmadığını göstermiştir. Ancak kullanılan yöntemlerin araştırma sonuçlarının genellenebilirliğini (Padilla-Walker ve diğerleri, 2005) ve cevap kalitesini etkileyebileceğine yönelik bulgular bulunmaktadır. Padilla-Walker ve diğerleri (2005) katılım karşılığı olarak ders kredisi verilmesinin etkisini incelediklerinde araştırmaya katılmayı tercih eden öğrencilerin katılmayanlardan daha yüksek akademik başarıya sahip olduklarını görmüşlerdir. Brase (2009) üniversite öğrencilerinden oluşan katılımcılardan 5 farklı istatistiksel muhakeme görevini tamamlamalarını istemiştir. Katılım karşılığında verilen ödül tipine göre üç farklı koşul (ders kredisi, düz ücret ve performansa dayalı ücret) oluşturulan araştırmada görevlerin başarıyla tamamlanma sıklığının performansa dayalı olarak verilen ücret koşulunda daha sık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Brase, Fiddick ve Harries (2006) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir dizi deneyde ücret

ödenen katılımcıların ödenmeyenlere göre daha iyi performans gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Farklı sonuçlara ilişkin örnekler bulmak da mümkündür. Kvaløy, Nieken ve Schöttner (2015) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri bir çalışmada ücret karşılığı veri girişi yapılmasını istemişlerdir. Araştırma sonucunda performansları karşılığında ekstra ücret verilen katılımcıların performansında düşüş meydana geldiği bulunmuştur.

İdeal olan finansal ödüllerin çalışmalarda kullanılmaması, gerçek şartlarda uygulanıyormuş gibi müdahalelerin araştırılmasıdır. Çünkü finansal ödüller uygulamalar gerçek şartlarda uygulanacağında kullanılamayacaktır ve bu da araştırmaların ekolojik geçerliliğini azaltmaktadır. Bu yüzden uzun vadede en iyi strateji yıpranma kavramını daha iyi anlamaya yönelmek ve katılımcılara daha bağlayıcı uygulamalar sunmaktır (Geraghty ve diğerleri, 2013).

Benzer tarzdaki yöntemlerin yaygınlaştırılması ve katılımcıların devamlılığının sağlanması için kullanılan oldukça yeni sayılabilecek yöntemlerden birisi de oyunlaştırmadır (gamification). Oyunlaştırmaya ilişkin prensiplerin internet temelli sağlık uygulamaları için kullanımını inceleyen çalışmalar literatürde mevcuttur (V. W. S. Cheng, Davenport, Johnson, Vella ve Hickie, 2019; Floryan, Chow, Schueller ve Ritterband, 2020; Hamari, Koivisto ve Sarsa, 2014; Johnson, Deterding, Kuhn, Staneva, Stoyanov ve Hides, 2016). Oyunlaştırma terimi Huotari ve Hamari'ye (2012) göre ilk olarak bir blog sayfasında Terrill (2008) tarafından kullanılmıştır. Terrill (2008), oyunlaştırmayı, oyun mekaniklerinin web temelli başka bir servis için kullanıcı bağlılığını artırmak amacıyla kullanılması olarak tanımlamıştır. Başka bir yerde ise oyunlaştırma, oyun tasarımı bileşenlerinin oyun dışı bağlamlarda kullanımı olarak tanımlanmıştır (Deterding, Dixon, Khaled ve Nacke, 2011). Huotari ve Hamari (2012) ise oyunlaştırmayı, kullanıcının değer yaratmasını desteklemek için hizmetlerin oyun deneyimi yaratacak şekilde tasarlanması olarak tanımlamışlardır. Bu tanımlı Huotari ve Hamari (2012) oyunlaştırmının sadece oyun sistemlerinin alınıp farklı bir bağlama adapte edilmesinden ibaret olamayacağını önemli olanın oyun deneyimi olduğu düşüncesinden yola çıkarak geliştirmişlerdir. Çalışmalar oyunlaştırma stratejilerinin kullanımının geçerli ve güvenilir olduğunu (Floryan ve diğerleri, 2020),

uygulamalarından olumlu sonuçlar elde edildiğini (Hamari ve diğerleri, 2014; Johnson ve diğerleri, 2016) göstermektedir.

Cugelman (2013) oyunlaştırma stratejilerini; hedef belirleme, zorlukların üstesinden gelme kapasitesi, performansla ilgili geribildirim verilmesi, pekiştireçlerin kullanımı, ilerlemenin kıyaslanması, sosyal etkileşim yaratma, eğlendiricilik olarak listelemiştir. Oyunlaştırma taktiklerini ise net hedefler belirleme, meydan okuma, zorluk seviyeleri oluşturma, puanlandırma, ilerlemeyi gösterme, geribildirim sağlama, ödül verme, belirli başarılar için rozet verme, oyun liderlerini gösterme, belirli bir hikaye veya tema oluşturma şeklinde özetlemiştir. Cugelman (2013) oyunlaştırma stratejilerinin ancak uygulama bağlamına uygun olarak kullanımının sonuç verebileceğini öne sürmüştür. Ona göre uygulamayı kullanacak kitlenin özellikleri, sosyal bağlamı, hedeflenen sonuç değişkenler, uygulamanın arkasındaki model ve oyunlaştırma uyumu, tasarlanan uygulama veya platformun arayüzü ve sonuç ürün, kullanıcılar, topluluk ile oyunlaştırma stratejilerinin uygunluğu oyunlaştırma stratejilerinin kullanılma şekli değerlendirilirken dikkate alınması gereken kıstaslardır.

M. Brown ve diğerleri (2016), mental bozukluklara ve iyi-oluşa yönelik olarak geliştirilen internet temelli müdahalelerin devamlılık oranı üzerinde oyunlaştırma stratejilerinin etkisini araştırmak için bir gözden geçirme çalışması yapmışlardır. Yapılan gözden geçirme çalışmasında çoğunluğu bilişsel davranışçı terapi temelli olan ve depresyonu yatıştırmayı hedefleyen müdahalelerin ele alındığı randomize klinik deneyler incelenmiştir. Cugelman (2013) tarafından listelenen 10 oyunlaştırma stratejisinin sekizinin bu çalışmalarda kullanıldığı, çalışmaların çoğunun bir oyunlaştırma stratejisi kullandığı ve en yaygın olarak hikaye veya tema oluşturma stratejisinin kullanıldığı M. Brown ve diğerleri (2016) tarafından rapor edilmiştir. Bahsi geçen gözden geçirme çalışmasının önemli bir bulgusu araştırmalarda devamlılık oranlarının rapor edilmeyişidir. Bu yüzden araştırma sonuçlarında oyunlaştırma stratejilerinin devamlılık üzerindeki etkisini analiz etmek M. Brown ve diğerleri (2016) için mümkün olmamıştır.

Bir akıllı telefon uygulaması vasıtasıyla kullanıcıya ulaştırılan; depresyon, kaygı ve psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olması beklenen zihinsel sağlık

müdahalesinin etkisinin incelendiği randomize klinik deneyde üç farklı koşul oluşturularak oyunlaştırmanın etkisi değerlendirilmiştir (Litvin, Saunders, Maier ve Lüttke, 2020). Deney koşulunda beş farklı seviyenin ve tema veya hikaye oluşturma stratejisinin kullanılırken aktif kontrol koşulunda daha önceden halka açık olarak kullanıma sunulan bir akıllı telefon uygulaması kullanılmıştır. İki koşulda kullanılan uygulamalar da benzer teorik temele sahiptir. Referans koşulu olarak ise bekleme listesi koşulu tercih edilmiştir. Deney sonuçları oyunlaştırma teknikleri kullanılan koşulda devamlılık oranının aktif kontrol koşuluna göre %21 daha fazla olduğunu göstermiştir. Bunun yanında deney koşulundaki katılımcıların psikolojik iyi oluş seviyeleri yükselirken kaygı puanlarında düşüş olduğu gözlenmiştir. Tekrarlı ölçümler ANOVA sonucu da deney koşulundaki katılımcıların psikolojik sağlık seviyelerinin iki kontrol şartından da anlamlı seviyede daha fazla yükseldiğini göstermiştir.

Kelders, Sommers-Spijkerman ve Goldberg (2018), aynı egzersizi oyunlaştırma tekniklerinin kullanıldığı ve kullanılmadığı koşullarda katılımcılara sunmuşlar ve katılımcıların egzersiz yönelik bağlılıklarını bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta değerlendirmişlerdir. Sonuçlar oyunlaştırma tekniklerinin bilişsel ve duygusal açıdan bağlılığı yükseltebildiğini göstermiştir.

Alandaki pek çok araştırmacı; yıpranma ve kullanıcı devamlılığını, çevrimiçi pozitif psikoloji müdahaleleri de dahil olmak üzere, çevrimiçi müdahalelerin etkinliği açısından önemi konusunda hemfikir olsa da yıpranmanın azaltılması ve kullanıcı devamlılığının artırılabilmesi için nelerin gerektiği konusunda çok fazla belirsizlik bulunmaktadır (Kelders ve diğerleri, 2018; Perski, Michie, Blandford ve West, 2016). Daha önce de bahsedildiği gibi kullanıcıların devamlılığı artırmak için en yaygın olarak kullanılan yöntem katılımcılara ödül sunulmasıdır. Ancak ödül kullanımı sonuçların genellenebilirliği açısından dezavantajlar yaratmaktadır. Son yıllarda daha çok kullanılan oyunlaştırma teknikleri bu açıdan daha avantajlı olsa da bu tekniklerin de her bağlama ya da popülasyona uygun olabileceğinin düşünülmesi hatalı bir yaklaşım olacaktır (Kelders, 2019).

Tondello, Mora ve Nacke (2017); oyunlaştırma bağlamı için özel olarak oluşturulmuş bir kavramsal çerçevenin olmayışından yola çıkarak bu boşluğu doldurmak amacıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Kullanıcıların öz-bildirimleri üzerinden gerçekleştirdikleri açımlayıcı faktör analizi neticesinde sekiz faktörden oluşan bir yapıya ulaşmışlardır. Cinsiyet, yaş, oyuncu tipi ve kişilik eğilimleri gibi kullanıcı karakteristikleri üzerinden bu oyunlaştırma bileşeni gruplarına daha yatkın olan kullanıcı tiplerini tarif etmeye yönelmişlerdir. Böylece hangi oyunlaştırma bileşenlerinin hangi popülasyonlarda daha etkili olabileceğine yönelik bir katkı sunmayı amaçlamışlardır.

Oyunlaştırma teknikleri kullanımının herhangi bir uygulamaya katılım ve devamlılık oranını otomatik olarak artırmaz (Cugelman, 2013). V. W. S. Cheng ve diğerleri (2019) yaptıkları gözden geçirme çalışmasında 50 uygulama ve teknoloji üzerinde oyunlaştırma tekniklerini konu alan 70 çalışmayı incelemişlerdir. Bu çalışmada hangi oyunlaştırma bileşenlerinin hangi sonuç değişkenleri hedefleyen çalışmalarda kullanıldığını tespit etmeyi amaçlamışlardır. Tondello ve diğerleri (2017) tarafından sunulan kavramsal çerçeveyi temel aldıkları çalışmada toplam 18 oyunlaştırma bileşenini bahsi geçen çalışmalarda aramışlardır. İlerleme seviyeleri, puanlama, ödüller, öykü ya da tema, kişiselleştirme, özelleştirme olarak tarif ettikleri oyunlaştırma prensiplerinin yaygın olarak kullanıldığını bildirmişlerdir. Bunların yanında yapay yardım, kilidi açılabilir içerik, sosyal içerik, keşfedilebilir veya açık dünya yaklaşımı, yapay zorluk ve rastlantısallık gibi bileşenlerin de çalışmalarda yer aldığını ifade etmişlerdir. Çalışmalar tarafından en çok konu edilen zihinsel sağlık değişkenlerinin kaygı ve iyi oluş olduğu belirtilmiştir. Sonuç olarak V. W. S. Cheng ve diğerleri (2019) diğerleri oyunlaştırma tekniklerinin teorik temelden yoksun olarak kullanıldığını, araştırmacıların bu teknikleri “kara kutu” gibi ele alarak işleyiş mekanizmalarını önemsemeden kullandıklarını ifade etmişlerdir. Onlara göre oyunlaştırma teknikleri kullanılırken daha açık ve kapsayıcı tanımlamalara ve farklı alanlardaki kullanım için standardize edilmiş oyunlaştırma uygulamalarına ihtiyaç vardır.

Kullanıcıların devamlılığının yanı sıra çevrimiçi müdahalelerin etkililiği açısından önemli olabilecek faktörlerden birisi de katılımcıların egzersiz talimatlarına

ne kadar uygun şekilde egzersizleri gerçekleştirdiğidir. Sonraki bölümde katılımcıların ürettiği içerikler üzerinden talimatlara uyum kavramı incelenecektir.

1.2.4.2. İçerik Geçerliği ve Talimatlara Uyum

Psikolojik ve eğitsel içerik üretimi literatüründen doğan içerik geçerliği internet temelli sağlık uygulamaları için Kassam-Adams ve diğerleri (2015) tarafından müdahalenin içerdiği bileşenlerin altta yatan teorik temel ile ne ölçüde alakalı olduğu ve belirli bir hedef popülasyonda bir müdahalenin amacına ulaşma olasılığı olarak tanımlanmıştır. Kassam-Adams ve diğerleri (2015) içerik geçerliğini *alaka*; hedef ve uygulamanın uygunluk derecesi, *etkililik olasılığı*; uygulamanın hedefine ulaşma olasılığının teori, kanıt ve uzman yargıları üzerinden değerlendirilmesi ve *kitleye uygunluk*; yaş, kültür vb. değişkenler açısından hedef kitle içerik uygunluğu olmak üzere üç boyutta ele almıştır. Kassam-Adams ve diğerleri (2015) içerik geçerliğinin değerlendirilmesi için beş adımdan oluşan bir yöntem geliştirmeye çalışmışlardır. Buna göre ilk adımda müdahalenin hedefi belirlenmeli, ikinci adımda müdahale içerisinde yapılan aktiviteler belirlenmeli ve hedef-aktivite eşleştirmeleri yapılmalı, üçüncü adımda yapılan eşleştirmeler hazırlanan içerik geçerliği anketi doldurularak değerlendirilmelidir. Dördüncü adımda bağımsız, uzman değerlendiricilerin ilgili sağlık müdahalesi için oluşturulan programı kullanıp içerik geçerliği anketini doldurması ile tamamlanmalıdır. Beşinci adımda ise sonuçlar hem niteliksel hem de niceliksel olarak analiz edilmeli ve müdahale üzerinde iyileştirmeler yapılmalıdır.

Kassam-Adams ve diğerleri (2015) tarafından internet temelli sağlık uygulamaları için tarif edilen içerik geçerliği kavramı pozitif psikoloji uygulamalarında sunulan talimatlar ve kullanıcılarca yapılan uygulamaların uygunluğu açısından düşünüldüğünde talimatlar ve egzersiz metinleri içeriği arasında uygunluk beklenmelidir. Katılımcıların egzersiz talimatlarına uyumunun kavramsallaştırılması ve ölçülebilmesi ile elde edilecek veriler pozitif psikoloji egzersizlerinin tasarlanması için önemli bir pusula niteliği taşıyabilir.

Yıpranma, kullanıcı devamlılığı, ödül kullanımı, uygulama dizaynı gibi faktörlerin daha iyi anlaşılmasının ve daha etkili kullanılmasının çevrimiçi sağlık uygulamalarının gelişimi açısından ne kadar önemli olduğu ortadadır. OEİK egzersizi

de bu faktörlerin etkilerinin ve bu tarz egzersizlerin etkililiğinde oynadığı rolün daha iyi anlaşılabilmesi için kullanılabilecek, pozitif psikoloji ve sağlık müdahalelerinin karakteristik özelliklerini taşıdığı düşünülen bir egzersizdir. Sonraki bölümde OEİK literatürdeki çalışmalar ışığında ele alınacaktır.

1.3. Olası En İyi Kendilik Egzersizi (OEİK)

King (2001) tarafından geliştirilen OEİK egzersizi; pozitif psikoloji akımı ile birlikte ortaya çıkan, tekrarlı uygulamalara uygun, tek başına veya başka benzer egzersizler ile birlikte kullanılabilen, katılımcıların kendi kendine uygulayabildiği, internet üzerinden yayılabilen bir egzersizdir. Sağlığı geliştirme amacı doğrultusunda kullanılabilir. Egzersiz uygulamasının doğası gereği katılımcıların uygulamaları sonucunda niteliksel yönden değerlendirilebilecek veriler ortaya çıkmaktadır. OEİK egzersizinin bu özellikleri; katılımcıların talimatlara uyumunun, farklı ödül koşullarının çalışmaya etkisinin ve pozitif psikoloji egzersizlerinin üniversite öğrencilerinin zihinsel sağlığı üzerindeki etkisinin değerlendirilebilmesi için egzersizi uygun bir seçenek haline getirmektedir. Bu niteliklerinden ötürü çalışmanın odağı olan OEİK egzersizi ile ilgili literatür bu bölümde detaylı bir şekilde ele alınacaktır.

İnsanlar yaşamlarında meydana gelen karışıklıkları anlamlandırmaya ihtiyaç duyarlar. Diğerleri ile konuşmak anlamlandırmanın doğal yollarından birisidir. Ancak her durumda diğerleri ile konuşabilmek kolay değildir. Konuşulamayan olaylar ile ilgili davranışlar, mimikler ve düşünceler bastırılmaya çalışılır (Pennebaker ve Beall, 1986). Psikoloji literatüründe duygu dışavurumu sağlık ile birlikte merkezi bir rolde anılırken duyguların bastırılması ise zararlı olarak görülmüştür (Smyth, 1998). Pennebaker ve Beall (1986), travmatik deneyimler hakkında günde 15 ila 30 dakika arasında dilbilgisi ve imla kurallarına dikkat etmeden üç ila beş gün boyunca en derin duyguları da içerecek şekilde yazmayı içeren bir yazma terapisi türü öne sürmüşlerdir. Pennebaker ve Beall'ın çalışması bu konudaki araştırmalara öncü olmuştur. Bu araştırmalar travmatik bir olay hakkında yazmanın travmatik olmayan bir olay hakkında yazmaya göre sağlık açısından daha iyi sonuçlar verdiğini göstermiştir. 1986'dan sonra yazma egzersizleri hakkındaki çalışmalar sürekli bir artış göstermiştir. Bunun en önemli sebeplerinden birisi yazma egzersizlerinin maliyete kıyasla etki

oranında yüksek performans göstermeleridir. Diğer bir sebep ise konuşmaya kıyasla duygu ifadesinin önündeki sosyal engelleri azaltmasıdır (Frisina, Borod ve Lepore, 2004).

Araştırmalar travmatik olaylar hakkında yazmanın fiziksel ve psikolojik sağlık sonuçları üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Frisina, Borod ve Lepore (2004), dokuz çalışma üzerinde yaptıkları meta-analizde duygu dışavurumunu içeren yazma egzersizlerinin sağlığı anlamlı seviyede geliştirdiğini göstermişlerdir. Riddle, Smith ve Jones (2016), duyguların yazma egzersizleri yolu ile dışavurumunu 10 araştırmayı ele aldıkları meta-analiz çalışmasında incelemişlerdir. Bu çalışmaların dördü egzersizin travmatik olay etkisini azalttığını, üçü ise genel psikolojik sağlığı geliştirdiğini göstermektedir.

Travmatik olaylarla ilgili yazma egzersizlerinin sağlık üzerindeki olumlu etkisinin anlaşılması zamanla farklı konulardaki yazma egzersizlerinin etkilerinin araştırılmasını sağlamıştır. Hayali bir travmatik olay hakkında yazma (Greenberg, Wortman ve Stone, 1996), travmatik olayın sadece olumlu yönleri hakkında yazma (King ve Miner, 2000) gibi egzersizler bunlara örnek gösterilebilir. King ve Miner (2000) bu sonuçları öz-düzenlemeyi artıran her yazma egzersizinin sağlık açısından yararlı olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. King (2001), çalışmasında kişilere öncelikleri hakkında iç-görü kazandırabilecek bir yazma egzersizinin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Bunun için duygusal yoğunluğu daha az olan öz-düzenlemeyi artıracak bir egzersize ihtiyaç duyulmuştur. King (2001), bu egzersizi tasarlarken olası kendilikler kavramından (Markus ve Nurius, 1986) yola çıkmıştır. Olası kendilikler, hedeflerin kişiselleştirilmiş temsilleridir ve gelecekte hayal edilebilecek tüm olası kendilikleri kapsarlar. Bu temsiller arasında ideal kendilik olasılıkları gibi korkulan kendilik olasılıkları da vardır (Markus ve Nurius, 1986).

King (2001), gelecekteki kendilik hakkında hikayeleyici tarzda yapılacak bir yazma egzersizinin travmatik olayları yazarken ki gibi odaklanmayı sağlayacağını düşünerek Olası En İyi Kendilik (OEİK) egzersizini geliştirmiştir. OEİK basitçe kişinin her şeyin yolunda gittiği bir senaryoda kendisini gelecekteki hedeflerine ulaşmış olarak hayal etmesini ve bu hayali yazmasını içeren bir egzersizdir. Yaşam

hedefleri hakkında yazma kişinin farkındalığının artmasını ve hedeflerinin belirginleşmesini, önceliklerini düzenleyebilmesini sağlayabilir. Bunun yanında yaşam hedefleri hakkında yazmak hedef çelişkisini de azaltabilir. Son olarak kişinin hedeflerinde başarıya ulaştığını hayal etmesi öz-düzenleme üzerinde etkiler gösterebilir (King, 2001).

King (2001) OEİK egzersizinin etkililiğini incelediği araştırmasında OEİK egzersizini travmatik anılar hakkında ve günlük yapılacaklar hakkında yazma olmak üzere iki farklı koşul ile karşılaştırmıştır. Günlük yapılacaklar hakkında yazma görevinin kontrol koşulu olarak kullanıldığı bu çalışmada OEİK egzersizi ve travmatik anılar hakkında yazma egzersizi katılımcılar tarafından benzer şekilde önemli, duygusal ve zorlayıcı aktiviteler olarak değerlendirilmiştir. Bunun yanında OEİK egzersizi travmatik anılar hakkında yazmaya göre daha az üzücü olarak değerlendirilmiştir. Araştırmada egzersiz metinlerinin içeriklerinin değerlendirilmesi neticesinde travmatik anılar hakkında yazılanların duygusal içeriğinin daha yoğun ve olumsuz olduğu görülmüştür. Travmatik anılar hakkında yazanlar sorumluluğu daha çok diğerlerine atfetme eğilimindeyken, yaşam hedefleri hakkında yazanların sorumluluğu daha çok kendilerine atfetme eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Analizler, son-testte OEİK egzersizi koşulunda bulunan katılımcıların diğer koşullardaki katılımcılara kıyasla psikolojik iyi oluş açısından anlamlı seviyede daha yüksek düzeyde olduğunu göstermiştir. Hastane ziyaretleri açısından son-testte sadece OEİK egzersizi ve sadece travmatik anılar hakkında yazma koşulundaki katılımcıların kontrol koşuluna göre anlamlı seviyede daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Özetle bu araştırmanın sonuçları OEİK egzersizinin sağlık sonuçlarını geliştirebilecek yeni bir yazma egzersizi olduğu yönündedir.

OEİK egzersizini inceleyen sonraki araştırmalar da OEİK egzersizini kontrol egzersizleri ile kıyaslayarak benzer sonuçlara ulaşmıştır. OEİK egzersizinin olumlu duyguların (Renner ve diğerleri, 2014; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006) ve geleceğe yönelik olumlu beklentilerin yükselmesini (Peters ve diğerleri, 2010), ağrı duyumunun azalmasını (Hanssen, Peters, Vlaeyen, Meevissen ve Vancleef, 2013), yaşam doyumunun artmasını (Peters ve diğerleri, 2013), çocuklarda öz-saygının gelişmesini (Owens ve Patterson, 2013) ve psikolojik iyi oluş puanlarının artmasını (Manthey ve

diğerleri, 2016) sağlayabildiği gösterilmiştir. Bunun yanında depresif, anksiyöz ve somatik tarzdaki belirtilerin (Yogo ve Fujihara, 2008); hastane ziyaretlerinin ve depresif belirtilerin (Austenfild, Paolo ve Stanton, 2006; Harrist, Carlozzi, McGovern ve Harrist, 2007) OEİK uygulaması ardından azaldığını gösteren bulgular da vardır. OEİK egzersizi gün geçtikçe daha çok araştırmaya konu olmaktadır. Loveday, Lovell ve Jones (2016), yaptıkları gözden geçirme çalışmasında OEİK egzersizi ile ilgili 23 tanesi 2010 yılından sonra yayınlanmış olmak üzere toplam 30 araştırmaya ulaşmışlardır. Bu çalışmaya göre OEİK egzersizi öğrenciler, yetişkinler, depresif bireyler ve intihara meyilli yatan hastalar gibi farklı gruplarda, birebir ya da internet üzerinden uygulanarak kullanılabilecek bir pozitif psikoloji müdahalesidir. İncelenen çalışmalar OEİK egzersizinin tekrarlanmasının etkiyi artırdığını göstermiştir.

Peters ve diğerleri (2013), çalışmalarında minnet egzersizi ve OEİK egzersizini karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçları sadece OEİK egzersizinin optimizmi yükselttiğini ve bu etkinin bir hafta sonra yapılan ölçümlerde de görüldüğünü ortaya koymuştur. Bunun yanında çalışmada OEİK egzersizinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi kontrol koşuluna göre daha yüksekken minnet egzersizi için bu bulguya rastlanmamıştır.

Peters ve diğerleri (2010), OEİK egzersizini optimizmi artırmak için kullanmayı düşünmüşlerdir. Araştırma sonuçları OEİK egzersizinin hem olumlu duyguları hem de geleceğe yönelik olumlu beklentileri artırdığını ve OEİK egzersizinin olumlu beklentiler üzerindeki etkisinin olumlu duygudan bağımsız olduğunu göstermiştir. Optimizm bir kişinin gelecekte genellikle olumlu sonuçlarla karşılaşacağına inanmasıdır. Son yıllarda birçok araştırma optimizmin olumlu sonuçlarıyla ilgili kanıtlar sunmuştur (Meevissen, Peters ve Alberts, 2011; Peters ve diğerleri, 2010). Bu yüzden optimizmin artırılabilmesini sağlayan bir egzersiz klinik açıdan oldukça anlamlıdır.

Hanssen ve diğerleri (2013), optimizmin ağrı duyumunu azalttığı iddiasıyla yaptıkları çalışmada optimizm seviyesini artırmak için OEİK egzersizini kullanmışlardır. Katılımcılar OEİK ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. OEİK ya da kontrol koşulunda bulunan katılımcılar soğuk su testi adı verilen ağrı duyumuna

sebeup olan bir koşula tabi tutulmuşlar ve ağrı duyumunu gorsel skala aracılığı ile değerlendirmişlerdir. Araştırma sonucunda OEİK egzersizinin optimizm üzerindeki etkisinin kontrol koşuluna gore anlamlı seviyede daha yüksek olduğu ve iki koşul arasında egzersizlerin uygulanış kalitesi aısından katılımcı değerlendirmelerine gore fark olmadığı bulgulanmıştır. Bununla birlikte OEİK koşuluna tabi tutulan katılımcıların soğuk su testi işlemi sırasındaki ağrı duyumlarının kontrol koşuluna gore anlamlı seviyede daha dūřuk olduğu gorumuştur.

Renner ve diğerleri (2014), OEİK egzersizinin olumlu duyguları artırıcı etkisini gosterdikleri çalışmalarında bu etkinin olumsuz duyguya sebep olan bir mūdahaleden sonra da var olduğunu gostererek onceki çalışma sonuçlarını geliştirmiştir. Bunun yanında OEİK egzersizinin sadece olumlu duyguları ve duygudurumu artırdığı ve negatif duygu üzerinde etkisinin olmadığı gosterilmiştir. Bu bulgu da diğer araştırmalar ile uyumludur (Peters ve diğerleri, 2010; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

Owens ve Patterson (Owens ve Patterson, 2013), pozitif psikoloji uygulamalarının çocuklara uygunluğunu ve çocuklar üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. alışmalarında minnet ve OEİK egzersizlerinin kullanıldığı iki mūdahale grubu ve bir kontrol grubu oluşturmuşlardır. Beř ila on bir yař arasındaki 62 çocukla yapılan araştırmada ilk mūdahale grubunda çocuklardan minnet duydukları bir şeyin resmini çizmeleri, ikinci mūdahale grubunda gelecekteki olası en iyi kendilerini çizmeleri, kontrol grubunda ise o gun içerisinde yaptıkları bir řeyi çizmeleri istenmiştir. Kontrol grubu ve minnet egzersizi grubu arasında fark bulunamazken OEİK grubunun oz sayđı puanlarının diğer iki gruba kıyasla daha çok arttığı bulgulanmıştır.

OEİK egzersizi hakkındaki araştırmalar farklı değerşkenler aısından hem OEİK egzersizinin etkililiğini hem de biçimlendirici ve aracı değerşkenler aısından bu etkinin oluşumunu incelemişlerdir. Sheldon ve Lyubomirsky (2006) OEİK egzersizini, minnet egzersizi ve kontrol grubu ile karşılaştırmışlardır. Araştırmacılar bu çalışmada katılımcıların motivasyonunun ve egzersizi yapma sıklığının sonuçlar üzerinde etki gostereceğini one surmuşlardır. Araştırma sonucunda OEİK egzersizinin duygu

üzerindeki olumlu etkisi diğer iki koşuldan daha yüksek bulunmuştur. İçsel motivasyonun ve egzersiz performansının OEİK koşulunda daha yüksek olduğu ve bunun yanında içsel motivasyonun yüksek egzersiz performansını yordadığı görülmüştür. Egzersiz performansının da OEİK egzersizi sonuçlarını olumlu etkilediği görülmüştür.

Layous, Nelson ve Lyubomirsky (2013), OEİK egzersizlerinin hangi koşullarda daha etkili olabileceğini araştırmışlardır. Çalışmalarında OEİK egzersizini internet yoluyla ve birebir anlatarak sunmuşlardır. Bunun yanında bir grup katılımcıya egzersizden önce ikna edici bir mesaj dinletirken diğer gruba objektif bilgi veren bir mesaj dinletmişlerdir. Egzersizin internet üzerinden ve yüz yüze yapıldığı şartlar arasında bir fark bulunamazken ikna edici mesajı dinleyen grup mesajı dinlemeyen gruba göre daha fazla fayda görmüştür. Manthey ve diğerleri (2016), yaptıkları araştırmada internet üzerinden kullanıcılara ulaştırılan video temelli müdahaleler kullanmışlardır. Kullanılan müdahaleler gelecekteki OEİK egzersizi, minnet listesi yapma ve kontrol grubu olarak da yapılacaklar listesi yapma olarak belirlenmiştir. İki müdahale grubunun da psikolojik iyi oluş puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı seviyede daha çok yükseldiği görülmüştür. İki aylık müdahale sürecinde sağlanan etkilerin müdahalelerin sonlanmasından bir ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de korunduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen diğer bir önemli sonuç ise katılımcı ve müdahale yöntemi arasındaki uyumun biçimlendirici etkiye sahip olduğunun gösterilmesidir. Buna göre müdahale yöntemine ilişkin daha yüksek uyum algılayan katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları daha çok yükselme göstermiştir.

Heekerens ve Heinitz (2019), OEİK egzersizinin etki mekanizmasında içsel ve dışsal hedeflerin (Deci ve Ryan, 2000) farkından elde edilen bağlı değerın aracılık rolünü inceledikleri çalışmada OEİK egzersizinin “thriving” puanlarını arttırdığı ancak içsel hedef dışsal hedef bağılıının aracılık rolü olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Başka bir çalışmada OEİK egzersizinin olumlu duygu puanları üzerindeki etkisinde hedef ambivalansının ve olumlu gelecek beklentilerinin aracılık etkisi incelenmiştir. OEİK egzersizinin olumlu duygu puanlarını artırdığı ancak bu etkiye ne hedef ambivalansının ne de olumlu gelecek beklentilerinin etki ettiği bulunmuştur (Heekerens, Eid ve Heinitz, 2019).

Literatürdeki bilgiler ışığında OEİK egzersizinin yüz yüze ve internet aracılığıyla uygulandığı koşullarda etkili olduğu ve tekrarlı uygulamaların etkiyi artırdığı görülmektedir (Loveday ve diğerleri, 2016). Mevcut araştırmalar OEİK egzersizinin uygulama dozu hakkında çok az bulgu sunmuştur. Bazı araştırmalarda tek seanslık uygulamalar (Geschwind, Meulders, Peters, Vlaeyen ve Meulders, 2015; Hill, Terrell, Arellano, Schuetz ve Nagoshi, 2015; Peters, Vieler ve Lautenbacher, 2015) kullanılırken bazı araştırmalar günlük tekrarlı uygulamaları (Harrist ve diğerleri, 2007; Huffman ve diğerleri, 2014; King, 2001) bazı araştırmalar ise haftalık aralıklarla tekrarlayan uygulamaları (Austenfild ve diğerleri, 2006; Layous ve diğerleri, 2013; Owens ve Patterson, 2013) tercih etmişlerdir. Sadece Maddalena, Saxey-Reese ve Barnes (2013), haftalık ve günlük tekrarlı uygulamaları karşılaştırmış ve haftalık aralıklarla yapılan tekrarların daha iyi sonuç verdiğini gösteren bulgular elde etmiştir.

OEİK egzersizi etkisinin sadece egzersizin yapıldığı zamanla sınırlı kalmadığına ilişkin bulgular da bulunmaktadır. Sonuçların kalıcı olabileceğini gösteren çalışmalardan birisi Manthey ve diğerleri (2016) tarafından yapılan ve OEİK egzersizinin etkilerinin uygulamalar bittikten bir ay sonra da gözlenebildiğini gösteren çalışmadır. Sonuçların kalıcılığı hakkındaki diğer bir çalışma ise Shapira ve Mongrain (2010) tarafından yapılmıştır. Bu araştırmada OEİK egzersizinin depresif belirti değerleri üzerindeki etkisinin üç ay ve altı ay sonra yapılan ölçümlerde de gözlenebildiği görülmüştür.

Önceki bölümlerde değinilen genellenebilirlik ve kullanıcı devamlılığı OEİK egzersizi açısından da önem taşımaktadır. Ancak OEİK egzersiziyle ilgili çalışmalar incelendiğinde genellenebilirliğe dair bulgulara rastlanamamıştır. Devamlılık verilerinin ise araştırmacılar tarafından çoğunlukla ön-test, son-test ve izleme-testi aşamaları ile ilgili olarak paylaşıldığı görülmektedir. Çevrimiçi ortamda gerçekleştirilen ve OEİK egzersizinin kullanıldığı çalışmalarda araştırma aşamalarına göre bildirilen katılımcı sayıları taranmıştır ve bazı araştırmalarda bu verilerin rapor edildiği görülmüştür. Lyubomirsky ve diğerleri (2011) 355 katılımcı ile başladıkları araştırmaya 25 katılımcının (en az dört uygulama gerçekleştirmeyen ve uç değerlere sahip olanlar) analizlere dahil edilmemesi sonucunda 330 katılımcı ile devam etmişlerdir. Parks ve diğerleri (2012), üç farklı araştırmanın sonucunu sundukları

makalelerinde ikinci araştırmadaki bir görevin bazı katılımcılar tarafından tamamlanamaması sonucu oluşan katılımcı kaybını rapor etmişlerdir. Onların sunduğu verilere göre 160 katılımcının 46'sı analizlerden çıkarılmıştır. Duran ve şeref (2013), 189 katılımcıdan 86'sının ön-test, son-test ve izleme testini doldurduğunu belirtmiştir. Seear ve Vella-Brodrick (2013), çalışmalarının 211 kişi ile başladığını, son-testte 73, izleme testinde ise 37 kişi kaldığını bildirmiştir. Manthey ve diğerleri (2016), araştırma web sitesine 704 kişinin kayıt yaptırdığını, bunlardan 666'sının n testi doldurduğunu, son-testi dolduran 458, izleme testini dolduran ise 322 kişi olduğunu belirtmiştir. Shapira ve Mongrain (2010), araştırmaya katılan 1002 kişiden %65.2'sinin birinci haftadaki değerlendirmeleri tamamladığını ve izleme testinde ise %79.7 oranında kayıp olduğunu belirtmiştir. OEİK egzersizinin tekrar uygulamalarını içeren ve bu uygulamalardaki katılımcı sayısı değişimini sunan herhangi bir araştırmaya ise rastlanmamıştır.

OEİK egzersizini uygulayan her katılımcı yazdığı metin ile niteliksel bir veri üretmektedir. OEİK egzersizi hakkındaki araştırmaların bir kısmında (Boehm, Lyubomirsky ve Sheldon, 2011; Carrillo, Martınez-Sanchis, Etchemendy ve Baños, 2019; Hill ve diğerleri, 2015; King ve Rasin, 2004; King ve Smith, 2004; Loveday, Lovell ve Jones, 2018; Lyubomirsky ve diğerleri, 2011) bu metinlerin içeriğine ilişkin niteliksel analiz uygulamaları olduğu görülmektedir. King ve Rasin (2004), boşanmış kadınlar ile yaptıkları çalışmada katılımcılardan ilk olarak boşanmadan önceki yaşamlarındaymış gibi OEİK egzersizini yapmalarını sonra da şimdiki hayatlarını göz önüne alarak OEİK egzersizini tekrarlamalarını istemişlerdir. Egzersiz metinleri üzerinden niteliksel tarzda bir değerlendirme gerçekleştirmişlerdir. Bu değerlendirmede yazılanların ne kadar açık ve kolay canlandırılabilđi (salience) ile yazılanların ne kadar detay içerdiği, duygusal yoğunluğu ve canlılığı (elaboration) incelenmiştir. Egzersiz metinlerinin açıklığı ve canlandırılabilirliği boşanmadan önceki yaşama göre yapılan egzersizlerde iyi oluş ile olumsuz yönde ilişkiliyken, şimdiki yaşam göz önüne alınarak yapılan egzersizlerde iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Yine benzer bir değerlendirme eşcinsel katılımcıların dahil olduğu bir araştırmada yapılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların eşcinsel kendilikleri hakkında yazdıkları yazıların katılımcılar tarafından açık ve kolay canlandırılabilir

oluşunun yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunurken kendilerini heteroseksüel olarak düşünüp yazdıkları yazıların açık ve kolay canlandırılabilme derecesi iyi oluş ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur (King ve Smith, 2004). OEİK egzersizi materyal içeriğinin niteliksel açıdan değerlendirildiği bir diğer çalışmada çocuklardan OEİK egzersizini resim çizerek yapmaları istenmiştir. Bu çalışmada kızların erkeklere kıyasla daha gerçekçi ve toplumsal kaygılar ile daha çok ilişkili çizimler yaptıkları görülmüştür (Owens ve Patterson, 2013). Birinci sınıftaki üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada OEİK egzersizi yazılarında yer alan hedefler 14 hedef türü çerçevesinde değerlendirilmiştir. İçsel (Intrinsic) hedefler, manevi hedefler ve kişilerarası yakınlık hedefleri iyi oluş ile pozitif yönde ilişki gösterme eğilimindeyken dışsal (extrinsic) hedefler ve güçlülük hedefleri iyi oluş ile negatif yönde ilişki gösterme eğiliminde bulunmuştur (Hill ve diğerleri, 2015).

Loveday ve diğerleri (2018), OEİK egzersizini konu alan geniş çaplı bir araştırmada elde ettikleri egzersiz metinlerinin her cümleinin tek tek kodlanması ile gerçekleştirdikleri niteliksel değerlendirmesi sonucunda ulaşılan bulguları ayrı bir çalışma olarak sunmuşlardır. Bahsi geçen çalışmada tüm cümlelerin %41'inin boş zamanlar ile ilgili olduğu görülmüştür. Diğer faktörlerin yanında boş zamanın psikolojik iyi oluş ile ilişkili görüldüğünü ortaya koymuştur. Lyubomirsky ve diğerleri (2011) egzersiz metinlerinin bağımsız değerlendiriciler tarafından katılımcının gösterdiği çaba yönünden incelenmesini sağlamışlardır. Bu araştırmada yapılan niteliksel değerlendirmeler sonucundan elde edilen çaba puanları ile katılımcıların gösterdiği çabanın minnet ve OEİK egzersizlerinin sonuçları üzerinde etkili olan faktörler arasında yer aldığı gösterilmiştir. Carrillo ve diğerleri (2019) OEİK egzersizi metinlerinin içeriğini analiz etmeyi ve bu içeriğin egzersiz etkisi ile nasıl ilişkili olduğunu göstermeyi amaçlamışlardır. Çalışmalarında OEİK egzersizinin farklı zaman dilimlerine yönelik versiyonlarını ele almışlardır. Bir grup katılımcı OEİK egzersizini gelecek zaman dilimini düşünerek, bir grup şimdiye odaklanarak, diğer bir grup katılımcı ise egzersizi geçmiş zamanı düşünerek uygulamıştır. Yapılan analizler geçmiş zamanı yazan katılımcıların sosyal ilişkileri diğer koşullara kıyasla daha çok ele aldıklarını ve duyuşsal detaylara şimdiki zamana odaklanan katılımcılardan daha çok değindiklerini göstermiştir. Şimdiki zamana odaklanan katılımcılar ise kişisel

becerilerinden geçmişe odaklanan katılımcılara göre daha çok bahsetmiş ve olumlu özellikleri ile ilgili diğer koşullara kıyasla daha çok yazmıştır. Son olarak gelecek zamana odaklanan katılımcılar geçmişe odaklanan katılımcılara kıyasla aileden, şimdiki zamana odaklanan katılımcılara kıyasla ise partnerlerinden daha çok bahsetmiştir. Boehm ve diğerleri (2011) mutluluğu artırma stratejilerinin etnik kökene göre etkisini inceledikleri çalışmalarında egzersiz metinlerinin iki bağımsız kullanıcı tarafından değerlendirilmesini sağlamışlardır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda elde edilen veriler Anglo-Amerikan katılımcıların Asya kökenli Amerikan katılımcılara kıyasla daha yüksek çaba sergilediğini göstermiştir. Bu çalışmaların sonuçları göstermektedir ki niteliksel analiz yöntemlerinin dahil edilmesiyle birlikte mutluluğu artırıcı egzersizlerin nasıl etkili oldukları ve nasıl daha etkili olabileceklerine dair sonuçlara ulaşılabilir. Bu sonuçlar; egzersizlerin kullanıcılara nasıl sunulacağı, farklı popülasyonlar için nasıl çeşitlendirilebileceği, nasıl daha kullanışlı hale getirilebileceği gibi soruların yanıtlanmasında yani kısacası tasarım aşamasında önemli bir rol oynayabilir.

Yaklaşık olarak son 20 senedir mutluluğu artırabilme ve sağlığı geliştirme iddiası ile ön plana çıkan pozitif psikoloji akımının en önemli ürünlerinden birisi kitleleri etkileyebilecek, basit ve kullanışlı egzersizler yani pozitif psikoloji müdahaleleridir. Pozitif psikoloji akımının hızlı çıkışıyla pek çok araştırmacının odağına girmesine rağmen pozitif psikoloji müdahalelerinin etkililiği hakkında hala daha fazla kanıtı ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bunun yanı sıra araştırmacıların yüksek kontrole sahip olduğu araştırma desenlerinde kullanılan pozitif psikoloji müdahalelerinin doğrudan halka sunulduğunda ne kadar ilgi göreceği, dolayısıyla ne kadar uygulanacağı ve işe yarayacağı hala cevabı bilinmeyen sorulardır. Bu konuda yapılan bazı girişimlerin de yetersiz kaldığı görülmektedir.

Bu çalışma, OEİK egzersizinin Türkçeleştirilmiş halinin İstanbul'daki üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini inceleme amaçındadır. Bu ana amacın yanında egzersizin farklı ödül koşullarından nasıl etkilendiği, katılımcıların talimatlara gösterdiği uyum ve katılımcıların devamlılıkları hakkında veriler üretmek ve bu veriler ışığında hem OEİK egzersizinin hem de diğer pozitif psikoloji müdahalelerinin nasıl

daha çok kişiye ulaşabileceği ve nasıl daha etkili olabileceği yönündeki tartışmalara katkı sunmayı amaçlamaktadır.



İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı ve Hipotezler

Zihinsel bozukluklar, toplumun büyük bir bölümünü etkileyen ve sağlık sistemi üzerindeki yükün önemli bir bölümünde pay sahibi olan bir halk sağlığı sorunudur (Patel ve diğerleri, 2016; Vos ve diğerleri, 2012; Whiteford ve diğerleri, 2013). Yaşamlarının kritik bir evresinde olan (Lei ve diğerleri, 2016) üniversite öğrencileri de çeşitli zihinsel bozukluklar açısından incinebilir durumdadır (Buchanan, 2012; Sarokhani ve diğerleri, 2013).

Zihinsel sağlık; Dünya Sağlık Örgütü (2004) tarafından kişinin kendi yeteneklerinin farkında olduğu, yaşamın stresi ile baş edebildiği, üretken bir şekilde çalışabildiği ve içinde bulunduğu topluma katkı sunabildiği bir iyi oluş durumu olarak tarif edilmektedir. Bu tanımla sadece hasta olmamaktan çok öte bir durum olan zihinsel sağlık için birçok ülkede yapılan çalışmalar tedavi yöntemleri ile sınırlı kalmakta ve önleyici ya da geliştirici seçenekler yeterince kullanılmamaktadır (Bolier, Haverman, Westerhof ve diğerleri, 2013; Dünya Sağlık Örgütü, 2004). Tedavi, önleme ve geliştirme; neticede hepsi zihinsel sağlığı daha iyi bir seviyeye taşımayı amaçlasa da bu çalışmalar izledikleri yollar ve hedefledikleri aracı değişkenler açısından farklılaşırlar (Saxena ve diğerleri, 2006). Bu aktiviteler uygulanış şekilleri ve sonuçları açısından belli noktalarda kesişim gösterebilirler de hepsine ayrı ayrı ihtiyaç vardır ve birbirlerinin yerine kullanılamazlar (Dünya Sağlık Örgütü, 2004).

Zihin sağlığını geliştirme kapasitesi olan, herkes tarafından uygulanabilecek, düşük maliyetli bir egzersizin etki mekanizmasının anlaşılmasının hem toplumun mutluluğu hem de zihinsel bozuklukların önlenmesi açısından çok önemli olduğu düşünülmektedir. Pozitif psikoloji alanındaki çalışmaların bir kısmı bu tarz egzersizleri geliştirmeye yönelmiştir. Bu çalışmalarda minnet ile ilişkili davranışları artırma (D. E. Davis ve diğerleri, 2016; Lomas ve diğerleri, 2014), affediciliği geliştirme (Worthington Jr. ve diğerleri, 2014), olumlu deneyimlerin tadını çıkarma

kapasitesini artırma (Smith, Harrison, Kurtz ve diğerleri, 2014), güçlü yönleri geliştirme (Louis ve Lopez, 2014), yaşamda anlam ve amaç oluşturma (Shin ve Steger, 2014), empati yeteneğini artırma (M. H. Davis ve Begovic, 2014), optimizmi geliştirme (King, 2001; Loveday ve diğerleri, 2016) gibi amaçlarla kullanılabilecek egzersizler ortaya çıkmıştır. Pozitif psikoloji müdahaleleri yukarıda bahsedilen yapılar üzerinden hedefteki sonuç değişken olan zihin sağlığını geliştirmeyi hedeflemektedir (Schueller ve Parks, 2012).

Bu çalışmada da optimizmi geliştirme amacıyla kullanılan OEİK egzersizinin (King, 2001; Loveday ve diğerleri, 2016) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı üzerinde etkisinin ve bu etkide rol oynayan doz, yıpranma, talimatlara uyum gibi faktörlerin rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda deney grubu, aktif kontrol grubu ve referans gruplarından oluşan bir desen oluşturulmuştur. Ön-test, son-test ve izleme testi olmak üzere üç farklı zamanda ölçüm yapılmıştır. Yapılan ölçümlerde Sosyodemografik Bilgi Formu, Hasta Sağlık Anketi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Olumlu - Olumsuz Deneyimler Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Bunların yanında katılımcıların ürettikleri metin içerikleri talimatlara uygunluk açısından değerlendirilmiş ve katılımcı devamlılığına ilişkin bir puanlama yapılmıştır.

Araştırma hipotezleri şu şekildedir;

H₁: OEİK egzersizi psikolojik sağlığı geliştirmede etkin bir pozitif psikoloji müdahalesidir.

H_{1a}: OEİK egzersizini uygulayan katılımcıların, aktif kontrol grubundaki ve referans grubundaki katılımcılara kıyasla psikolojik iyi oluş ölçümlerinde aldıkları puanlar daha çok artacaktır.

H_{1b}: OEİK grubundaki katılımcıların, aktif kontrol grubundaki ve referans grubundaki katılımcılara kıyasla psikopatoloji ölçümlerinde aldıkları puanlar daha çok azalacaktır.

Çalışmanın yan amacı doğrultusunda hipotezler test edilmeden önce herhangi bir müdahalenin etkin olup olmadığını söyleyebilmek için araştırma gruplarının

(OEİK, HDE, referans) çeşitli ön ölçümler (Yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, olumlu-olumsuz deneyimler, depresyon, kaygı ve somatizasyon belirtileri) ve önemli sosyodemografik ölçümler (yaş, cinsiyet, üniversite türü, ekonomik seviye vb.) açısından farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de hedeflenmiştir. Bunun yanında daha önce literatürde de bahsedilmiş olan ve pozitif psikoloji müdahalelerini inceleyen araştırmaların yöntemsel yönden aldığı eleştirilerin odağındaki yıpranma, kredi alma ve talimatlara uyum gibi değişkenlerin ele alınması önem taşımaktadır. O yüzden bu çalışmada hipotez testlerine geçilmeden önce araştırma gruplarının bu faktörler açısından değerlendirilmesi amaçlanarak şu soruların yanıtları aranmıştır;

- 1) Ön-test ölçümlerinden elde edilen veriler sosyodemografik özellikler ve kredi alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- 2) Araştırma grupları sosyodemografik özelliklere ve kredi alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- 3) Araştırma grupları ön-test ölçümleri açısından farklılaşmakta mıdır?
- 4) Yıpranma ve talimatlara uyum açısından araştırma grupları arasında farklılık var mıdır?
- 5) Kredi alma durumuna göre devamlılık ve talimatlara uyma şeklinde literatürde de katılımcıların egzersizi uygulama motivasyonları ile ilgili olarak anılan değişkenler farklılaşmakta mıdır?

Bu soruların cevapları OEİK egzersizinin etkinliğinde rol oynayan ve literatür bölümünde de ayrıntılı olarak ele alınmış olan farklı mekanizmaların da aydınlatılması açısından önem taşımaktadır.

2.2. Katılımcılar

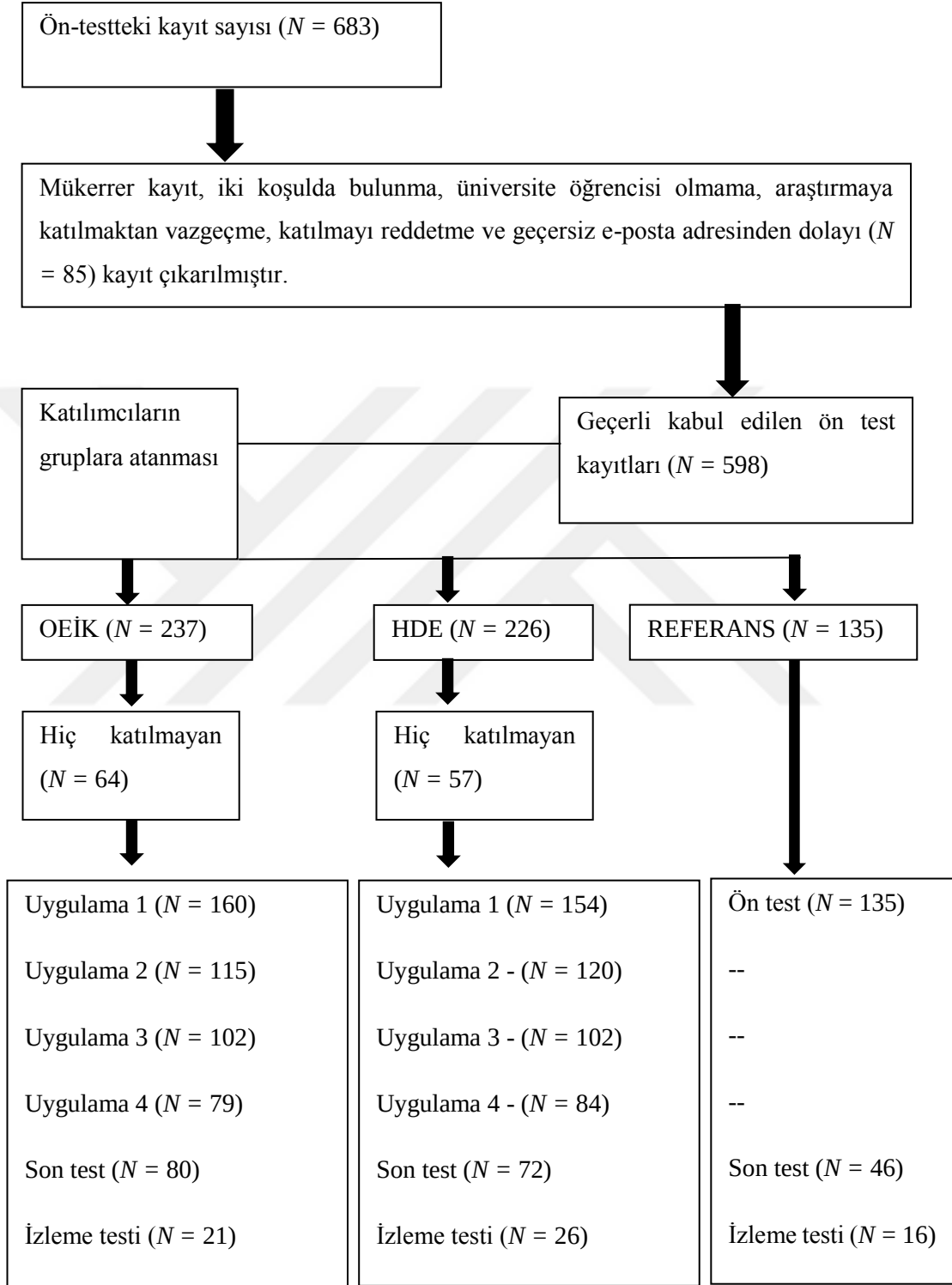
Araştırma örneklemini İstanbul'daki vakıf ve devlet üniversitesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin bir kısmına e-posta ve sosyal medya hesapları aracılığıyla yapılan duyurular ile bir kısmına ise ders almakta oldukları öğretim üyeleri aracılığı ile ulaşılmıştır. Literatürde 2001 ve 2016 yılları arasında OEİK egzersizinin etkililiğini araştırmak için yapılan 28'i deneysel desende olmak üzere 31 araştırmada toplam 4616 katılımcı (ortalama = 149) yer almıştır (Loveday ve diğerleri, 2016). Bu çalışma deseni dikkate alınarak yapılan güç analizi neticesinde

orta seviyede bir etki büyüklüğü için 168 öğrenciye ulaşılması gerektiği hesaplanmıştır.

Ön-test formunun doldurulması sonucunda oluşan yanıtlar ($N = 683$) incelenmiştir. Yanıtların bir kısmının mükerrer olduğu ($N = 41$), yanıt oluşturan katılımcılardan bazılarının araştırmaya katılmayı kabul etmediği ($N = 9$) ve bazı katılımcılarının e-postalarının geçersiz ($N = 12$) olduğu görülmüştür. Bir katılımcı araştırmadan ayrılmak istemiştir. İki katılımcı ise hem deney grubu yanıtlarında hem de aktif kontrol grubu yanıtlarında ismi görüldüğü için çalışmadan çıkarılmıştır. Son olarak ($N = 20$) katılımcı üniversite öğrencisi olmadıkları gerekçesi ile araştırma örnekleminde çıkarılmıştır. Sonuçta araştırmaya katılmaya uygun ($N = 598$) kişiye ulaşılmıştır.

Katılımcılar rastgele seçim yolu ile deney ($N = 237$), aktif kontrol ($N = 226$) ve referans grubuna ($N = 135$) atanmıştır. Veri toplama öncesinde öngörüldüğü gibi deney grubu ve aktif kontrol grubu uygulamalarının yapıldığı bir aylık süreçte katılımcı sayısında düşüş olmuştur. Bu öngörüye uygun olarak rasgele atama manipüle edilerek uygulama gruplarına referans grubuna kıyasla daha fazla öğrenci atanması sağlanmıştır. Bu manipülasyonda sadece uygulama gruplarına yapılan atamaların da rasgele olması sağlanmıştır. Gruplara atandığı halde OEİK egzersizini 64, HDE egzersizini 53 kişi hiç yapmamıştır. OEİK egzersizini 47 kişi bir defa, 25 kişi iki defa, 45 kişi 3 defa, 56 kişi 4 defa yapmıştır. HDE egzersizini ise 43 kişi sadece bir defa, 37 kişi iki defa, 29 kişi üç defa, 64 kişi ise 4 defa yapmıştır. Gruplara atanan katılımcıların %26'sı egzersizleri 4 hafta boyunca uygulamıştır. Son testte araştırma ölçeklerini dolduran katılımcılar deney grubu ($N = 80$), aktif kontrol grubu ($N = 72$) ve referans grubu ($N = 46$) şeklinde dağılmıştır. Son testi dolduran katılımcılar ($N = 198$) cinsiyetlerine göre şu şekilde dağılmıştır (Kadın = 172, Erkek = 26). İzleme testi ise sadece 63 katılımcı tarafından doldurulmuştur. Katılımcıların gruplara atanma, uygulama ve ölçüm zamanlarıyla ilgili verileri Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1. Araştırmadaki işlem aşamaları ve her aşamadaki katılımcı sayısı



Veri setinden çıkarılan mükerrer kayıtlar ve katılımcılardan sonra ($N = 598$) katılımcıdan (Kadın = 497, Erkek = 101) elde edilen veriler ile araştırmaya devam edilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ila 59 arasında değişmektedir ($\bar{X} = 23.2$, $SD = 5.8$). Kadınların yaş ortalaması ($\bar{X} = 23.05$, $SD = 5.8$), erkeklerin yaş ortalaması ise ($\bar{X} = 23.9$, $SD = 6.2$) olarak hesaplanmıştır. Katılımcılarla ilgili demografik bilgiler Tablo 1’de özetlenmiştir. Katılımcıların sağlık durumları ile ilgili genel bilgiler Tablo 2’de, psikolojik destek almaya yönelik düşünceleri Tablo 3’te sunulmuştur.



Tablo 1. Katılımcıların Demografik, Sosyoekonomik Özelliklerine ve Akademik Yaşantılarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Ort.		SS	
	Ön-test	Son- test	Ön-test	Son-test
Yaş (ön/son)	23.2	22.7	5.8	6.3
Anne Yaş	48.7	48.2	7.5	8.1
Baba Yaş	52.7	52.3	7.1	7.0
Değişkenler	N		%	
	Ön test	Son-test	Ön-test	Son-test
Cinsiyet				
Kadın (ön/son)	497	172	83.1	86.9
Erkek (ön/son)	101	26	16.9	13.1
Katılım karşılığı kredi				
Var (ön/son)	239	40	122	61.6
Yok (ön/son)	359	60	76	38.4
Medeni Durum				
Evli	36	12	6	6.1
İlişkisi var	175	60	29.3	30.3
İlişkisi yok	380	124	63.5	62.6
Boşanmış	7	2	1.2	1
Üniversite				
Devlet	378	96	63.2	48.5
Vakıf	220	102	36.8	51.5

Tablo 1. Devamı - Katılımcıların Demografik, Sosyoekonomik Özelliklerine ve Akademik Yaşantılarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	N		%	
	Ön-test	Son-test	Ön-test	Son-test
Bölüm				
Psikoloji (ön/son)	287	134	48	67.7
Diğer (ön/son)	311	64	52	32.3
Sınıf (ön/son)				
1. Sınıf (ön/son)	247	97	41.3	49
2. Sınıf (ön/son)	153	50	25.6	25.3
3. Sınıf (ön/son)	74	23	12.4	11.6
4. Sınıf (ön/son)	78	17	13	8.6
5. Sınıf (ön/son)	4	-	.7	-
6. Sınıf (ön/son)	2	1	.3	.5
Lisansüstü (ön/son)	40	10	6.7	5.1
Barınma				
Aile ile	341	128	57	64.6
Yurt	126	40	21.1	20.2
Ev Yalnız	33	8	5.5	4
Ev Paylaşımlı	69	18	11.5	9.1
Diğer	29	4	4.8	2

Tablo 1. Devamı - Katılımcıların Demografik, Sosyoekonomik Özelliklerine ve Akademik Yaşantılarına İlişkin Bulgular

Değişkenler	N		%	
	Ön-test	Son-test	Ön-test	Son-test
Aile Ekonomik Durumu				
Alt	25	4	4.2	2
Alt-orta	113	32	18.9	16.2
Orta	329	108	55	54.5
Üst-orta	118	49	19.7	24.7
Ust	13	5	2.2	2.5
Kendi Ekonomik Durumu				
Alt	69	13	11.5	6.6
Alt-orta	131	34	21.9	17.2
Orta	301	115	50.3	58.1
Üst-orta	87	34	14.5	17.2
Ust	10	2	1.7	1
Geçim Kaynakları				
Aile desteği	252	100	42.1	50.5
Aile desteği ve burslar	108	38	18.1	19.2
Aile desteği, burslar ve kendi kazancı	47	18	7.9	9.1
Aile desteği ve kendi kazancı	83	21	13.9	10.6
Burslar	24	4	4	2.0
Burslar ve kendi kazancı	20	4	3.3	2.0
Kendi kazancı	64	13	10.7	6.6

Tablo 2. Katılımcıların sağlık durumları ile ilgili bilgiler

Değişkenler	N		%	
	Ön-Test	Son-Test	Ön-Test	Son-Test
Yaşamakta olduğunuz bir psikiyatrik bozukluk var mı?				
Evet	73	22	12.2	11.1
Hayır	525	176	87.8	88.9
Daha önce geçirdiğiniz bir psikiyatrik bozukluk oldu mu?				
Evet	126	37	21.1	18.7
Hayır	460	156	76.9	78.8
Kronik bir hastalığınız var mı?				
Evet	105	29	17.6	14.6
Hayır	493	169	82.4	85.4
Geçirdiğiniz önemli bir hastalık var mı?				
Evet	60	12	10	6.1
Hayır	538	186	90	93.9
Sigara kullanımı				
Evet	168	40	28.1	20.2
Hayır	430	158	71.9	79.8
Alkol kullanımı				
Evet	219	63	36.6	31.8
Hayır	379	135	63.4	68.2
Uyuşturucu Kullanımı				
Evet	7	1	1.2	.5
Hayır	591	197	98.8	99.5

Tablo 3. Katılımcıların psikolojik destek almakla ilgili düşünceleri

Değişkenler	N	%
Daha önce psikolojik destek almayı hiç düşünmedim.	141	23.6
Daha önce psikolojik destek almayı düşündüm ama gidemedim.	232	38.8
Psikolojik destek alıyorum.	45	7.5
Psikolojik destek aldım ve süreç tamamlandı.	62	11.2
Psikolojik destek aldım ama süreç yarım kaldı.	96	15.8
Diğer	22	3.1

2.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik bilgi formunun yanı sıra Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Deneyimler Ölçeği ve Hasta Sağlık Anketi kullanılmıştır. Bu Bölümde kullanılan ölçme araçlarının psikometrik özellikleri hakkındaki bilgiler sunulmuştur.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi özelliklerinin yanı sıra finansal, sağlık ve aile durumlarına ilişkin veri toplama amacıyla hazırlanmıştır.

2.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ölçek, Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) değerleri arasında cevaplanır. Toplamda sekiz maddeden oluşan ölçekten minimum sekiz, maksimum 56 puan alınabilir. Maddeler sosyal ilişkiler, hayatın anlamlılığı, özsaygı, iyimserlik, yeterlilik ve yetkinlik düşünceleri ile ilişkilidir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlilik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu gösterilmiştir. Madde faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir (Diener ve diğerleri, 2010). Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik

çalışmasında Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanırken test tekrar test sonucunda birinci ve ikinci uygulama arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu gösterilmiştir ($r = .86, p < .01$) (Telef, 2013).

2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeğinin geliştirilirken ilk aşamada üretilen 48 madde faktör analizine tabii tutulmuştur. Faktör analizi olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumu olarak isimlendirilebilecek üç faktörlü bir yapı göstermiştir. Duygular ile ilgili faktörler ve faktör yükü .60'tan düşük olan maddeler elendikten sonra geriye 10 madde kalmıştır. Bu maddelerden de yüksek semantik benzerlik taşıdığı için beşi çıkarılmıştır ve geriye kalan beş madde Yaşam Doyumu Ölçeğini oluşturmuştur. 176 üniversite öğrencisi ile yapılan test tekrar test çalışması sonucunda korelasyon kat sayısı .82, alfa katsayısı .87 bulunmuştur. Varyansın %66'sını açıklayan tek faktörlü bir yapıya ulaşılmıştır. Ölçeğin diğer iyi oluş ölçekleri ile korelasyonu orta ve yüksek seviye arasında değişmektedir ve farklı gruplar ile kullanıma uygundur (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Türkçeye adapte edilen Yaşam doyumu ölçeğinin test tekrar test güvenirliği $r = .85$, madde test korelasyonları ise .71 ile .80 arasında hesaplanmıştır (Köker, 1991).

2.3.4. Olumlu – Olumsuz Deneyimler Ölçeği

Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilen ölçek Telef (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı (pozitif deneyim boyutu için .88 ve negatif deneyim boyutu için .83) ve test tekrar test sonuçları ($r = .86, p < .01$) göz önüne alındığında yüksek bir geçerliğe sahip olduğu söylenebilir (Telef, 2015). Ölçek altısı olumlu duyguları, altısı olumsuz duyguları ölçen 12 maddeden oluşmaktadır. Hem olumlu hem de olumsuz maddeler üç genel (Örn.: olumlu, olumsuz) ve üç spesifik (Örn.: Neşeli, üzgün) madde içerecek şekilde oluşturulmuştur. Ölçek genel olumlu ve olumsuz duyguları içerdiği için farklı kültürlerle özgü duygular da dahil olmak üzere bütün olumlu ve olumsuz deneyimleri değerlendirebilir. Her ölçek maddesi bir (Çok nadir veya asla) ve beş (Çok sık veya her zaman) arasında değerlendirilir. Olumlu ve olumsuz madde setleri ayrı değerlendirilir. İki altölçek için

de minimum altı, maksimum 30 puan alınabilir. İki skor olumsuz alt ölçek skorunun olumlu alt ölçek skorundan çıkarılması ile birleştirilebilir (Diener ve diğerleri, 2010).

2.3.5. Hasta Sağlık Anketi

Hasta Sağlık Anketi Spitzer, Kroenke ve Williams (1999) tarafından temel sağlık çalışanlarının hastalarında yaygın olarak görülen somatik, depresif ve anksiyöz belirtilerin sık görülmesinden kaynaklanan ihtiyaçlarına yönelik olarak geliştirilmiştir. Hasta Sağlık Anketi, temel sağlık hizmetlerinde sıklıkla kullanılan ve hem hastanın öz bildirimlerinin alınması hem de sağlık çalışanlarının uygulamasını gerektiren iki bölümden oluşan PRIME-MD'nin (Primary Care Evaluation of Mental Disorders) kısaltılması ve sadece öz bildirimine dayalı hale getirilmesiyle oluşturulmuştur. Güleç, Güleç, Şimşek, Turhan ve Sünbül (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Hasta sağlık anketi için yapılan analizlerde Cronbach alfa katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Test tekrar test çalışması sonucunda orta seviyede ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Hasta Sağlık Anketi'nin Türkiye örnekleminde kullanımı geçerlilik ve güvenirlik değerleri açısından uygun bulunmuştur (Güleç ve diğerleri, 2012). Hasta sağlık anketi somatizasyon (15 madde), anksiyete (7 madde), panik (5 madde) ve depresyon (9 madde) olmak üzere dört alt bölümden oluşmaktadır. Alt bölümler birlikte ya da ayrı ayrı kullanılabilir.

2.3.6. Yıpranma: Devamlılık Puanları

OEİK ve HDE egzersizi uygulama gruplarındaki katılımcıların gerçekleştirdikleri her egzersiz uygulaması bir puan olarak değerlendirilmiştir. Bir katılımcının devamlılık puanı sıfır ila dört arasında değişebilir.

2.3.7. Talimatlara Uyum: İçerik Değerlendirmesi

OEİK ve HDE egzersizini uygulayan katılımcıların ürettikleri metinler iki bağımsız değerlendirici tarafından egzersiz talimatlarına uyum açısından değerlendirilmiştir. Değerlendiriciler metinleri puanlarken bir (Hiç uygun değil) ila beş (Tamamen uygun) değerlerinden oluşan bir likert ölçek kullanmışlardır. İki bağımsız değerlendiricinin ürettiği puanlar toplanıp ortalaması alınarak her katılımcı için bir talimatlara uyum puanı oluşturulmuştur. İçerik değerlendirmesi sonucunda

elde edilen talimatlara uyum puanları dört uygulama haftasına da katılan bir katılımcı için en az dört en fazla 20 olabilir.

2.4.İşlemler

Araştırma katılımcıları ile temasa geçmeden önce İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır. Araştırma desenindeki uygulamalar ve ön-test, son-test ölçümleri 2018 Ekim ve 2019 Haziran ayları arasında İstanbul'daki çeşitli vakıf ve devlet üniversitesi öğrencilerinin gönüllü katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Veriler Google Formlar aracılığı ile toplanmıştır. Katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu araştırmada katılımcılar araştırma formlarını doldurmadan önce bilgilendirilmiş onam formunu onaylamışlardır. Araştırmada bir kısım öğrenciye katılımları karşılığında ders kredisi verilmiştir. Kredi uygulamasının duyurulduğu sınıflarda öğrencilere aynı krediyi alabilecekleri bir de ödev alternatifi sunulmuştur. Olası En İyi Kendilik egzersizinin incelendiği araştırmaların bazılarında da katılımcılara çalışmaya katıldıkları için ders kredisi (Harrist ve diğerleri, 2007; King, 2001) ya da ücret (Austenfild ve diğerleri, 2006; Shapira ve Mongrain, 2010) verilirken bazılarında böyle bir karşılık verilmemiştir (Austenfild ve Stanton, 2008; Peters ve diğerleri, 2010). Bu araştırmada ders kredisi alan katılımcılar öğretim üyeleri aracılığı ile ulaşılan katılımcılardır ($N = 239$). Ders kredisi karşılığında araştırmaya katılan katılımcıların 106'sı OEİK grubuna, 91'i HDE grubuna ve 42'si referans grubuna atanmıştır. Son testi dolduran 198 katılımcıdan 122'si kredi alan katılımcılardır.

OEİK ve HDE egzersizlerinin uygulanması için talimatlar ve bu talimatları içeren e-posta taslakları hazırlanmıştır. Uygulama talimatlarının gönderileceği ve son-test ölçümünün yapılacağı zamanların her bir katılımcı için takibini sağlamak amacıyla Üstün Yazı Ön İşlemcisi (Hypertext Preprocessor) temelli bir program geliştirilmiştir.

Araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar Google Formlar ile hazırlanan araştırma ön-testini doldurmuşlardır. Katılımcıların ön-testte alınan e-posta adresleri uygulama talimatlarının gönderilmesini sağlayan programa kaydedilmiştir. Bu şekilde her katılımcının e-posta taslaklarını araştırmaya katıldığı tarihten itibaren belirli aralıklar ile alması sağlanmıştır. Katılımcıların programa eklenmesi ve sürecin

istenildiği şekilde işlediğinin takibinin yapılması için bir asistan öğrenci araştırmacıya yardımcı olmuştur.

Ön-test ve son-testte kullanılan ölçeklerin doldurulması ortalama 25 dakika sürmektedir. Deney ve aktif kontrol grubunda yer alan katılımcılardan uygulamaları istenen egzersizler için ise uygulamayı en az 15 dakika boyunca sürdürmeleri tavsiye edilmiştir.

2.4.1. Egzersizler

Deney grubunda kullanılan Olası En İyi Kendilik ve aktif kontrol grubunda kullanılan Hayatına Dikkat Et egzersizlerinin katılımcılara gönderilen talimatları aşağıda verilmiştir.

2.4.1.1. Olası En İyi Kendilik Egzersizi

OEİK egzersizi talimatları bu egzersizin etkililiğini inceleyen çeşitli çalışmalarda (Austenfeld ve Stanton, 2008; Hanssen ve diğerleri, 2013; King, 2001; Lyubomirsky ve diğerleri, 2011) kullanılan talimatlardan yola çıkarak oluşturulmuştur. Katılımcılara sunulan talimatların ikna edici cümleler içermesine dikkat edilmiştir. Egzersiz ile ilgili ikna edici mesajların katılımcıların motivasyonunu ve uygulama etkisini artırabileceği belirtilmiştir (Layous ve diğerleri, 2013).

Şimdi; bir an durun ve gelecekteki yaşamınızı hayal edin! İlk önce gelecek bir zaman dilimi belirleyin; altı ay, bir yıl, beş yıl sonra... Nasıl isterseniz. Bu zaman diliminde hayal edebildiğiniz olası en iyi kendinizi ve yaşamınızı hayal edin. Yaşamınızın farklı alanlarını düşünün. Kariyer, okul, aile, ilişkiler vb... Olası en iyi gelecekte yaşamınızda neler oluyor, neler yapıyorsunuz? Hedeflerinize ulaşmak için nasıl çalıştınız, neleri başardınız? İsterseniz yaşamınızın sadece bir alanına odaklanıp onunla ilgili yazabilir ya da farklı yaşam alanlarını içeren bir hayali yazabilirsiniz. Zihninizde açık bir resim belirdiğinde yazmaya başlayın.

Gelecek hakkında kurduğunuz bu hayali olabildiğince detaylı bir şekilde en az 15 dakika boyunca yazın. Yazarken ara vermeyin, hayal etmeye devam edin. Bu hayali kurarken gerçekçi olmayan olasılıkları, fantezileri değil; olumlu ve yapılabilir şeyleri

mantık çerçevesinde hayal etmelisiniz. Yazım kuralları konusunda endişe etmeyin. Cümle yapısını, dilbilgisi kurallarını önemsemeyin. Sadece içinizden geldiği gibi yazın. Bu egzersizi yaparken gelecek hayaliniz ve şimdiki yaşamınız çok farklı gözükebilir, bu hayale ulaşmanın zorluğuna, karşınıza çıkabilecek çeşitli engellere takılabilirsiniz. Bunları boş verin! Egzersizin amacına ulaşması için parlak bir gelecekte, her şeyin yolunda gittiği bir senaryoda en iyi kendinizi hayal etmelisiniz. Bu hayalde gördüğünüz güçlü yönlerinizi yazdığınızdan emin olun.

Geleceği hayal etmeye çalışırken, aklınıza hedeflerinize ulaşmanın zorluğu ve önünüzdeki engeller gelebilir. Bu egzersiz boyunca çabaladığınızı ve her şeyin olası en iyi şekilde yolunda gittiğini düşünmelisiniz. Yazarken özellikle belirli konulara odaklanın ve olabildiğince somutlaştırarak detaylı bir şekilde yazın hayalinizi. Mesela bir iş ile ilgili hayal kuruyorsanız tam olarak nerede, ne zaman, nasıl ve kimlerle çalıştığınızı yazın. Ne kadar detaylı yazar, hayalinizi ne kadar somutlaştırırsanız o kadar etkili olur egzersiz. 15 dakika boyunca gelecekteki olası en iyi kendinizi detaylı bir şekilde yazmak, geleceği olumlu bir şekilde ve mantık çerçevesinde düşünmenizi sağlayacak. Böylece belirsiz fikirlerden ve hedeflerden kurtulup somut düşüncelere, gerçekçi ve net hedeflere ulaşabilirsiniz. Daha önce hayatınızı bu şekilde düşünmemiş olabilirsiniz. Ancak araştırmalara göre bu şekilde düşünmek duygularınızı ve yaşam doyumunuzu olumlu yönde, güçlü bir şekilde etkileyecek.

2.4.1.2. Hayatına Dikkat Et Egzersizi

“Hayatına dikkat et” uygulaması Sheldon ve Lyubomirsky’nin (2006) çalışmasından uyarlanarak alınmıştır ve basitçe kişinin günlük yaşamının sıradan detaylarına odaklanıp bunları yazması talimatlarını içermektedir. Bu araştırmada deney grubu ve aktif kontrol grubu şartlarını eşitlemek amacıyla HDE egzersizi talimatları ikna edici cümleleri de içerecek şekilde değiştirilmiştir.

Şimdi; bir an durun ve geçen 24 saat boyunca ne yaptığınızı detaylıca düşünün! Bu normalde üzerinde çok durmadığınız günlük ayrıntıları çok daha detaylı bir şekilde düşünmeniz anlamına geliyor. Başlangıçta son 24 saati bu şekilde hatırlamakta zorlanabilirsiniz. Ancak yazmaya başladıktan sonra oluşan çağrışımlar ile birlikte daha çok detay hatırlayabileceksiniz. Arkadaşlarınızla görüşmeniz, evde geçirdiğiniz

süre ya da sabah kalktığınızda yaptıklarınız yazılabileceklere örnek olarak gösterilebilir. Bu egzersiz yaşamınızdaki fark etmediğiniz problem alanlarını fark etmenizi ve bu problemleri çözmek için harekete geçmenizi kolaylaştıracaktır. Yazım kuralları konusunda endişe etmeyin. Cümle yapısını, dilbilgisi kurallarını önemsemeyin. Önemli olan daha çok detayı hatırlayabilmek. Yazarken özellikle belirli konulara odaklanın ve olabildiğince iyi tarif ederek detaylı bir şekilde yazın hatırladıklarınızı. Daha önce hayatınızı bu şekilde düşünmemiş olabilirsiniz. Ancak araştırmalara göre bu şekilde düşünmek duygularınızı ve yaşam doyumunuzu olumlu yönde güçlü bir şekilde etkileyecek.

2.5. Veri Analizi

Gruplar sosyodemografik değişkenler açısından sıklık ve yüzde değerleri kullanılarak incelenmiştir. Normal dağılım varsayımı basıklık, çarpıklık değerleri sonuçları gözetilerek test edilmiştir. Normal dağılım kriteri olarak Kim (2013) orta büyüklükteki örneklem için ($50 < n < 300$) mutlak z değerinin 3.29 olarak kabul edilmesi gerektiğini belirtmiştir. Mevcut çalışmada da basıklık ve çarpıklık değerleri -3.29 ve 3.29 değerleri arasındaysa normal dağılım olduğu kabul edilmiştir. Rasgele atama yolu ile oluşturulan grupların müdahale öncesinde sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Pearson Ki-Kare Uygunluk Testi uygulanmıştır. Grupların ön-test ölçümlerine göre benzerliğinin değerlendirilmesi ve sosyodemografik veriler açısından ön test ölçümlerinin incelenmesi için Çok Değişkenli Varyans Analizi (Multivariate Analysis of Variance) (MANOVA) ve gruplar arası farkların detaylı incelenmesinde Scheffe testi kullanılmıştır. Grupların kendi içinde ön-test ve son-test ölçümlerinin karşılaştırılması için bağımlı örneklem t-testi ve cinsiyet, üniversite türü gibi iki kategorili sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması için ise bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. İki veya fazla kategorili sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırmalarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way Analysis of Variance) (ANOVA) başvurulmuştur. Tüm analizler IBM SPSS 21 programı ile gerçekleştirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bulgular “Araştırma Sorularına İlişkin Analiz Bulguları” ve “Araştırmanın Hipotezlerine İlişkin Analiz Bulguları” olmak üzere toplamda iki bölümden oluşacak şekilde sunulmuştur. İlk bölümde araştırma soruları doğrultusunda ön-testte alınan ölçümler sosyodemografik özelliklere göre değerlendirilmiştir. Rasgele atama sonucu oluşturulan gruplar; sosyodemografik özellikler, kredi alma durumu, ön-test ölçümleri ve yıpranma ile talimatlara uyum puanları açısından karşılaştırılmıştır. Devamlılık ve talimatlara uyum puanlarının kredi faktöründen nasıl etkilendiği incelenmiştir. İkinci bölümde ise hipotezlerin test edilmesi için gereken analizler ön-test, son-test ve izleme testi verileri ile gerçekleştirilmiştir.

3.1.Araştırma Sorularına İlişkin Analiz Bulguları

Araştırmanın yan amaçları doğrultusunda ele alınacak beş araştırma sorusu bulunmaktadır. Bu bölümde bu sorular gereğince yapılan analizlerin bulguları detaylı olarak sunulacaktır.

3.1.1. Sosyodemografik Özelliklere Göre Ön-test Ölçümleri

Bu bölümde sunulan analizler örneklem özelliklerinin detaylı bir şekilde ortaya koyulabilmesi için ilk araştırma sorusu “Ön-test ölçümlerinden elde edilen veriler sosyodemografik özellikler ve kredi alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?” temel alınarak yapılmıştır. Araştırma örneklemini sosyodemografik değişkenler açısından ön-testte alınan ölçümlerin değerlendirilmesiyle incelenmiştir. Ön-test ölçümlerinin popülasyonun demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yaş, cinsiyet, üniversite türü, ekonomik durum, barınma, medeni durum, sınıf ve psikolojik destek alma durumu değişkenleri baz alınarak analizler yürütülmüştür.

Cinsiyet değişkenine göre ön test ölçümlerinin basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ve +1 arasındadır. Bu yüzden verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir ve ortalamaların karşılaştırılması amacıyla t-test kullanılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre yürütülen bağımsız örneklem t-testi analizi neticesinde Psikolojik İyi Oluş, Olumlu Olumsuz Deneyimler Ölçeği Olumlu Deneyimler Alt Testi ve Hasta Sağlık Anketi

Kaygı Alt Testi için anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Analizler Olumlu Olumsuz Deneyimler Ölçeği Olumsuz Deneyimler seviyesinin kadınlarda ($M = 17.31$, $SD = 3.96$) erkeklere ($M = 16.02$, $SD = 3.82$) kıyasla anlamlı seviyede daha yüksek olduğunu göstermiştir $t(596) = 2.990$, ($p = 0.03$). Hasta Sağlık Anketi Depresyon Alt Testi puanları kadınlarda ($M = 10.23$, $SD = 6.20$) erkeklere ($M = 8.84$, $SD = 5.57$) kıyasla anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur $t(596) = 2.093$, ($p = 0.03$). Yine Hasta Sağlık Anketi Somatizasyon Alt Testi puanları kadınlarda ($M = 11.26$, $SD = 5.57$) erkeklerden ($M = 7.87$, $SD = 5.46$) daha yüksek seviyededir $t(596) = 5.607$, ($p = 0.000$). Hasta Sağlık Anketi Panik Alt Testinde ise erkekler ($M = 6.36$, $SD = 1.79$) kadınlardan ($M = 6.80$, $SD = 1.78$) anlamlı seviyede daha düşük puan almıştır. Cinsiyetler arasında farklılaşan diğer bir değişken ise Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarıdır $t(596) = 2.269$, ($p = 0.024$). Bu ölçekten kadınlar ($M = 21.97$, $SD = 6.52$) erkeklere ($M = 20.33$, $SD = 7.01$) kıyasla anlamlı seviyede daha yüksek puan almışlardır. Tablo 4’te bu analizin sonuçları sunulmuştur.

Tablo 4. Cinsiyete göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Kadın (N = 497)		Erkek (N = 101)		t-test
	M	SD	M	SD	
Yaşam Doyumu	21.97	6.52	20.33	7.01	t(596) = 2.269, p = .024
Psikolojik İyi Oluş	40.91	8.15	39.91	9.05	t(596) = 1.103, p = .270
Olumlu Deneyimler	20.97	4.08	20.70	4.35	t(596) = 0.605, p = .545
Olumsuz Deneyimler	17.31	3.96	16.03	3.82	t(596) = 2.990, p = .003
Kaygı	8.30	5.17	7.51	5.17	t(596) = 1.404, p = .161
Depresyon	10.23	6.20	8.84	5.57	t(596) = 2.093, p = .037
Somatizasyon	11.27	5.57	7.87	5.46	t(596) = 5.607, p = .000
Panik	6.80	1.78	6.36	1.79	t(596) = 2.221, p = .027

Üniversite türüne göre değerlendirildiğinde basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ve +1 arasındadır. Verilerin normal dağıldığı kabul edilerek ortalamaların kıyaslanmasında t-test kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi analizleri üniversite türü baz alınarak yürütüldüğünde Yaşam Doyumu Ölçeği puanlarının vakıf üniversitesi öğrencileri (M = 23.50, SD = 6.38) arasında devlet üniversitesi öğrencilerine (M = 20.64, SD = 6.55) kıyasla anlamlı seviyede daha yüksek olduğu görülmüştür $t(596) = -2.579$, ($p = 0.010$). Benzer şekilde vakıf üniversitesi öğrencileri (M = 41.88, SD = 7.72), devlet üniversitesi öğrencilerinden (M = 40.07, SD = 8.57) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden anlamlı seviyede daha yüksek puan almıştır $t(596) = -5.205$, ($p = 0.000$). Üniversite türüne göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Üniversite türüne göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Devlet (N = 378)		Vakıf (N = 220)		t-test
	M	SD	M	SD	
Yaşam Doyumu	20.64	6.55	23.50	6.38	t(596) = -5.205, p = .000
Psikolojik İyi Oluş	40.07	8.58	41.89	7.73	t(596) = -2.579, p = .010
Olumlu Deneyimler	20.71	4.16	21.30	4.04	t(596) = -1696, p = .090
Olumsuz Deneyimler	17.18	4.14	16.96	3.67	t(596) = 0.677, p = .499
Kaygı	8.25	5.25	8.03	5.07	t(596) = 0.495, p = .621
Depresyon	10.31	6.15	9.46	6.05	t(596) = 1.638, p = .102
Somatizasyon	10.85	5.63	10.42	5.80	t(596) = 0.894, p = .372
Panik	6.80	1.81	6.60	1.74	t(596) = 1.264, p = .207

Katılımcıların ekonomik durumları baz alındığında basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ve +1 arasındadır. Normal dağılım olduğu kabul edilerek ön-test ölçümlerinin ekonomik duruma göre farklılaşmasını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Ekonomik durum ilgili soru sosyodemografik formda alt, alt-orta, orta, üst-orta ve üst seçenekleriyle katılımcılara sunulmuştur. Ancak vaka sayısının üst ve alt seçeneklerinde düşük olması nedeniyle kategori sayısı alt (N = 200), orta (N = 301) ve üst (N = 97) olacak şekilde üçe düşürülmüştür. Yürütülen analizler ön-testte kullanılan bütün ölçeklerin ekonomik durumdan etkilendiğini göstermiştir. Farklılığın hangi kategoriler arasında olduğunu anlayabilmek için Post Hoc testi olarak Scheffe uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6’da özetlenmiştir.

Tablo 6. Ekonomik durum kategorilerine göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen tek yönlü ANOVA sonuçları

	M ± SD	Min - Maks	F	Scheffe*
Yaşam Doyumu				
Düşük	18.70 ± 6.60	5 - 32	[F(2,595) = 42.651, p = 0.000]	1 ¹ <2 ² , 1<3 ³ , 2<3
Orta	22.50 ± 6.13	5 - 35		
Yüksek	25.37 ± 5.60	9 - 35		
Psikolojik İyi Oluş				
Düşük	38.76 ± 8.55	15 - 53	[F(2,595) = 9.698, p = 0.000]	1<2, 2<3
Orta	41.42 ± 8.02	15 - 56		
Yüksek	42.71 ± 7.96	16 - 56		
Olumlu Deneyimler				
Düşük	20.25 ± 4.30	8 - 30	[F(2,595) = 4.216, p = 0.015]	1<2
Orta	21.20 ± 3.95	9 - 30		
Yüksek	21.78 ± 4.13	10 - 30		
Olumsuz Deneyimler				
Düşük	17.71 ± 3.87	9 - 29	[F(2,595) = 4.216, p = 0.015]	1>3
Orta	16.89 ± 4.01	7 - 27		
Yüksek	16.48 ± 3.87	6 - 24		
Kaygı				
Düşük	9.15 ± 5.43	1 - 21	[F(2,595) = 5.608, p = 0.004]	1>2, 1>3
Orta	7.77 ± 5.11	0 - 21		
Yüksek	7.40 ± 4.56	0 - 21		
Depresyon				
Düşük	11.53 ± 6.34	1 - 27	[F(2,595) = 10.306, p = 0.000]	1>2, 1<3
Orta	9.42 ± 5.82	0 - 27		
Yüksek	8.63 ± 5.96	0 - 27		
Somatizasyon				
Düşük	11.99 ± 6.08	0 - 28	[F(2,595) = 9.244, p = 0.000]	1>2, 1>3
Orta	10.29 ± 5.36	0 - 27		
Yüksek	9.25 ± 5.38	0 - 24		
Panik				
Düşük	7.06 ± 1.80	5 - 10	[F(2,595) = 5.539, p = 0.004]	1>2, 1>3
Orta	6.60 ± 1.77	5 - 10		
Yüksek	6.45 ± 1.79	5 - 10		

* p<0.05, ¹1: Düşük, ²2: Orta, ³3: Yüksek

Barınma durumuyla ilgili verilen yanıtlar incelendiğinde öğrencilerin çoğunun aileleri ile yaşadığı ($N = 341$) görülmektedir. Yurtta ($N = 126$) yaşayan öğrenciler vaka sayısı bakımından ikinci sırada yer almaktadır, diğer vakaların dağılımı ise ev (yalnız) ($N = 33$), ev (paylaşımlı) ($N = 69$) ve diğer ($N = 29$) şeklindedir. Barınma durumu temel alındığında ön-test ölçümlerinde elde edilen verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında olduğu görülmüştür ve verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Barınma durumunun ön-test ölçümleri üzerindeki etkisini incelemek için yapılan tek yönlü ANOVA sonucunda ön-test ölçümlerinin barınma durumuna göre değişmediği görülmüştür ($p > .05$). Bu analizin sonuçları Tablo 7’de özetlenmiştir.

Tablo 7. Barınma durumu kategorilerine göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen tek yönlü ANOVA sonuçları

	M ± SD	Min - Maks	F
Yaşam Doyumu			
Aile	21.59 ± 6.65	5 - 35	[F(4,593) = 0.952, p = 0.433]
Yurt	22.49 ± 5.91	5 - 35	
Ev (Yalnız)	22.06 ± 6.88	5 - 35	
Ev (Paylaşımlı)	20.62 ± 7.34	5 - 35	
Diğer	21.69 ± 7.35	8 - 35	
Psikolojik İyi Oluş			
Aile	41.03 ± 8.51	15 - 56	[F(4,593) = 1.143, p = 0.335]
Yurt	40.29 ± 7.11	15 - 56	
Ev (Yalnız)	41.90 ± 8.31	22 - 53	
Ev (Paylaşımlı)	39.11 ± 9.67	15 - 53	
Diğer	41.83 ± 7.16	27 - 56	
Olumlu Deneyimler			
Aile	20.74 ± 4.17	8 - 30	[F(4,593) = 0.922, p = 0.453]
Yurt	21.47 ± 3.60	10 - 30	
Ev (Yalnız)	20.70 ± 4.61	11 - 26	
Ev (Paylaşımlı)	20.72 ± 4.30	10 - 30	
Diğer	21.52 ± 4.70	11 - 30	
Olumsuz Deneyimler			
Aile	17.07 ± 3.90	7 - 29	[F(4,593) = 0.922, p = 0.453]
Yurt	17.05 ± 4.05	7 - 25	
Ev (Yalnız)	16.15 ± 4.23	9 - 27	
Ev (Paylaşımlı)	17.72 ± 3.40	8 - 26	
Diğer	17.24 ± 3.97	6 - 23	
Kaygı			
Aile	8.24 ± 5.38	0 - 21	[F(4,593) = 0.179, p = 0.949]
Yurt	8.29 ± 4.63	0 - 21	
Ev (Yalnız)	7.70 ± 5.68	0 - 21	
Ev (Paylaşımlı)	8.07 ± 4.65	0 - 21	
Diğer	7.65 ± 5.82	1 - 20	
Depresyon			
Aile	9.93 ± 6.27	0 - 27	[F(4,593) = 0.896, p = 0.466]
Yurt	9.78 ± 5.40	0 - 27	
Ev (Yalnız)	9.24 ± 7.02	0 - 27	
Ev (Paylaşımlı)	11.23 ± 5.73	0 - 27	
Diğer	9.69 ± 7.02	0 - 25	
Somatizasyon			
Aile	10.53 ± 5.55	0 - 26	[F(4,593) = 2.025, p = 0.089]
Yurt	10.34 ± 4.83	1 - 24	
Ev (Yalnız)	9.54 ± 5.67	0 - 28	
Ev (Paylaşımlı)	12.17 ± 6.30	0 - 27	
Diğer	11.90 ± 8.34	0 - 25	
Panik			
Aile	6.57 ± 1.77	5 - 10	[F(4,593) = 1.829, p = 0.122]
Yurt	6.91 ± 1.67	5 - 10	
Ev (Yalnız)	6.70 ± 1.88	5 - 10	
Ev (Paylaşımlı)	7.11 ± 1.92	5 - 10	
Diğer	6.82 ± 1.96	5 - 10	

Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı ilişkisi var ($N = 175$), ilişkisi yok ($N = 380$), evli ($N = 36$), boşanmış ($N = 7$) şeklindedir. Boşanmış ve evli kategorilerindeki vaka sayısının düşük olması nedeniyle medeni durum değişkeni ilişkisi var ve ilişkisi yok olmak üzere iki kategorili bir değişkene dönüştürülmüştür. İki kategorili haliyle incelendiğinde medeni durum değişkenine göre ön-test ölçümlerinin basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ve +1 arasında değişmektedir. Normal dağılım olduğu kabul edilmiştir ve ön-test ölçümlerinin medeni durum kategorilerine göre nasıl farklılaştığı bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 8’de özetlenerek sunulmuştur.

Tablo 8. Medeni duruma göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	İlişkisi yok ($N = 387$)		İlişkisi var ($N = 211$)		t-test
	M	SD	M	SD	
Yaşam Doyumu	21.55	6.56	21.96	6.77	$t(596) = -0.720, p = .472$
Psikolojik İyi Oluş	40.30	8.30	41.54	8.29	$t(596) = -1.736, p = .083$
Olumlu Deneyimler	20.63	4.02	21.47	4.28	$t(596) = -2.389, p = .017$
Olumsuz Deneyimler	17.10	3.88	17.09	4.12	$t(596) = 0.018, p = .986$
Kaygı	8.03	5.07	8.43	5.37	$t(596) = -0.880, p = .379$
Depresyon	9.92	6.00	10.13	6.35	$t(596) = -0.391, p = .696$
Somatizasyon	10.44	5.49	11.16	6.02	$t(596) = -1.463, p = .144$
Panik	6.66	1.77	6.84	1.83	$t(596) = 1.414, p = .235$

Ön-test ölçümlerinin katılımcıların hangi sınıfta olduğuna göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi amacıyla sınıf değişkeni düzenlenmiştir ve normal dağılım varsayımı ile ortalamaların farklılığı test edilmiştir. Bu analiz sadece lisans seviyesindeki öğrencileri kapsayacak şekilde ele alınmıştır. Lisans üstü eğitim gören ($N = 25$) öğrenciler ile tıp fakültesi 5. ($N = 4$) ve 6. sınıfta ($N = 2$) olan öğrenciler bu analizden çıkarılmıştır. Analiz geriye kalan ($N = 567$) katılımcı ile yürütülmüştür. Bu katılımcılardan ($N = 247$) kişi birinci sınıf, ($N = 153$) kişi ikinci sınıf, ($N = 74$) kişi

üçüncü sınıf ve ($N = 93$) kişi dördüncü sınıftır. Bu haliyle sınıf değişkeninin kategorilerine göre ön-test ölçümlerinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında olduğu tespit edilmiştir. Verilerin normal dağıldığı kabul edilerek tek yönlü ANOVA ve post hoc testi Scheffe uygulanmıştır. Sonuçlara göre sadece birinci sınıfların ($M = 22.63$, $SD = 6.36$) Yaşam Doyumu Ölçeği puanları üçüncü ($M = 19.79$, $SD = 6.45$) ve dördüncü sınıflardan ($M = 19.93$, $SD = 6.49$) anlamlı seviyede farklıdır ($F_{(3,548)} = 5.996$, $p = .001$). Sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.



Tablo 9. Bulunduğu sınıfa göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen tek yönlü ANOVA sonuçları

	M ± SD	Min - Maks	F	Scheffe*
Yaşam Doyumu				
1	22.63 ± 6.37	5 - 35	[F(3,588) = 5.838, p = 0.001]	1>3, 1>4
2	22.28 ± 6.98	5 - 35		
3	19.80 ± 6.46	5 - 35		
4	20.35 ± 6.44	5 - 35		
Psikolojik İyi Oluş				
1	41.60 ± 7.87	17 - 56	[F(3,588) = 2.137, p = 0.094]	
2	40.64 ± 8.42	15 - 56		
3	38.92 ± 9.45	15 - 56		
4	40.43 ± 8.13	15 - 56		
Olumlu Deneyimler				
1	21.20 ± 3.99	8 - 30	[F(3,588) = 0.989, p = 0.397]	
2	20.97 ± 4.35	9 - 30		
3	20.27 ± 4.11	11 - 27		
4	20.86 ± 4.14	10 - 30		
Olumsuz Deneyimler				
1	16.66 ± 3.92	8 - 30	[F(3,588) = 1.787, p = 0.148]	
2	17.29 ± 4.15	7 - 25		
3	17.44 ± 4.23	6 - 29		
4	17.53 ± 3.68	7 - 25		
Kaygı				
1	7.68 ± 4.94	0 - 21	[F(3,588) = 2.210, p = 0.086]	
2	8.13 ± 5.13	0 - 21		
3	9.39 ± 5.68	1 - 21		
4	8.43 ± 5.40	0 - 21		
Depresyon				
1	9.31 ± 5.74	0 - 27	[F(3,588) = 1.753, p = 0.155]	
2	10.28 ± 6.21	0 - 27		
3	10.82 ± 6.83	0 - 27		
4	8.43 ± 5.40	0 - 27		
Somatizasyon				
1	10.25 ± 5.24	0 - 28	[F(3,588) = 0.860, p = 0.462]	
2	11.03 ± 6.16	1 - 26		
3	11.08 ± 5.83	1 - 26		
4	10.96 ± 6.00	0 - 28		
Panik				
1	6.54 ± 1.75	5 - 10	[F(3,588) = 1.857, p = 0.136]	
2	6.76 ± 1.77	5 - 10		
3	6.86 ± 1.83	5 - 10		
4	6.98 ± 1.85	5 - 10		

* p<0.05

Katılımcıların psikolojik destek alma durumlarına göre ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların değişimi tek yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. Analiz uygulanmadan önce normal dağılım varsayımı basıklık ve çarpıklık değerlerin dikkate alınarak incelenmiştir ve bu değerlerin -1 ila +1 arasında olduğu görülmüştür. Bu analizin sonuçları kategoriler arasında ileri seviyede anlamlı derecede fark olduğunu göstermiştir. Hangi kategoriler arasında anlamlı fark olduğunu görebilmek için post hoc testi olarak Scheffe testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Psikolojik destek alma durumuna göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen tek yönlü ANOVA sonuçları

	M ± SD	Min - Maks	F	Scheffe*
Yaşam Doyumu				
Hiç düşünmedim	24.53 ± 5.87	7 - 35	[F(5,592) = 11.255, p = 0.000]	1>2; 1>3; 1>5; 1>6; 4>5
Düşündüm ama gidemedim	21.04 ± 6.53	5 - 35		
Psikolojik destek alıyorum	20.53 ± 7.38	5 - 31		
Aldım, tamamlandı	23.47 ± 6.22	5 - 35		
Aldım ama yarım kaldı	19.24 ± 6.00	6 - 30		
Diğer	18.59 ± 7.33	5 - 35		
Psikolojik İyi Oluş				
Hiç düşünmedim	42.95 ± 7.52	15 - 56	[F(5,592) = 8.710, p = 0.000]	1>5; 2<4; 3<4; 4>5; 4>6
Düşündüm ama gidemedim	40.28 ± 8.31	15 - 56		
Psikolojik destek alıyorum	38.55 ± 7.90	20 - 54		
Aldım, tamamlandı	44.53 ± 6.81	32 - 56		
Aldım ama yarım kaldı	37.90 ± 8.63	15 - 56		
Diğer	37.63 ± 8.63	16 - 51		
Olumlu Deneyimler				
Hiç düşünmedim	22.59 ± 3.50	11 - 30	[F(5,592) = 10.865, p = 0.000]	1>2; 1>3; 1>5; 1>6; 4>5; 4>6
Düşündüm ama gidemedim	20.70 ± 3.95	8 - 30		
Psikolojik destek alıyorum	19.51 ± 4.09	10 - 27		
Aldım, tamamlandı	21.98 ± 3.40	15 - 30		
Aldım ama yarım kaldı	19.54 ± 4.84	9 - 30		
Diğer	19.90 ± 4.02	11 - 25		
Olumsuz Deneyimler				
Hiç düşünmedim	15.18 ± 3.51	6 - 25	[F(5,592) = 15.809, p = 0.000]	1<2; 1<3; 1<5; 1<6; 2>4; 3>4; 4<5; 4<6
Düşündüm ama gidemedim	17.55 ± 3.65	8 - 26		
Psikolojik destek alıyorum	18.49 ± 3.56	12 - 25		
Aldım, tamamlandı	15.74 ± 4.08	7 - 27		
Aldım ama yarım kaldı	18.40 ± 4.04	10 - 27		
Diğer	19.90 ± 4.02	11 - 29		
Kaygı				
Hiç düşünmedim	5.13 ± 3.63	0 - 17	[F(5,592) = 21.447, p = 0.000]	1<2; 1<3; 1<5; 1<6; 2>4; 3>4; 4<5
Düşündüm ama gidemedim	8.84 ± 5.04	1 - 21		
Psikolojik destek alıyorum	10.44 ± 5.25	1 - 21		
Aldım, tamamlandı	6.53 ± 4.40	0 - 21		
Aldım ama yarım kaldı	10.60 ± 5.40	0 - 21		
Diğer	10.09 ± 5.71	1 - 21		
Depresyon				
Hiç düşünmedim	6.62 ± 4.26	0 - 22	[F(5,592) = 18.203, p = 0.000]	1<2; 1<3; 1<5; 1<6; 4<3; 4<5;
Düşündüm ama gidemedim	10.69 ± 5.68	1 - 27		
Psikolojik destek alıyorum	12.51 ± 7.45	0 - 27		
Aldım, tamamlandı	8.32 ± 5.93	0 - 25		
Aldım ama yarım kaldı	12.71 ± 6.10	0 - 27		
Diğer	12.05 ± 7.66	2 - 27		
Somatizasyon				
Hiç düşünmedim	7.46 ± 4.63	0 - 19	[F(5,592) = 16.743, p = 0.000]	1<2; 1<3; 1<5; 4<5
Düşündüm ama gidemedim	11.70 ± 5.31	2 - 26		
Psikolojik destek alıyorum	12.73 ± 7.15	2 - 26		
Aldım, tamamlandı	9.55 ± 5.15	1 - 28		
Aldım ama yarım kaldı	12.78 ± 5.75	2 - 27		
Diğer	10.77 ± 4.47	4 - 22		
Panik				
Hiç düşünmedim	5.68 ± 1.21	5 - 10	[F(5,592) = 17.261, p = 0.000]	1<2; 1<3; 1<4; 1<5; 2<5
Düşündüm ama gidemedim	6.84 ± 1.73	5 - 10		
Psikolojik destek alıyorum	7.37 ± 1.97	5 - 10		
Aldım, tamamlandı	6.87 ± 1.73	5 - 10		
Aldım ama yarım kaldı	7.55 ± 1.89	5 - 10		
Diğer	6.86 ± 1.93	5 - 10		

* p<0.05

Son olarak kredi alan (öğretim üyeleri aracılığıyla ulaşılan) ($N = 239$) ve almayan katılımcılar (araştırmanın duyurulması yoluyla) ($N = 359$) ön-test ölçümleri açısından karşılaştırılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi ile yapılan bu analizin sonuçları Tablo 11’de özetlenmiştir. Analiz neticesinde Kredi alan öğrencilerin yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş, olumlu deneyimler puanlarının kredi almayan öğrencilerden anlamlı seviyede daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında kredi alan öğrencilerin kaygı ve depresyon puanları anlamlı seviyede daha düşüktür.

Tablo 11. Katılım karşılığı kredi alma durumuna göre ön-test ölçümleri üzerinde yürütülen bağımsız örneklem t-testi sonuçları

	Kredi alan		Kredi almayan		
	(N = 239)		(N = 359)		
	M	SD	M	SD	t-test
Yaşam Doyumu	23.67	6.08	20.38	6.67	t(596) = 6.236, p = .000
Psikolojik İyi Oluş	41.42	7.52	40.29	8.78	t(596) = 1.696, p = .090
Olumlu Deneyimler	21.28	3.93	20.70	4.24	t(596) = 1.743, p = .082
Olumsuz Deneyimler	16.72	3.74	17.35	4.10	t(596) = -1.931, p = .054
Kaygı	7.57	4.68	8.57	5.45	t(596) = -2.322, p = .017
Depresyon	9.06	5.57	10.62	6.39	t(596) = -3.163, p = .002
Somatizasyon	10.43	5.55	10.87	5.79	t(596) = -0.913, p = .362
Panik	6.41	1.72	6.93	1.81	t(596) = -3.457, p = .001

3.1.2. Sosyodemografik Özellikler ve Kredi Alma Durumuna Göre Gruplar Arası Farklılıklar

Bu bölümdeki analizler; hipotez testlerinden önce, ikinci araştırma sorusu çerçevesinde rasgele atama sonucu oluşturulan grupların sosyodemografik veriler ve kredi alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacı ile gerçekleştirilmiştir.

İkinci araştırma sorusunu, “Araştırma grupları sosyodemografik özelliklere ve kredi alma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?”, yanıtlayabilmek için öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Yaş, ebeveyn yaşı, cinsiyet, medeni durum, aile ekonomik durumu, kendi ekonomik durumu, sınıf, barınma, üniversite türü, bölüm ve psikolojik destek alma durumu değişkenlerinin rasgeleme atama yolu ile oluşturulan gruplarda gösterdikleri dağılımın basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ila +1 arasında olduğu tespit edilmiştir. Normal dağılım olduğu kabul edilerek parametrik testler kullanılmıştır.

Gruplara göre katılımcı yaşları tek yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir ve gruplar arasında herhangi bir farka rastlanmamıştır [$F(2,595) = 0.970$, $p = .380$]. Aynı analiz katılımcıların anne [$F(2,586) = 0.656$, $p = .519$] ve babalarının [$F(2,560) = 0.369$, $p = .691$] yaşları için de tekrarlanmıştır ve yine anlamlı fark bulunamamıştır.

Nominal türdeki sosyodemografik değişkenlerin gruplara göre dağılımı ki-kare testi ile incelenmiştir. Cinsiyet [$X^2(2, N = 598) = 0.848$, $p = .654$], medeni durum [$X^2(2, N = 598) = 0.521$, $p = .771$], aile ekonomik durumu [$X^2(4, N = 598) = 8.922$, $p = .063$], sınıf [$X^2(6, N = 592) = 6.367$, $p = .383$] ve barınma durumu [$X^2(8, N = 598) = 8.615$, $p = .376$] değişkenleri açısından gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Kendi ekonomik durumu [$X^2(4, N = 598) = 10.575$, $p = .032$], üniversite türü [$X^2(2, N = 598) = 10.216$, $p = .006$], bölüm [$X^2(2, N = 598) = 12.343$, $p = .002$] ve psikolojik destek alma durumu [$X^2(10, N = 598) = 23.974$, $p = .008$] değişkenleri ise gruplara dağılımda anlamlı seviyede farklılık göstermiştir. Bu analizlere ilişkin detaylı sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12. Ön-test Ölçümlerinin Rasgele Atama Yolu ile Oluşturulan Gruplara Sosyodemografik Veriler Açısından Dağılımı

Değişkenler	OEİK		HDE		Referans		F Test
	M	SS	M	SS	M	SS	
Yaş (ön/son)	23.2	5.8	22.7	6.3	22.7	6.3	$F(2,595) = 0.970, p = .380$
Anne Yaş	48.7	7.5	48.2	8.1	48.2	8.1	$F(2,586) = 0.656, p = .519$
Baba Yaş	52.7	7.1	52.3	7.0	52.3	7.0	$F(2,560) = 0.369, p = .691$

Değişkenler	OEİK		HDE		Referans		Ki- Kare
	N	%	N	%	N	%	
Cinsiyet							$X^2(2, N = 598) = 0.848, p = .654$
Kadın	201	84.8	186	82.3	110	81.5	
Erkek	36	15.2	40	17.7	25	18.5	
Medeni Durum							$X^2(2, N = 598) = 0.521, p = .771$
İlişkisi var	83	35	77	34.1	51	37.8	
İlişkisi yok	154	65	83	65.9	84	62.2	
Kendi Ekonomik Durumu							$X^2(4, N = 598) = 10.575, p = .032$
Alt	61	25.7	88	39	51	37.8	
Orta	164	56.5	104	46	63	46.7	
Üst	42	17.7	34	15	21	15.6	
Aile Ekonomik Durumu							$X^2(4, N = 598) = 8.922, p = .063$
Alt	41	17.3	64	28.3	33	24.4	
Orta	144	60.8	115	50.9	70	51.9	
Üst	52	21.9	47	20.8	32	23.7	

Tablo 12. Devamı - Katılımcıların Rasgele Atama Yolu ile Oluşturulan Gruplara Sosyodemografik Veriler Açısından Dağılımı

Değişkenler	OEİK		HDE		Referans		Ki-kare
	N	%	N	%	N	%	
Üniversite Türü	$X^2(2, N = 598) = 10.216, p = .006$						
Devlet	140	59.1	137	60.6	101	74.8	
Vakıf	97	40.9	89	39.4	34	25.2	
Bölüm	$X^2(2, N = 598) = 12.343, p = .002$						
Psikoloji	129	54.4	110	48.7	48	35.6	
Diğer	108	45.6	116	51.3	87	64.4	
Sınıf	$X^2(6, N = 592) = 6.367, p = .383$						
1. Sınıf	97	40.9	87	38.5	63	46.7	
2. Sınıf	57	24.1	67	29.6	29	21.5	
3. Sınıf	35	14.8	22	9.7	17	12.6	
4. Sınıf	46	19.4	46	20.4	26	19.3	
Barınma	$X^2(8, N = 598) = 8.615, p = .376$						
Aile ile	143	60.3	128	56.6	70	51.9	
Yurt	45	19	46	20.4	35	25.9	
Ev (Yalnız)	16	6.8	8	3.5	9	6.7	
Ev (Paylaşımlı)	25	10.5	30	13.3	14	10.4	
Diğer	8	3.4	14	6.2	7	5.2	

Tablo 12. Devamı - Katılımcıların Rasgele Atama Yolu ile Oluşturulan Gruplara Sosyodemografik Veriler Açısından Dağılımı

Değişkenler	OEİK		HDE		Referans	
	N	%	N	%	N	%
Psikolojik destek alma durumu	$X^2(10, N = 598) = 23.974, p = .008$					
Hiç düşünmedim	73	30.8	40	17.7	28	20.7
Düşündüm ama gidemedim	97	40.9	93	39.8	45	33.3
Alıyorum	11	4.6	21	9.3	13	9.6
Aldım ve tamamlandı	23	9.7	22	9.7	17	12.6
Aldım, yarım kaldı.	29	12.2	43	19.0	24	17.8
Diğer	4	1.7	10	4.4	8	5.9

Ki-Kare analizleri neticesinde tüm gruplardaki katılımcıların kendilerini çoğunlukla orta ekonomik seviyede algıladıkları ve bu algının OEİK grubunda diğer gruplara kıyasla daha fazla katılımcı tarafından paylaşıldığı görülmektedir.

Katılımcıların okudukları üniversite ve bölüme göre gruplara dağılımı incelendiğinde tüm gruplarda devlet üniversitesi öğrencilerinin oranının daha yüksek olduğu ancak vakıf üniversitesinden olan katılımcıların oranının uygulama gruplarında referans grubuna kıyasla daha fazla olduğu dikkat çekmektedir. Bölüm açısından bakıldığında ise OEİK egzersizi grubunda psikoloji bölümünden daha fazla katılımcı olduğu, referans grubunda diğer bölümlerden daha fazla katılımcı olduğu ve HDE egzersizi grubunda ise psikoloji öğrencileri ile diğer bölüm öğrencilerinin oranının birbirine çok yakın olduğu görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik destek alma durumuna göre gruplara dağılımının ki-kare ile analizi neticesinde elde edilen bulgular, psikoterapi almayı hiç düşünmeyen katılımcıların OEİK egzersizi grubunda daha yüksek olduğunu göstermektedir.

İkinci araştırma sorusunun kredi alma koşuluyla ilgili bileşenini ele almak için kredi alma koşulunun gruplara göre dağılımının farklılaşıp farklılaşmadığı ki-kare testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı seviyede farklılık olduğu

görülmüştür [$X^2(2, N = 598) = 6.658, p = .036$]. Kredi koşulunun gruplara göre dağılımı Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13. Katılım karşılığı verilen kredi koşulunun araştırma gruplarına göre dağılımı

	OEİK		HDE		Referans		Ki- Kare
	N	%	N	%	N	%	
Ödül Koşulu	$X^2(2, N = 598) = 6.658, p = .036$						
Kredi yok	131	55.3	135	59.7	93	68.9	
Kredi var	106	44.7	91	40.3	42	31.1	

Tablo 13'te de görüldüğü gibi kredi almayan katılımcıların oranı referans grubunda daha yüksektir, OEİK ve HDE egzersizi grubu ise kredi koşulunun dağılımı açısından benzerlik göstermektedir.

3.1.3. Ön-test Ölçümleri Açısından Gruplar Arası Farklılıklar

Bu bölümdeki analizler, hipotez testlerinden önce, gruplar arasında ön-testte alınan psikolojik iyi oluşa ve psikopatolojiye ilişkin ölçümler açısından fark olup olmadığını anlamaya yönelik olarak üçüncü araştırma sorusu çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Üçüncü araştırma sorusu “Araştırma grupları ön-test ölçümleri açısından farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Bu sorunun yanıtlanabilmesi için yürütülecek analizlerden önce normal dağılım test edilmiştir. Ön-test ölçümlerinin gruplarda gösterdiği dağılım incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ila +1 arasında olduğu görülmüştür. Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Duygular Ölçeği ve Hasta Sağlık Anketi verilerinin gruplar arasında farklılaşıp farklılaşmadığı tüm verilerin normal dağıldığı kabul edilerek MANOVA ile araştırılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14'te sunulmuştur. Levene testine göre varyansların homojen ($p > .05$) ve Box'ın M testine göre kovaryans matrislerinin eşit ($p > .05$) olduğu hipotezi kabul edilmiştir. Analiz neticesinde gruplar arasında anlamlı seviyede bir fark bulunamamıştır, ($F_{(16,1176)} = 1.457, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .962$).

Tablo 14. Ön-test Ölçümlerinin Rasgele Atama Yolu ile Oluşturulan Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi

Değişkenler	OEİK		HDE		Referans		F Test
	M	SS	M	SS	M	SS	
Yaşam Doyumu	22.08	6.49	21.68	6.69	21.05	6.79	(F(16,1176) = 1.457, p > .05; Wilk's Λ = .962)
Psikolojik İyi Oluş	41.17	8.26	40.34	8.00	40.66	8.31	
Olumlu Deneyimler	21.35	4.03	20.50	4.18	20.92	4.16	
Olumsuz Deneyimler	16.65	3.98	17.72	3.79	16.84	4.12	
Depresyon	9.66	5.99	10.30	6.62	10.10	6.12	
Kaygı	7.61	4.95	8.91	5.38	7.91	5.13	
Somatizasyon	10.48	5.55	10.96	5.94	10.64	5.54	
Panik	6.60	1.77	6.54	1.81	6.54	1.76	

3.1.4. Yıpranma ve Talimatlara Uyum Değerleri Açısından Gruplar Arası Farklılıklar

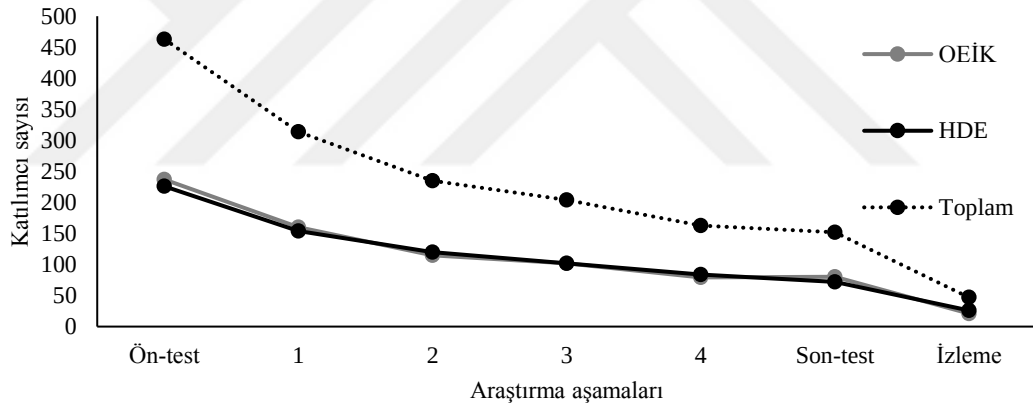
Dördüncü araştırma sorusu ise “Yıpranma ve talimatlara uyum açısından araştırma grupları arasında farklılık var mıdır?” şeklinde sorulmuştur. Bu sorunun cevaplanması amacıyla aşağıdaki analizler gerçekleştirilmiştir.

Yıpranma incelendiğinde araştırmanın 598 katılımcı ile başladığı ve bu sayının son-testte 198’e düştüğü görülmektedir. Ön-testten son-teste kadar geçen süredeki yıpranma oranı %67 olarak hesaplanmıştır. Katılımcı sayısı izleme testinde 63’e düşmüştür. Son-testten izleme testine kadar olan süredeki yıpranma oranı ise %68’dir. Ön-testten izleme testine kadar geçen sürede katılımcıların %89’u araştırmayı bırakmıştır.

Katılımcıların egzersizi uygulama aşamalarına katılımları incelendiğinde hem OEİK egzersizini uygulayan hem de HDE egzersizini uygulayan katılımcı sayısının ilerleyen haftalarda düştüğü görülmektedir. Ön-testi dolduran katılımcılardan ($N = 237$) kişi OEİK koşuluna, ($N = 226$) kişi HDE koşuluna ve ($N = 135$) kişi referans grubuna atanmıştır. İlk hafta OEİK egzersizini ($N = 160$), HDE egzersizini ise ($N =$

154) kişi yapmıştır. İkinci haftada OEİK egzersizi ($N = 115$) HDE egzersizi ($N = 120$) kişi tarafından yapılmıştır. Üçüncü haftada iki egzersiz de ($N = 102$) kişi tarafından yapılırken dördüncü haftada OEİK egzersizi ($N = 79$), HDE egzersizi ($N = 84$) kişi tarafından yapılmıştır. OEİK koşuluna atanan katılımcılardan ($N = 80$) kişi son-testi ve ($N = 21$) kişi izleme testini doldurmuştur. HDE koşuluna atanan katılımcılardan ($N = 72$) kişi son-testi ve ($N = 26$) kişi izleme testini doldurmuştur. Referans grubundaki katılımcılardan son-testi dolduranların sayısı ($N = 46$), izleme testini dolduranların sayısı ise ($N = 16$) olarak belirlenmiştir. Grafik 1 her uygulama aşamasına katılan katılımcı sayısının egzersiz uygulama koşullarına göre dağılımı baz alınarak oluşturulmuştur.

Grafik 1. Araştırma aşamalarına göre katılımcı sayısı - uygulama türüne göre



Açıklama: Bu grafik araştırmanın farklı koşullarındaki katılımcıların araştırma aşamalarına katılım sayılarını göstermektedir.

OEİK: Olası En İyi Kendilik, HDE: Hayatına Dikkat Et

Gruplar arasında yıpranma açısından farklılık olup olmadığının tespiti için devamlılık puanlarının uygulama grupları arasındaki dağılımı incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ve +1 arasında olduğu için normal dağılım kabul edilmiştir ve devamlılık puanları bağımsız örneklem t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda OEİK ($M = 1.92$, $SD = 1.55$) ve HDE ($M = 2.03$, $SD = 1.54$) katılımcıları arasında devamlılık puanları açısından anlamlı fark olmadığı bulunmuştur ($t(461) = -0.722$ ($p > .05$)). Hem OEİK egzersizi grubunda hem de HDE egzersizi grubunda hiç

uygulama gerçekleştirmeyen katılımcılar bulunmaktadır. Tablo 15’te gruplara göre katılımcıların gerçekleştirdikleri uygulama sayısı dağılımları gösterilmiştir.

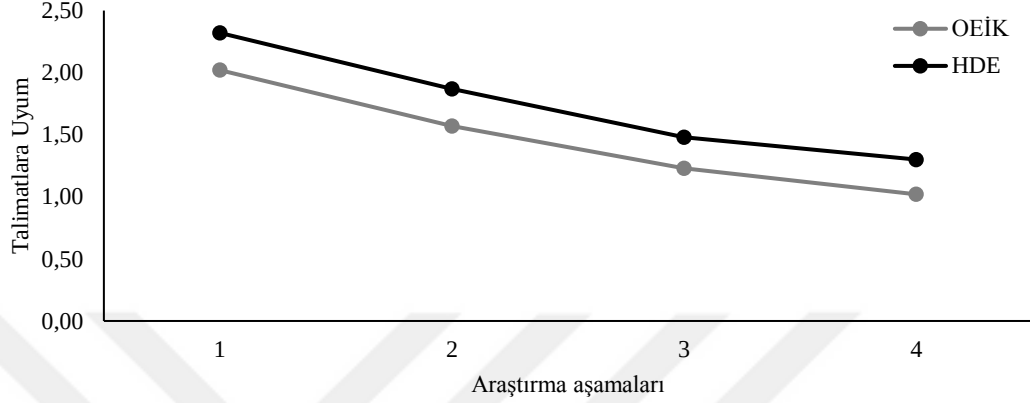
Referans grubundaki katılımcılar egzersiz uygulamadıkları için yukarıdaki analize dahil edilmemiştir. Üç grubun birbiriyle kıyaslanabilmesi için son-teste ve izleme testine katılan katılımcıların devamlılık değerleri baz alınarak tek yönlü ANOVA gerçekleştirilmiştir. Analiz neticesinde gruplar arasında hem son-testin [$F(2,595) = 0.130$, $p = 0.878$] hem de izleme testinin [$F(2,595) = 0.587$, $p = 0.556$] devamlılık puanları açısından fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 15. Uygulama gruplarına göre uygulama sayılarının dağılımı

	1 Uygulama	2 Uygulama	3 uygulama	4 Uygulama	Hiç uygulamayan
OEİK	47	25	45	56	64
HDE	43	37	29	64	57

Gruplara göre talimatlara uyum puanlarının dağılımı incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ila +1 arasında olduğu görülmüştür. OEİK egzersizi ve HDE egzersizi talimatlara uyum açısından bağımsız örneklem t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Analiz neticesinde 4 haftanın toplam puanlarına bakıldığında HDE egzersizinin ($M = 6,98$, $SD = 6,08$), OEİK egzersizinden ($M = 5,86$, $SD = 5,78$) anlamlı seviyede daha yüksek puan aldığı görülmüştür ($t(461) = -2,043$, ($p = 0.042$)). Grafik 2’de talimatlara uyum ortalamalarının uygulama türü ve aşamalarına göre değişimi gösterilmiştir.

Grafik 2. Talimatlara uyum ortalamalarının araştırma aşamalarına göre grup bazında değişimi



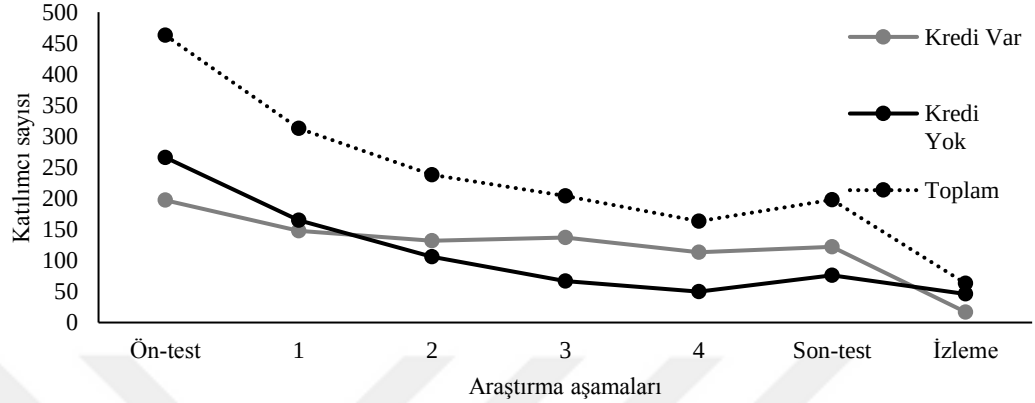
Açıklama: Bu grafik araştırmanın farklı uygulama koşullarındaki katılımcıların araştırma aşamalarına göre aldıkları talimatlara uyum puanlarının ortalamasını göstermektedir.
OEİK: Olası En İyi Kendilik, HDE: Hayatına Dikkat Et

3.1.5. Kredi alma durumu, talimatlara uyum ve devamlılık puanları

Son araştırma sorusu “Kredi alma durumuna göre devamlılık ve talimatlara uyma şeklinde literatürde de katılımcıların egzersizi uygulama motivasyonları ile ilgili olarak anılan değişkenler farklılaşmakta mıdır?” şeklindedir. Bu sorunun yanıtlanabilmesi için öncelikle kredi koşuluna göre devamlılık ve talimatlara uyum puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Kredi koşulunun uygulama aşamalarına dahil olan katılımcı sayısına etkisini özetleyebilmek amacıyla uygulama gruplarında olup katılımları karşılığında kredi alan (N = 197) ve gönüllü olarak katılım gösteren katılımcılar (N = 266) dikkate alınarak Grafik 3 oluşturulmuştur. Grafik 3 incelendiğinde kredi alan katılımcıların oluşturduğu eğrinin kredi almayan katılımcıların eğrisinden çoğunlukla yukarıda seyrettiği görülmüştür.

Grafik 3. Kredi koşuluna göre katılımcı sayısının araştırma aşamalarındaki değişimi

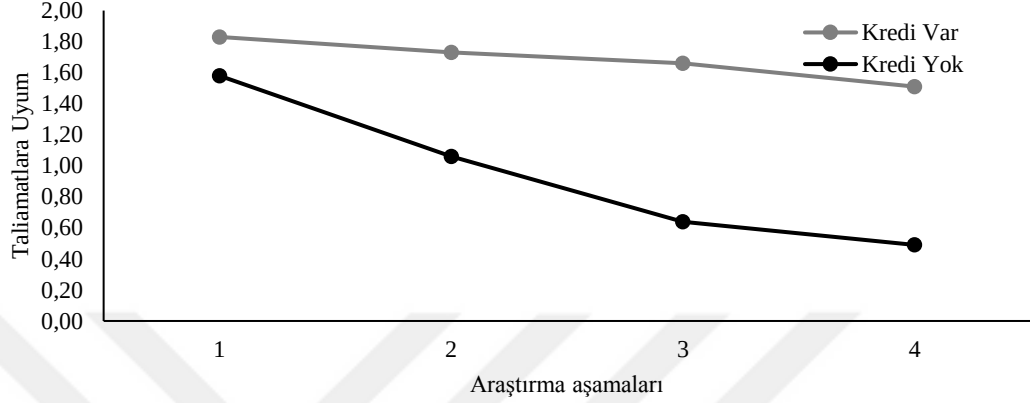


Açıklama: Bu grafik araştırmanın farklı koşullarındaki kredi alan katılımcıların araştırma aşamalarına katılım sayılarını göstermektedir.

Devamlılık puanları açısından yürütülecek inceleme için analiz türünün belirlenmesi amacıyla sadece uygulama gruplarında yer alan katılımcıların verilerinin basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve -1 ila +1 arasında olduğu görülmüştür. Parametrik bir test olan bağımsız örneklem t-testi kullanılarak kredi alan ($N = 197$) ve almayan ($N = 266$) katılımcılar devamlılık puanı açısından karşılaştırılmıştır. Bağımsız örneklem t-testi analizi sonucunda kredi alan katılımcıların ($M = 2.70$, $SD = 1.50$) kredi almayan katılımcılardan ($M = 1.45$, $SD = 1.38$) ileri derecede anlamlı seviyede daha fazla devamlılık gösterdiği görülmüştür $t(461) = -9.242$ ($p < .000$).

İçerik değerlendirmesi yöntemiyle elde edilen talimatlara uyum puanlarının dağılımı incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ila +1 arasında olduğu görülmüştür. Normal dağılım olduğu kabul edilerek kredi alan katılımcılar ($N = 197$) ile kredi almayan katılımcıların ($N = 266$) karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t-testine göre kredi almayan katılımcılar ($M = 5.10$, $SD = 5.67$) kredi alan katılımcılardan ($M = 8.18$, $SD = 5.87$) talimatlara uyum puanları açısından yüksek düzeyde anlamlı derecede daha düşük puan almıştır $t(461) = -5.753$ ($p < .000$). Grafik 4'te talimatlara uyum puanlarının uygulama aşamalarına göre değişiminde kredi faktörünün etkisi gösterilmiştir.

Grafik 4. Talimatlara uyum puanları ortalamalarının araştırma aşamalarına göre değişiminde kredi faktörü



Açıklama: Bu grafik araştırmanın farklı kredi koşullarındaki katılımcıların araştırma aşamalarına göre aldıkları talimatlara uyum puanlarının ortalamasını göstermektedir.

Devamlılık ve talimatlara uyum puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonucu bu iki değişken arasında ileri seviyede anlamlı ve yüksek korelasyon olduğunu göstermiştir ($r = .854, p < .000$).

3.2. Araştırmanın Hipotezlerine İlişkin Analiz Bulguları

Araştırma hipotezlerinden ilki; “OEİK egzersizini uygulayan katılımcıların, aktif kontrol grubundaki ve referans grubundaki katılımcılara kıyasla psikolojik iyi oluş ölçümlerinde aldıkları puanlar daha çok artacaktır.” şeklindedir. Bu hipotezin test edilebilmesi için son-test ölçümlerinden ön-test ölçümleri çıkarılarak Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Deneyimler Ölçekleri için fark değişkenleri oluşturulmuş ve bu değişkenler ile MANOVA yürütülmüştür. Öncelikle oluşturulan fark değişkenlerinin OEİK ($N = 80$), HDE ($N = 72$) ve referans ($N = 46$) gruplarında normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ve +1 arasında olduğu için normal dağılım kabul edilmiştir. Box’ın M Test sonuçlarına göre kovaryans matrisleri eşit değildir ($p < .05$). Levene’in varyans homojenliği testi ise bağımlı değişkenlerin varyanslarının gruplar arasında homojen olduğunu göstermiştir ($p > .05$). Gerekli varsayımlar tam olarak karşılanmadığı için Pillai’s Trace istatistikleri dikkate alınmıştır. Analiz sonuçları gruplar arasında anlamlı

farklılık olmadığını işaret etmektedir [$F(8,386) = 0.708$, $p > .685$; Pillai's Trace = .029]. Bu sonuçlara göre; hipotez desteklenmemiştir, OEİK egzersizi uygulamak psikolojik iyi oluş ölçümleri üzerinde aktif kontrol grubu ve referans grubuna kıyasla anlamlı seviyede farklılık göstermemiştir. Sonuçlar Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. İyi Oluşa İlişkin Son-test ve Ön-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi

Değişkenler	OEİK (N = 80)		HDE (N = 72)		Referans (N = 46)		F Test
	M	SS	M	SS	M	SS	
Yaşam Doyumu	0.45	4.97	-4.72	5.33	-0.30	3.90	[$F(8,386) = 0.708$, $p > .685$; Pillai's Trace = .029]
Psikolojik İyi Oluş	0.77	5.08	0.56	6.41	-0.04	5.57	
Olumlu Deneyimler	0.40	3.33	-0.21	3.27	0.17	3.06	
Olumsuz Deneyimler	-0.45	3.60	-0.54	3.69	0.52	2.58	

Araştırmanın ikinci hipotezi; “OEİK grubundaki katılımcıların, aktif kontrol grubundaki ve referans grubundaki katılımcılara kıyasla psikopatoloji ölçümlerinde aldıkları puanlar daha çok azalacaktır.” şeklindedir. İlk hipotezi test etmek için kullanılan yöntem aynı şekilde tekrarlanmıştır. Hasta Sağlık Anketi alt boyutları için fark değişkenleri hesaplandıktan sonra MANOVA yapılmıştır. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve $+1$ arasında olduğu görülmüş ve verilerin gruplardaki dağılımının normal olduğu kabul edilmiştir. Box'ın M Testine göre kovaryans matrislerinin eşit olduğu ($p > .05$) ve Levene'in varyans homojenliği testine göre varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p > .05$). Analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı seviyede farklılık olduğu ortaya çıkmıştır [$F_{(8,384)} = 2.430$, $p < .05$; Wilk's $\Lambda = .906$, partial $\eta^2 = .048$]. Bu farklılığın sadece Kaygı alt testi için anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,195)} = 6.015$, $p < .05$, partial $\eta^2 = .058$). Post Hoc testi sonuçları incelendiğinde anlamlı fark sadece HDE egzersizinin uygulandığı aktif kontrol grubu ile referans grubu arasındadır. Scheffe testine göre aktif kontrol grubunun ön-testten son-teste Kaygı puanlarındaki düşüş ($\bar{X} = -1.18$, $SD = 3.73$), referans grubuna ($\bar{X} = 1.21$, $SD = 3.08$) kıyasla anlamlı seviyede farklıdır ($p > .05$). Bu sonuçlara göre araştırmanın ikinci

hipotezi de reddedilmiştir. Yani OEİK egzersizinin psikopatoloji ölçümleri üzerindeki etkisi HDE ve zaman etkisinden anlamlı ölçüde farklılaşmamaktadır. Tablo 17’de analize ilişkin bulgular sunulmuştur.

Tablo 17. Psikopatolojiye ilişkin Son-test ve Ön-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi

Değişkenler	OEİK (N = 80)		HDE (N = 72)		Referans (N = 46)		F Test
	M	SS	M	SS	M	SS	
Depresyon	-0.85	4.83	-0.21	4.36	0.5	4.32	[F(8,384) = 2.430, p < .05; Wilk’s Λ = .906, partial η^2 = .048]
Kaygı	0.01	3.98	-1.18	3.73	1.22	3.08	
Somatizasyon	-1.22	3.72	-0.65	4.10	0.33	4.01	
Panik	-0.05	1.41	0.12	1.64	-0.04	1.19	

Araştırma hipotezleri ön-test ve izleme testi arasındaki farka göre de test edilmiştir. İzleme testini dolduran toplam (N = 63) katılımcı bulunmaktadır. Bu katılımcıların (N = 21) tanesi OEİK, (N = 26) tanesi HDE ve (N = 16) tanesi referans grubunda bulunmaktadır. Verilerin gruplara dağılımları incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin OEİK ve HDE grubu için -1 ve +1 arasında olduğu görülmüştür. Referans grubuna bakıldığında çarpıklık değerleri -1 ila +1 arasında iken basıklık değerinin tüm değişkenler için 1.091 olduğu görülmüştür. Bu değerlerden yola çıkarak verilerin gruplara dağılımının normal olduğu kabul edilmiştir ve öncelikle psikolojik iyi oluşa ilişkin ölçümler (Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Deneyimler Ölçeği) ele alınarak ilk hipotezin test edilmesi amacıyla MANOVA analizine geçilmiştir. Box’ın M Testine göre kovaryans matrislerinin eşit ($p > .05$) ve Levene’in varyans homojenliği testine göre varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p > .05$). MANOVA sonucunda gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. [$F_{(8,114)} = .556, p > .05$; Wilk’s $\Lambda = .926$]. Bu sonuç izleme testi verileri dikkate alındığında da ilk hipotezin desteklenemediğini göstermektedir. Analize ilişkin bulgular Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18. İyi Oluşa İlişkin İzleme Testi ve Ön-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi

	OEİK		HDE		Referans		
Değişkenler	(N = 21)		(N = 26)		(N = 16)		
	M	SS	M	SS	M	SS	F Test
Yaşam Doyumu	0.38	5.07	0.50	5.19	-1.63	3.93	
Psikolojik İyi Oluş	0.00	5.90	0.38	7.14	-0.62	5.08	[$F_{(8,114)} = .556, p > .05$; Wilk's $\Lambda = .926$].
Olumlu Deneyimler	-0.67	4.42	1.00	3.56	-0.44	3.58	
Olumsuz Deneyimler	-0.48	4.73	1.00	3.76	-0.37	3.50	

İkinci hipotezin test edilmesi için Hasta Sağlık Anketi'nden izleme testinde alınan skarlardan ön-testte alınan skorlar çıkarılarak fark değişkenleri elde edilmiştir. Bu değişkenlerin gruplar arasında dağılımı incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin OEİK ve HDE grubu için -1 ve +1 arasında olduğu görülmüştür. Referans grubuna bakıldığında çarpıklık değerleri -1 ila +1 arasında iken basıklık değerinin tüm değişkenler için 1.091 olduğu görülmüştür. Normal dağılım olduğu kabul edilerek MANOVA analizi uygulanmıştır. Box'ın M Testine göre kovaryans matrislerinin eşit ($p > .05$) ve Levene'in varyans homojenliği testine göre varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p > .05$). Analiz sonucunda gruplar arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(8,114) = 1.229, p > 0.05$; Wilks' $\Lambda = .847$]. İkinci hipotez izleme testi ve ön-test verileri üzerinden yapılan analiz sonuçlarına göre desteklenememiştir. Analizin detaylı özeti Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19. Psikopatolojiye ilişkin İzleme Testi ve Ön-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi

	OEİK		HDE		Referans		
Değişkenler	(N = 21)		(N = 26)		(N = 16)		
	M	SS	M	SS	M	SS	F Test
Depresyon	-2.29	4.39	-1.96	5.93	1.62	5.08	[F(8,114) = 1.229, p > .05; Wilk's Λ = .847, partial η^2 = .048]
Kaygı	-1.19	4.28	-1.96	4.95	.87	5.25	
Somatizasyon	-0.95	5.03	-0.23	5.88	1.75	4.40	
Panik	-0.29	1.68	0.54	1.73	0.37	1.70	

Son-test ve izleme testi arasında geçen sürenin katılımcılar üzerindeki etkisini anlamak amacıyla son-test ölçümlerinde izleme testinde elde edilen ölçümler çıkarılmıştır ve bu iki ölçüm zamanına ilişkin fark değişkenleri oluşturulmuştur. Hem son-testi hem de izleme testini dolduran OEİK (N = 16), HDE grubunda (N = 18) ve referans grubunda (N = 13) kişi bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluşa ilişkin ölçümler (Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Deneyimler Ölçeği) için oluşturulan fark değişkenleri dağılım özellikleri incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin -2 ila +2 arasında olduğu görülmüştür. Normal dağılım varsayımı kabul edilerek MANOVA kullanılmıştır. Analizler öncelikle psikolojik iyi oluş ölçümleri için yürütülmüştür. Box'ın M Testine göre kovaryans matrislerinin eşittir ($p > .05$). Ancak Levene'in varyans homojenliği testine göre varyansların homojen olmadığı görülmüştür ($p < .05$). Analiz sonuçları gruplar arasında anlamlı fark olmadığını göstermiştir [F(8,84) = 0.559, $p > .05$; Pillai's' Trace = .101]. Analiz sonuçları Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 20. İyi Oluşa İlişkin İzleme Testi ve Son-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi

	OEİK		HDE		Referans		
Değişkenler	(N = 16)		(N = 18)		(N = 13)		
	M	SS	M	SS	M	SS	F Test
Yaşam Doyumu	-0.31	4.95	-0.67	1.97	-1.38	4.74	
Psikolojik İyi Oluş	0.37	2.92	0.94	5.26	-1.54	7.90	[F(8,84) = 0.559, p > .05; Pillai's Trace = .101]
Olumlu Deneyimler	0.62	4.32	-0.83	4.36	-0.31	4.97	
Olumsuz Deneyimler	0.12	3.91	-0.56	3.93	0.23	3.44	

Psikopatolojiye ilişkin son-test ve izleme testi farkları (basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ve +1 arasındadır) MANOVA testi ile analiz edildiğinde Box'ın M testine göre kovaryans matrislerinin eşit ($p > .05$). ve Levene'in varyans homojenliği testine göre varyansların homojen olduğu görülmüştür ($p > .05$). Analiz sonuçlar gruplar arasında anlamlı seviyede fark olmadığını göstermiştir [F(8,82) = 0.225, $p > .05$; Wilk's $\Lambda = .957$]. Analiz sonuçları Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21. Psikopatolojiye ilişkin İzleme Testi ve Son-test Ölçümleri arasındaki farkın Gruplar Açısından Gösterdiği Farklılaşmanın MANOVA ile Analizi

	OEİK		HDE		Referans		
Değişkenler	(N = 16)		(N = 18)		(N = 13)		
	M	SS	M	SS	M	SS	F Test
Depresyon	-0.62	3.18	0.11	6.11	-0.92	6.30	
Kaygı	0.62	3.20	0.28	5.46	0.62	4.72	[F(8,82) = 0.225, $p > .05$; Wilk's $\Lambda = .957$]
Somatizasyon	-0.50	4.23	-0.10	6.08	-1.23	5.04	
Panik	0.37	2.40	-0.11	1.32	0.46	1.56	

Grupların kendi içerisinde ön-test ve son-test ile ön-test ve izleme testi arasındaki farklarının karşılaştırılabilmesi için analizler yürütülmüştür. İlk olarak OEİK egzersizi grubu ele alınmıştır. Öncelikle ön-test, son-test ve izleme testinde alınan ölçümler normal dağılım açısından incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerleri -1 ve +1 arasında olduğu için normal dağılım olduğu kabul edilmiştir. OEİK egzersizi

grubuna atanan ve son testi de dolduran katılımcıların ($N = 80$) ön-test ve son-test ölçümleri eşlenik örneklem t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Bu analiz neticesinde elde edilen bulgular Tablo 22’de gösterilmiştir. Sadece Hasta Sağlık Anketi Somatizasyon Alt Testi için ön-test ($M = 10.50$, $SD = 5.13$) ve son-test ($M = 10.50$, $SD = 5.13$) ölçümleri arasında anlamlı seviyede fark bulunmuştur $t(79) = 2.944$, ($p < .05$).

Tablo 22. OEİK grubundaki katılımcıların ön-test ve son-test açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması

Değişkenler	Ön-test		Son-test		t-test
	M	SS	M	SS	
Yaşam Doyumu	22.69	6.07	23.14	6.53	$t(79) = -0.810$, $p = 0.421$
Psikolojik İyi Oluş	41.76	7.15	42.54	6.80	$t(79) = -1.365$, $p = 0.176$
Olumlu Deneyimler	21.17	3.89	21.57	3.85	$t(79) = -1.075$, $p = 0.286$
Olumsuz Deneyimler	16.85	3.96	16.40	3.56	$t(79) = 1.119$, $p = 0.266$
Depresyon	9.06	5.83	8.21	4.55	$t(79) = 1.574$, $p = 0.120$
Kaygı	7.21	4.80	7.22	4.59	$t(79) = -0.028$, $p = 0.978$
Somatizasyon	10.50	5.13	9.27	5.26	$t(79) = 2.944$, $p = 0.004$
Panik	8.71	1.71	8.66	1.77	$t(79) = 0.316$, $p = 0.753$

OEİK grubunda ön-test ve izleme testi ölçümleri açısından yapılan karşılaştırma için öncelikle normal dağılım incelenmiştir. OEİK grubunda olup izleme testini de dolduran ($N = 21$) kişinin verilerinin dağılımı incelendiğinde basıklık ve çarpıklık değerlerinin tüm ölçümler için -1 ve +1 arasında olduğu tespit edilmiştir. Normal dağılım olduğu kabul edilerek ön-test ve izleme testi ölçümleri arasındaki fark eşlenik örneklem t-testi uygulanarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 23’te sunulmuştur. Hasta Sağlık Anketi Depresyon Alt Testi için ön-test ($M = 8.57$, $SD = 5.71$) ve izleme testi ($M = 6.28$, $SD = 4.33$) ölçümleri arasında anlamlı seviyede fark bulunmuştur $t(20) = 2.383$, ($p < .05$) ve hasta Sağlık Anketi Somatizasyon Alt Testi de

ön-test (M = 10.24, SD = 4.39) ve son-test (M = 9.29, SD = 5.66) arasında anlamlı seviyede farklılık tespit edilmiştir $t(20) = 0.867$, ($p < 0.001$).

Tablo 23. OEİK grubundaki katılımcıların ön-test ve izleme testi açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması

Değişkenler	Ön-test		İzleme testi		
	M	SS	M	SS	t-test
Yaşam Doyumu	23.57	6.52	23.19	7.59	$t(20) = 0.344$, $p = 0.734$
Psikolojik İyi Oluş	42.71	8.47	42.71	7.98	$t(20) = 0.000$, $p = 1.000$
Olumlu Deneyimler	22.42	4.08	21.76	3.71	$t(20) = 0.691$, $p = 0.497$
Olumsuz Deneyimler	15.61	4.30	16.10	3.71	$t(20) = -0.461$, $p = 0.649$
Depresyon	8.57	5.71	6.28	4.33	$t(20) = 2.383$, $p = 0.027$
Kaygı	6.29	4.33	5.10	4.18	$t(20) = 1.273$, $p = 0.218$
Somatizasyon	10.24	4.39	9.29	5.66	$t(20) = -12.786$, $p = 0.000$
Panik	9.10	1.61	8.81	1.78	$t(20) = 0.780$, $p = 0.444$

İkinci olarak HDE grubundaki katılımcıların ön-test ile son-test ve izleme testi ölçümleri arasındaki fark incelenmiştir. HDE grubunda olan ve son-testi de dolduran ($N = 72$) kişiden elde edilen verilerin dağılımı incelendiğin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ila +1 arasında olduğu görülmüştür. Normal dağılım olduğu kabul edilerek ön-test ve son-test skorlarının ortalamalarının karşılaştırılmasında eşlenik örneklem t-testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 24’te sunulmuştur. Anlamlı farklılık sadece Hasta Sağlık Anketi Kaygı Alt Testi ön-test (M = 9.43, SD = 5.64) ve son-test (M = 8.25, SD = 5.56) ölçümleri arasında tespit edilebilmiştir $t(71) = 2.684$, ($p < .05$).

Tablo 24. HDE grubundaki katılımcıların ön-test ve son-test açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması

Değişkenler	Ön-test		Son-test		t-test
	M	SS	M	SS	
Yaşam Doyumu	23.47	6.75	23.00	6.96	$t(71) = 0.752, (p > .05)$
Psikolojik İyi Oluş	40.08	8.08	40.14	8.71	$t(71) = -0.073, (p > .05)$
Olumlu Deneyimler	20.69	4.19	20.49	4.49	$t(71) = 0.540, (p > .05)$
Olumsuz Deneyimler	17.82	3.72	17.27	3.88	$t(71) = 1.245, (p > .05)$
Depresyon	9.56	5.95	9.35	6.36	$t(71) = 0.405, (p > .05)$
Kaygı	9.43	5.64	8.25	5.56	$t(71) = 2.684, (p < .05)$
Somatizasyon	11.78	6.45	11.12	6.44	$t(71) = 1.349, (p > .05)$
Panik	7.96	1.90	8.08	1.90	$t(71) = -0.649, (p > .05)$

HDE grubundaki katılımcılardan izleme testini de dolduranların ($N = 26$) ön-test ve izleme testi skorlarının karşılaştırılmasında kullanılacak analiz yönteminin belirlenebilmesi için öncelikle verilerin dağılım özellikleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Normal dağılım olduğu kabul edilerek analize eşlenik örneklem t-testi ile devam edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 25’te sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre HDE grubundaki katılımcıların ön-test ve izleme testi ölçümleri arasında anlamlı seviyede herhangi bir fark tespit edilememiştir.

Tablo 25. HDE grubundaki katılımcıların ön-test ve izleme testi açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması

Değişkenler	Ön-test		Son-test		t-test
	M	SS	M	SS	
Yaşam Doyumu	20.15	6.48	20.65	6.36	t(25) = -0.492, p = 0.627
Psikolojik İyi Oluş	38.19	8.09	38.58	8.14	t(25) = -0.275, p = 0.786
Olumlu Deneyimler	19.19	3.46	20.19	3.94	t(25) = -1.430, p = 0.165
Olumsuz Deneyimler	19.19	3.46	18.19	3.94	t(25) = 1.335, p = 0.188
Depresyon	12.04	6.30	10.08	5.20	t(25) = 1.687, p = 0.104
Kaygı	11.00	5.48	9.04	5.61	t(25) = 2.020, p = 0.054
Somatizasyon	12.65	6.46	12.42	6.25	t(25) = -12.806, p = 0.000
Panik	7.46	1.86	8.00	1.85	t(25) = -1.591, p = 0.124

Farklı zamanlarda alınan ölçümlerin farklılaşıp farklılaşmadığını referans grubundaki katılımcılardan ($N = 46$) alınan veriler üzerinden incelemek amacıyla yürütülecek analiz yöntemini belirlemek için bu verilerin dağılım özellikleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ve +1 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bu tespiti dayanarak normal dağılım varsayımı kabul edilmiştir ve ortalamaları karşılaştırmak için eşlenik örneklem t-testi kullanılması kararlaştırılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 26’da özetlenmiştir. Analiz sonuçlarına göre sadece Hasta Sağlık Anketi Kaygı Alt Testi puanları ön-test ($M = 6.89$, $SD = 4.53$) ve son test ($M = 8.11$, $SD = 4.83$) arasında anlamlı seviyede farklılık göstermektedir $t(45) = -2.678$, ($p < .05$).

Tablo 26. Referans grubundaki katılımcıların ön-test ve son-test açısından eşlenik örneklem t-test kullanılarak karşılaştırılması

Değişkenler	Ön-test		Son-test		t-test
	M	SS	M	SS	
Yaşam Doyumu	21.80	6.58	21.50	7.37	$t(45) = 0.529, (p > .05)$
Psikolojik İyi Oluş	40.63	7.89	40.59	9.21	$t(45) = 0.059, (p > .05)$
Olumlu Deneyimler	20.85	3.73	21.02	4.39	$t(45) = -0.386, (p > .05)$
Olumsuz Deneyimler	16.59	3.94	17.11	4.07	$t(45) = -1.367, (p > .05)$
Depresyon	8.98	5.63	9.48	6.24	$t(45) = -0.785, (p > .05)$
Kaygı	6.89	4.53	8.11	4.83	$t(45) = -2.678, (p < .05)$
Somatizasyon	9.85	4.59	10.17	5.17	$t(45) = -0.552, (p > .05)$
Panik	8.76	1.69	8.72	1.72	$t(45) = 0.247, (p > .05)$

Referans grubunda yer alan ve izleme testini de dolduran ($N = 16$) kişinin verilerinin incelenerek ön-test ve izleme testi arasında fark olup olmadığının araştırılması amacıyla öncelik bu kişilere ait verilerin dağılım özellikleri incelenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ila +1.091 arasında olduğu görülmüştür. Normal dağılım kabulü için belirlenen kriterlerden bir miktar sapma olmasına rağmen -2 ve +2 ranjı da kabul gördüğünden normal dağılım olduğu kabul edilmiştir ve analiz yöntemi olarak eşlenik örneklem t-testi kullanılmıştır. Herhangi bir ölçüm türü için referans grubu katılımcılarına ait puanlar açısından ön-test ve izleme testi arasında anlamlı farka rastlanmamıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Tartışma bölümünde verilerin analizi neticesinde ulaşılan sonuçların literatür ışığında ele alınıp yorumlanması, böylelikle psikoloji literatürüne sağlığı geliştirme amacıyla yürütülen uygulamalara yönelik, pozitif psikoloji perspektifinden, araştırma sınırlılıkları ve pozitif psikolojiye yönelik eleştiriler dikkate alınarak katkı sunulması amaçlanmıştır.

Araştırma verileri İstanbul'daki vakıf ve devlet üniversitelerinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencilerinden toplanmış ve geçersiz formlar elendikten sonra çoğunluğu kadın (%83.1) ve yaş ortalaması 23.2 olan öğrenciler tarafından doldurulmuş 598 geçerli form elde edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunu diğer bölümlere kıyasla psikoloji öğrencileri (%48) oluşturmuştur. OEİK egzersizini ele alan çalışmalarda katılımcıların üniversite öğrencilerinden oluşması ve kadınların çoğunlukta olması (Austenfild ve Stanton, 2008; Boselie, Vancleef, Smeets ve Peters, 2014; Duran ve Şeref, 2013; Harist ve diğerleri, 2007; King, 2001; Layous ve diğerleri, 2013; Lyubomirsky ve diğerleri, 2011; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006; Yogo ve Fujihara, 2008) yaygın bir durumdur. Bazı araştırma örneklemelerinin bir kısmının ya da tamamının psikoloji öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir (Austenfild ve Stanton, 2008; Boselie ve diğerleri, 2014; King, 2001; Layous ve diğerleri, 2013; Meevissen ve diğerleri, 2011; W. Ng, 2016; Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Araştırma örnekleminin büyük bir kısmı psikoloji bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerinden oluşmasının doğal bir sonucu olarak katılımcılar; genç, kadın, çoğunlukla ilişkisi olmayan ve orta ekonomik seviyede olduğunu belirten kişilerdir. Öğrencilerin araştırmalarda katılımcı olmaları yöntemsel sorunlar açısından geçerlik kavramı üzerinden tartışılırken (Druckman ve Kam, 2011) etik açıdan eğitimcinin aynı zamanda araştırmacı rolüne girmesine yapılan vurgu ile oluşan ikili rolün yaratabileceği sakıncalı durumlar üzerinden (Ferguson, Yonge ve Myrick, 2004) tartışılmıştır. Psikoloji literatüründeki deneysel çalışmaların örneklem çeşitliliğinin az olması 1940'lardan beri süregelen eleştirilerin hedefi olmuştur ve o zamandan bugüne çeşitlilik daha da azalmış ve çalışmalardaki öğrenci oranı artmıştır (Stroebe, Gadenne ve Nijstad, 2018). Çeşitliliğin azalmasıyla birlikte sonuçların genellenebilirliğine

ilişkin endişenin Campbell ve Stanley (1966) tarafından ortaya konulan ve sonuçların ne kadar geliştirilebileceğini belirten dış geçerlik kavramından kaynağını aldığını belirten Stroebe, Gadenne ve Nijstad (2018) Hume'un (1748) ortaya koyduğu üzere tekil gözlemlerden genel yasalara ulaşamayacağını bilimin ancak teori temelli hipotezleri test etmek için ampirik verileri kullanarak ilerleyebileceğini ifade etmiştir. Bu yaklaşım genellenebilirlik sorununu çözmektedir çünkü uygulanabilirlik alanı teori tarafından belirlenmektedir. Araştırmacı ve katılımcı olan öğrenciler arasında rol çatışmasına sebep olabilecek farklı bir ilişki de olmadığı için örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşmasının araştırma açısından bir dezavantaj yaratmadığı söylenebilir.

Katılımcıların %76.9'u daha önceden aldığı bir psikiyatrik tanı olmadığını, %87.8'i ise şu anda tanısı konmuş bir psikiyatrik bozukluğu olmadığını ifade etmiştir. Katılımcılar arasında sigara kullanımı %28.1, alkol kullanımı %36.6 ve uyuşturucu kullanımı %1.2 seviyesindedir. Örneklemi oluşturan öğrencilerin önemli bir bölümü psikolojik destek almayı düşünse de gidemediğini (%38.8) bir kısmı ise psikolojik destek sürecinin yarım kaldığını (%15.8) belirtmiştir. Yani örneklemin yarısından fazlası ihtiyaç duyduğu psikolojik destek imkanına sahip değildir.

Katılımcılar ön-testi doldurmalarının ardından rasgele seçim yolu ile OEİK ($N = 240$), HDE ($N = 224$) ya da referans grubuna ($N = 135$) dahil edilmiştir. Ancak uygulama gruplarına atandığı halde OEİK egzersizini 64, HDE egzersizini 53 kişi hiç yapmamıştır. Genel toplama bakıldığında gruplara atanan katılımcıların yaklaşık %25'inin ön-testi doldurmuş olmasına rağmen kendilerine e-posta yolu ile talimatları ulaştırılan egzersizleri yapmaktan vazgeçtiği anlamına gelen bu bulgu internet temelli sağlık uygulamalarının yaygınlaştırılmasında karşılaşılabilecek zorluklardan birisini yansıtır olabilir. Literatür incelendiğinde OEİK egzersizi ile ilgili çalışmalarda katılımcı sayılarının ön-test, son-test ve izleme testi aşamalarına ilişkin olarak rapor edildiği görülmektedir (Duran ve Şeref, 2013; Lyubomirsky ve diğerleri, 2011; Manthey ve diğerleri, 2016; Parks ve diğerleri, 2012; Seear ve Vella-Brodrick, 2013; Shapira ve Mongrain, 2010). Dolayısıyla egzersiz aşamasına geçilirken gerçekleşen yıpranma oranıyla ilgili bu bulguyu diğer OEİK çalışmalarıyla kıyaslamak mümkün olmamıştır. Parks'ın (2014) da ifade ettiği gibi düşük maliyet ve ulaşılabilirlik

açısından avantajlı olsa da internet temelli uygulamaların yaygınlaştırılması için tasarlama aşamasında atılması gereken adımlar vardır. Daha önce belirtildiği gibi çevrimiçi ortamda uygulanan sağlık müdahalelerinin tasarlanmasında etkili olabilecek yaklaşımlardan birisi de oyunlaştırma teorisidir (M. Brown ve diğerleri, 2016; V. W. S. Cheng ve diğerleri, 2019; Cugelman, 2013; Hamari ve diğerleri, 2014; Kelders ve diğerleri, 2018) Oyunlaştırma tekniklerinin kullanımı egzersiz talimatlarının daha ilgi çekici hale gelmesini sağlayabilir (Floryan ve diğerleri, 2020). Egzersiz talimatlarının tasarımının yanı sıra ön-test uygulamasının bitişi ile egzersiz talimatlarının katılımcıya ulaştırılması arasında geçen süre de bu aşamadaki yıpranma oranında etkili olmuş olabilir. Bu sürenin ölçülebilmesi için araştırma gerçekleştirilirken kullanılan yazılımların geliştirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Böylece süre hem ölçülebilir hem de gerektiği şekilde ayarlanabilir. Mevcut çalışmada ise ön-test uygulaması ve egzersiz talimatlarının katılımcılara ulaştırılması arasında geçen süre değişkenlik göstermiş olabilir. Çünkü bu çalışmada kullanılan yazılım sadece hangi katılımcının hangi aşamada olduğunu göstermek üzere tasarlanmış ve katılımcılara talimatlar araştırmacı tarafından manuel olarak gönderilmiştir. Pozitif psikoloji egzersizlerinin internet üzerinden uygulanması için geliştirilen yazılımların da çeşitli verileri üretebilecek ve bazı değişkenleri kontrol edebilecek kabiliyette olmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma verileri analiz edilirken öncelikle ilk araştırma sorusu ışığında ön-test ölçümlerinden elde edilen psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı, somatizasyon ve panik seviyelerine ilişkin veriler sosyodemografik veriler açısından incelenmiştir. Veri analizinin bu bölümü; cinsiyet, üniversite türü, ekonomik durum, medeni durum ve sınıf değişkenlerinin ön-test ölçümlerinden alınan puanları etkilediğini göstermiştir.

Cinsiyet ile ilgili analizler kadın ve erkek öğrencilerin olumsuz deneyimler, somatizasyon, panik ve depresyon belirtileri gibi bazı ölçümler açısından farklılaştığını göstermiştir. Kadın öğrencilerin, Olumlu ve Olumsuz Deneyimler Ölçeğinin Olumsuz Deneyimler alt testinden erkek öğrencilere kıyasla anlamlı seviyede daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Olumlu Olumsuz Deneyimler Ölçeğini kullanan literatürdeki çalışmaların sonuçları incelendiğinde bu bulgu ile uyumlu sonuçlar olduğu görülmüştür. Jovanović, Lazić, Gavrilov-Jerković ve

Molenaar (2020) tarafından rapor edilen sonuçlarda kadınların erkeklere kıyasla hem olumlu hem de olumsuz duygularda daha yüksek puan aldığı ancak pozitif duygular için etki büyüklüğünün oldukça düşük olduğu belirtilmiştir. Başka bir araştırmada ise olumsuz duygular açısından kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı bulunurken, olumlu duygular açısından fark bulunamamıştır (Li, Bai ve Wang, 2013). Lucas ve Gohm (2000) kadınların erkeklere kıyasla olumsuz duyguları daha çok yaşadıklarını belirtmişlerdir ve olumlu duygular ile yaşam doyumu açısından kadınlar ve erkeklerin farklılaşmadığını göstermişlerdir. Tümkaya (2011) tarafından Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yürütülen ve bu çalışmadan farklı olarak Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin kullanıldığı bir çalışmada da bu bulguyla uyumlu olarak olumsuz duygu puanlarının kadın öğrencilerde erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Literatürde yaygın olarak kabul gören araştırma sonuçlarından bir tanesi depresif belirtilerin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek seviyelerde görülmesidir (B. F. Grant ve Weissman, 2007; Kessler, McGonagle, Swartz, Blazer ve Nelson, 1993; Weissman ve Klerman, 1985). Dünya Sağlık Örgütü’ne (2001) göre; Depresif bozukluklar, kadınlarda nöropsikiyatrik bozukluklardan kaynaklanan engelliliğin yaklaşık %41.9'unu, erkeklerde ise %29.3'ünü oluşturmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları da bu bulgular ile uyumlu olarak kadınların depresif belirtiler seviyesinin erkeklere kıyasla anlamlı seviyede daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonuçlarında cinsiyete göre farklılaştığı görülen başka bir psikopatoloji ölçümü somatizasyon belirtileridir. Literatürde kadınların somatizasyon belirtilerinin erkeklerden daha yüksek seviyede olduğunu gösteren yayınlar vardır (Cloninger, Martin, Guze ve Clayton, 1986; Ladwig, Marten-Mittag, Erazo ve Gündel, 2001; Macintyre, Hunt ve Sweeting, 1996; Wool ve Barsky, 1994). Literatür ile uyumlu olarak bu çalışmada da kadınların somatizasyon belirtileri seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Depresyon, somatizasyon belirtileri ve olumsuz deneyimler seviyelerinin yanı sıra bu araştırma verilerine göre kadınlarda erkeklerden daha yüksek seviyede olduğu görülen diğer bir ölçüm ise yaşam doyumdur. Literatürde yaşam doyumu seviyesinin

cinsiyete göre farklılaşmasıyla ilgili çelişkili sonuçlar olduğu görülmektedir. Bazı yayınlarda yaşam doyumu ve cinsiyet arasında fark bulunamazken (Dorahy, Lewis, Schumaker, Akuamoah-Boateng, Duze ve Sibiya, 2000; Roothman, Kirsten ve Wissing, 2003; Salimi, 2011; Samaranayake ve Fernando, 2011; Shevlin, Brunson ve Miles, 1998); bazı yayınlar kadınların yaşam doyumu seviyesinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermektedir (Jovanović, 2019; Mahanta ve Aggarwal, 2013; Ünüvar, Aysaroglu ve Uslu, 2012). Yaşam doyumunun tek bir madde ile ölçüldüğü World Values Survey verilerini kullanan bir araştırma kadınların yaşam doyumu seviyesinin 49 ülkede erkeklerden daha yüksek olduğunu, 46 ülkede ise erkeklerin yaşam doyumu seviyesinin daha yüksek bulunduğunu göstermiştir (Meisenberg ve Woodley, 2015). Literatürdeki bu tutarsızlığı cinsiyet eşitsizliği penceresinden ele alan meta analiz çalışmasında Batz-Barbarich, Tay, Kuykendall ve Cheung (2018) yaşam ve iş doyumu puanlarının cinsiyetler arasında farklılaşmadığını ancak ulusal cinsiyet eşitsizlikleri puanının yüksek olmasının kadınların iş doyumunun düşük olmasını yordadığını ortaya koymuştur.

Son olarak cinsiyet değişkeninden etkilenen ölçümler arasında Hasta Sağlık Anketi Panik alt testi yer almaktadır. Mevcut araştırma bulguları kadınların panik seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Literatürde de kadınların panik açısından daha fazla risk altında olduğunu gösteren bulgular vardır (Gater, Tansella, Korten, Tiemens, Mavreas ve Olatawura, 1998; Kessler ve diğerleri, 1994; Weissman ve diğerleri, 1997; Wittchen ve diğerleri, 2008).

Cinsiyet ile ilgili analizler; pek çok önemli ölçümün cinsiyete göre farklılaştığını göstermiştir ve bu durumun literatür ile genellikle uyumlu olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar OEİK egzersizi gibi psikolojik zorlanma belirtilerini azaltmayı ve insanların mutluluk seviyesini artırmayı hedefleyen bir egzersiz için cinsiyet değişkenin farklılaştırıcı bir rolü olabileceğini düşündürmektedir. Mevcut çalışmada cinsiyet değişkeni farklı uygulama aşamalarında katılımcı sayılarının değişmiş olmasından ötürü kontrol edilmemiştir. Sonraki çalışmalarda cinsiyet değişkeninin kontrol edilmesi bu değişkenin etkisinin daha iyi anlaşılabilmesini sağlayabilir.

Araştırma verilerinden üniversite türünün yaşam doyumu seviyesi üzerinde etkisi olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. Vakıf üniversitesinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin devlet üniversitesinde eğitim gören öğrencilerden hem Psikolojik İyi Oluş Ölçeği hem de Yaşam Doyumu Ölçeği puanları ileri düzeyde anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur. Literatür incelendiğinde İstanbul’da yapılan bir araştırmanın da bu bulgu ile uyumlu sonuçlar elde ettiği görülmektedir (Arslan ve Bektaş, 2019). Bu sonucun vakıf üniversitelerinde eğitim alan öğrencilerin ekonomik seviyelerinin daha yüksek olması, müşteri olarak kabul edilmeleri ve memnuniyetlerinin devlet üniversitesi öğrencilerine kıyasla daha çok önemsenmesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıdaki bulgu ile paralel ele alınabilecek bir diğer bulgu ise ekonomik duruma ilişkindir. Ekonomik durumun ön-test ölçümleri üzerindeki etkisine dair analizler tüm ölçümlerin ekonomik seviyeden etkilendiğini göstermiştir. Katılımcıların ekonomik seviyeleri hakkındaki değerlendirmeleri alt, orta ve yüksek kategorilerine ayrılmıştır. Detaylı olarak Tablo 6’da verilen sonuçlar düşük ekonomik seviyede psikopatoloji belirtilerine ilişkin ölçümlerden daha yüksek puan alındığı, iyi oluşla ilgili ölçümlerden ise yüksek ekonomik seviyede daha yüksek puan alındığı şeklinde özetlenebilir. Ekonomik seviyenin düşük olması zihin sağlığı açısından risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Hükümet Bilim Ofisi-Londra, 2008). Literatürde ekonomik seviye arttıkça yaşam doyumunun yükseldiğini gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Bozgeyikli, Isıklar ve Eroglu, 2010; Chow, 2005; Clark, Frijters ve Shields, 2008; Gere ve Schimmack, 2017). Ekonomik seviyenin zihinsel sağlığa katkısının literatürde net bir şekilde ortaya koyulduğu görülmektedir. Bu çalışma sonuçları da literatürdeki bu bulgunun tekrarlanmasını sağlamıştır. Vakıf üniversitesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş açısından devlet üniversitesi öğrencilerinden daha yüksek puan alıyor olmasında ekonomik seviyenin etkili olabileceği de düşünülmektedir. Ekonomik seviye sonraki çalışmalarda da kontrol edilmesi gereken önemli bir değişken olarak kabul edilebilir.

Katılımcıların ilişki durumlarının etkisi incelendiğinde Olumlu Olumsuz Deneyimler Ölçeği Olumlu Duygular alt testinin ilişki durumundan etkilendiği; ilişkisi olan katılımcıların bu alt testten anlamlı seviyede daha yüksek puan aldığı

görülmüştür. Medeni durumun Olumlu Olumsuz Deneyimler Ölçeğinden alınan puanları etkilediğini gösteren bir araştırmada sunulan post-hoc testi sonuçları evli katılımcıların Olumsuz Deneyimler Alt Ölçeğinden daha düşük puan aldığını ancak Olumlu Deneyimler Alt Ölçeğinin medeni durum ile ilişkili olmadığını göstermiştir (Tong ve Wang, 2017). Jovanović ve diğerleri (2020) Olumlu Olumsuz Deneyimler Ölçeği'nin ilişki durumu gibi araştırmalarca yeterince ele alınmamış çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından tutarlılığının gelecekte yapılacak çalışmalarda incelenmesi gerektiğini öne sürmüştür.

Araştırma bulgularına göre birinci sınıf öğrencilerinin yaşam doyumu puanları üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı seviyede daha yüksektir. Literatürde de hem benzer yönde sonuçlar (Aldemir ve Gülcan, 2004) hem de aksi yönde sonuçlar rapor eden araştırmalar bulunmaktadır. Bir araştırmada yeni başlayan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu seviyelerinin diğerlerinden daha düşük olduğu gösterilmiştir (Jenkins, Belanger, Connally, Boals ve Durón, 2013). Başka bir çalışmada ise öğrencilerin yaşam doyumu seviyelerinin okumakta oldukları sınıfa göre farklılaşmadığı görülmüştür (Arslan ve Bektaş, 2019). Üniversite yaşamının başlangıcı, uyum becerileri gerektiren özel bir yaşam dönemi olarak kabul edilebilir (Lei ve diğerleri, 2016). Bununla birlikte bu özel yaşam periyodunun bitişini yeni uyum becerileri gerektiren yeni bir periyod takip etmektedir. Çeşitli zihinsel bozukluklar açısından risk faktörü sayılabilecek üniversite yaşantısı (Bayram ve Bilgel, 2008; Beiter ve diğerleri, 2015; Boyd ve diğerleri, 2003; Buchanan, 2012; Pope ve diğerleri, 2001; Sarokhani ve diğerleri, 2013) etkisinin belirleyici değişkenleri arasında olabilecek sınıf değişkeninin literatürdeki çelişik bulgular dikkate alındığında daha iyi anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya gerek duyulduğu düşünülmektedir. Benzer bir etkiye sahip olabilecek bölüm değişkeni de yaşam doyumu ve zihinsel sağlık açısından fark yaratabilir. Örneğin; tıp öğrencilerinin yaşam doyumlarının incelendiği 6 yıllık bir boylamsal çalışmada tıp eğitimi boyunca yaşam doyumunun azaldığı gösterilmiştir (Kjeldstadli ve diğerleri, 2006). Mevcut çalışmada sınıf değişkeninin yaşam doyumuna etkisi üzerinde bölüm faktörünün etkisini kontrol etmek bölümlerdeki katılımcı sayılarının dengeli olmaması sebebiyle mümkün olmamıştır. İleriki çalışmalara ele alınabilir.

Psikopatoloji ve psikolojik iyi oluŖa iliŖkin elde edilen bulguların literatür ile cinsiyet, üniversite türü, ekonomik seviye, iliŖki durumu, üniversite sınıfı gibi deęiŖkenler açısından uyumlu olması araştırma örnekleminin temsil etme gücüne dair olumlu bir iŖaret olarak yorumlanmıŖtır.

AraŖtırmada literatür açısından önemli olabilecek sonuçlardan birisi sosyodemografik form aracılığı ile elde edilmiŖtir. Katılımcılardan ön-testte psikolojik destek alma durumlarını belirten cevaplar istenmiŖtir. Katılımcılar psikolojik destek alma durumlarını “Hiç düşünmedim”, “Düşündüm ama gidemedim”, “Psikolojik destek alıyorum”, “Aldım, tamamlandı”, “Aldım, yarım kaldı” ve “Diğer” seçeneklerini kullanarak belirtmiŖlerdir. Psikolojik destek almayı hiç düşünmeyenler ile psikolojik destek alıp süreci tamamlananların analiz sonuçlarındaki benzerlik dikkat çekicidir. Bu iki seçeneği tercih eden katılımcılar arasında Hasta Sağlık Anketi Panik alt testi hariç hiçbir ölçümde anlamlı seviyede farklılık tespit edilmemiŖtir. Bunun yanında “Düşündüm ama gidemedim”, “Psikolojik destek alıyorum”, “Aldım yarım kaldı” ve “Diğer” seçenekleri arasında da anlamlı seviyede bir farklılık tespit edilememiŖtir. Psikolojik destek alma durumuna iliŖkin bulgular; psikoterapiye ihtiyaç duymayan ve psikoterapi süreci tamamlanan katılımcıların psikopatoloji ölçümlerinde diğer katılımcılara kıyasla anlamlı seviyede daha düşük puan aldığı ve psikolojik iyi oluŖ ölçümlerinden anlamlı seviyede daha yüksek puan aldığı Ŗeklinde özetlenebilir. Bu durum ihtiyaç halinde psikoterapinin ne kadar faydalı olabildiğinin kanıtı sayılabilir. Katılımcıların seçeneklere dağılımı incelendiğinde çoğunluğunun “Düşündüm ama gidemedim” seçeneğini seçtikleri ve azımsanamayacak sayıda katılımcının da sürecinin yarım kaldığını belirttiği görölmüŖtür. Üniversite öğrencilerinden oluŖan bu popölasyonda terapiye ulaŖma imkanının bu denli kısıtlı oluŖu zihin sağlığı açısından önemli bir bulgu olarak deęerlendirilmiŖtir. Literatürde de psikoterapi ulaŖılabilirlięinin yaŖlılar (Raue, McGovern, Kiosses ve Sirey, 2017), savaŖ gazileri (Cully, Jameson, Phillips, Kunik ve Fortney, 2010) gibi çeŖitli popölasyonlar özelinde incelendiği, ölkeler sağlık politikaları seviyesinde tartıŖıldıęı (Bradley ve Drapeau, 2014; Gratzer ve Goldbloom, 2016; Lovell ve Richards, 2000; Sudak, 2015), farklı seviyedeki sağlık hizmetlerinde kullanılabilirlik açısından kısa süreli psikoterapilerin mercek altına alındığı (Nieuwsma, Trivedi, McDuffie, Kronish,

Benjamin ve Williams, 2012) farklı örnekler bulunabilir. Pek çok çalışma, psikoterapiye erişebilirliğin yetersiz oluşu ve bunu değiştirme yolları üzerine odaklanmaktadır (Bradley ve Drapeau, 2014; Cully ve diğerleri, 2010; Lovell ve Richards, 2000; Nieuwsma ve diğerleri, 2012; Raue ve diğerleri, 2017; Sudak, 2015). Zihinsel bozukluklar ile mücadelede baskın yöntem olarak tedavinin kullanıldığı, önleyici ve geliştirici seviyedeki sağlık uygulamalarının ise geri planda kaldığı (Dünya Sağlık Örgütü, 2004; Saxena ve diğerleri, 2006) konuşulurken psikoterapinin ulaşılabilirliğinin bile oldukça düşük olması zihinsel bozuklukların sıklığının ve yaygınlığının azaltılması adına yapılanların ne kadar eksik ve yetersiz olduğunu göstermektedir. Bu durum maalesef ki bu çalışmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencileri için de farklı değildir. Mevcut çalışmanın amaçlarından birisi olan OEİK egzersizinin etkililiğinin sınanmasının bu ihtiyaca cevap verebilecek seçeneklerin artırılması adına oldukça önemli bir yer teşkil ettiği düşünülmektedir.

İkinci ve üçüncü araştırma sorusu çerçevesinde grupların psikolojik iyi oluş, psikopatoloji, sosyodemografik özellikler ve kredi alma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırma gruplarının yapılacak uygulamalardan önce ne denli farklılaştığı; araştırmanın katılımcılara ulaştırılmasında kullanılan yöntemin, farklı ödül koşullarının ve rasgele atamanın sonuçlar üzerindeki olası etkisinin netleştirilmesi adına önemli bir bulgu olarak değerlendirilebilir. Araştırma deseni gereğince rasgele atama manipüle edilmiş, katılımcıların bir kısmına afişler ile ulaşılmış, bir kısmına öğretim üyeleri aracılığıyla ulaşılmış ve katılımcıların bir kısmına ödül verilirken bir kısmına verilmemiştir. Rasgele atamanın manipüle edilmesinin sebebi uygulama gruplarında 4 hafta sürecek ve haftada bir uygulanacak egzersizlerin yapılacağı süreçte katılımcıların bir kısmının araştırmayı bırakacağına düşünülmesidir. Manipülasyon neticesinde uygulama gruplarına referans grubundan daha fazla katılımcı atanması sağlanmıştır. Literatürdeki bazı çalışmalarda da referans gruplarının uygulama gruplarına kıyasla daha az katılımcı içerdiği görülebilir (Layous ve diğerleri, 2013; Maddalena ve diğerleri, 2013). Katılımcıların bir kısmına afişler ile ulaşılırken bir kısmına ise öğretim üyeleri aracılığı ile ulaşılması ve ödül olarak kredi verilmesi hem örneklemdaki katılımcı sayısının artırılmasına hem de ödül alan ve almayan katılımcıların karşılaştırılabilmesine olanak sağlamıştır. Rasgele atamanın

sonuçlarını yansıttığı düşünölen bu analizler neticesinde; gruplar arasında sosyodemografik özelliklerden ekonomik seviye, üniversite türü ve bölümü, psikolojik destek alma maddelerinde ve kredi alma durumu açısından farklılık görölse de Hasta Sağlık Anketi, Yaşam Doyumu Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Deneyimler Ölçeği açısından anlamlı seviyede bir farka rastlanmamıştır. Bu bulgu rasgele atamanın psikopatoloji ve psikolojik iyi oluş ölçümleri açısından istenilen sonuca ulaştığını yani uygulamalar öncesinde grupların oluşturulmasında sonuca etki edecek bir yanlılık ortaya çıkarmadığını göstermektedir. Ekonomik seviye, üniversite türü ve bölümü, psikolojik destek alma maddeleri ve kredi alma durumu açısından tespit edilen farklılık; rasgele atama manipöle edilirken öğretim üyeleri aracılığıyla ulaşılan vakıf üniversitesi öğrencilerinin uygulama gruplarına daha çok atanması ile açıklanabilir.

Daha önce de belirtildiği gibi psikoloji araştırmalarında katılımcıların üniversite öğrencilerinden seçilmesi (DeRight ve Jorgensen, 2015) ve katılım karşılığında ders kredisi verilmesi (Padilla-Walker ve diğerleri, 2005) oldukça yaygındır (Goldenberg ve diğerleri, 2007). Mevcut araştırmada ödöl kullanımına araştırmmanın katılımcı sayısını artırabilmek için sonradan başvurulmuştur. Katılımcılar arasında dengesizlik oluşturan bu faktör aynı zamanda ödöl kullanılan ve kullanılmayan şartların karşılaştırılabilmesi açısından bir fırsat olarak da görölabilir. Literatürde farklı ödöl koşullarının kıyaslandığı araştırma örnekleri mevcuttur (Brase, 2009; Brase ve diğerleri, 2006; Kvaløy ve diğerleri, 2015). Ancak ödöl alan ve almayan katılımcılara farklı şekillerde ulaşılması ve ödöl alan katılımcıların üniversitelerin psikoloji bölümlerinden olması bir karıştırıcı değişken olarak kabul edilebilir.

Araştırmada ele alınması amaçlanan önemli bir problem Eysenbach (2005) tarafından öne sürölen ve kullanıcıların internet üzerinden kendi kendine uygulayabildikleri psikoloji müdahalelerini bırakma eğilimi olarak tanımlanan yıpranma fenomeni olmuştur. Eysenbach (2005); bu fenomenin daha iyi anlaşılabilmesi için yıpranma eğrilerinin çizilmesini, yıpranma hızının hesaplanmasını, farklı gruplar arasında yıpranma eğrilerinin karşılaştırılmasını önermiştir. Dördüncü araştırma sorusu bağlamında yıpranma; kredi koşulu ve gruplar

arasındaki farklılıklar açısından incelenmiştir. Katılımcı sayıları araştırma aşamalarına göre ele alındığında araştırmanın 598 katılımcı ile başladığı ve bu sayının son-testte 198'e düştüğü görülmektedir. Ön-testten son-teste kadar geçen bir aydaki gruplardan bağımsız toplam yıpranma oranı %67 olarak hesaplanmıştır. Katılımcı sayısı izleme testinde 63'e düşmüştür. Son-testten izleme testine kadar olan üç aydaki yıpranma oranı ise %68'dir. Neticede araştırmadaki dört ay süresince katılımcıların %89.5'i kaybedilmiştir. Literatürde online olarak yapılan OEİK egzersizi hakkındaki çalışmalar ile karşılaştırıldığında benzer sonuçlar olduğu söylenebilir. Shapira ve Mongrain (2010), izleme testinde %79.7 oranında katılımcı kaybı yaşadıklarını rapor etmiştir. Seear ve Vella-Brodrick (2013) tarafından yapılan çalışmada bu oran %82 olarak hesaplanmıştır. Manthey ve diğerleri (2016) ödül koşullarını belirtmedikleri araştırmalarında son-teste kadar olan yıpranma oranını %31.2 olduğunu, izleme testini ise katılımcıların %54'ünün doldurmadığını belirtmişlerdir. Lyubomirsky ve diğerleri (2011) katılım karşılığı ders kredisi ve 40\$'a kadar finansal ödül sundukları araştırmalarında son-test'teki yıpranma oranını %3.9, izleme testindeki yıpranma oranını ise %36 olarak bildirmişlerdir. Yıpranma oranının görece daha düşük olduğu çalışma yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Ders kredisine ek olarak sunulan 40\$ finansal ödül ise çalışmaya ayrılan zamana oranlı olarak katılımcılara sunulmuştur. Mevcut çalışmada üç farklı zamanda katılımcılardan ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Ön-test ve son-test arasında geçen bir aylık sürede katılımcıların uygulamaları dört defa tekrarlaması gerekmiştir. Son-test ve izleme testi arasında ise üç aylık bir zaman dilimi bulunmaktadır. Toplamda dört aylık bir zaman dilimini kapsayan ve yedi farklı aşamada katılımcının zaman ve çabasını isteyen bu tez çalışmasında yıpranma oranının literatürdeki diğer çalışmalara göre yüksek olması tek seferlik ya da daha kısa süreli uygulamaların daha etkili olabileceği yönünde değerlendirilmiştir.

Grafik 1'de katılımcı sayılarının araştırma aşamalarına göre nasıl değiştiği uygulama grupları için ayrı ayrı gösterilmiştir. Grafik 3'te ise katılımcı sayılarının değişimi araştırma aşamalarına göre kredi alma koşulu için oluşturulan eğriler ile gösterilmiştir. Gruplar için gözlenen eğrilerin eğimlerinin birbiri ile neredeyse aynı olduğu gözükürken kredi koşuluna göre eğri eğimlerinin ise farklılaştığı görülmüştür. Hesaplanan devamlılık puanları üzerinden yapılan bağımsız örneklem t-testi

analizleri de grafiklerde görülenin tespit edilmesini sağlamıştır. Uygulama grupları arasında devamlılık puanları açısından fark yokken kredi alanlar ve almayanlar arasında vardır. Kredi alan katılımcıların devamlılık seviyeleri almayan katılımcılardan anlamlı seviyede daha yüksektir. Literatürde katılım karşılığında kullanılan ödüllerin etkilerini inceleyen bazı çalışmalar bulunmaktadır. Katılımcıların ödül kullanılan araştırmalarda daha yüksek performans gösterdikleri görülmektedir (Brase, 2009; Brase ve diğerleri, 2006). Mevcut çalışmada kredi alan katılımcıların talimatlara uyum puanlarının daha yüksek olması ve devamlılık seviyelerinin daha yüksek olması bu bulgu ile uyumlu gözükmemektedir. Bu araştırmadaki yıpranma oranının literatür ile kıyaslandığında yüksek seviyede yıpranma oranına sahip araştırmalara benzer oluşu araştırmada kullanılan farklı ödül koşulları ile ilişkili olabilir. Araştırmalarda yıpranma oranı üzerinde doğrudan etkisi olabilecek ödül, araştırmanın katılımcıya sunulmuş şekli gibi faktörlerin ele alınabileceği desenlerde uygulanacak çalışmaların yıpranma oranları hakkında daha fazla bilgiye ulaşılmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sağlık psikolojisi; çeşitli sağlık davranışlarının geliştirilebilmesi için çeşitli iletişim yöntemleri ile yürütülen pek çok farklı araştırmayı ve bu tarz araştırmaların meta-analizlerini içeren (Fedele, Cushing, Fritz, Amaro ve Ortega, 2017; Head, Noar, Iannarino ve Grant Harrington, 2013; Krebs, Prochaska ve Rossi, 2010; Martin, Sanderson ve Cocker, 2009), sağlam teorik temelleri olan kapsamlı bir literatür sunmaktadır. Planlı Davranış Teorisi (Ajzen, 1991), Mantıklı Eylem Teorisi (Fishbein, 1979), Bütünleşik Davranış Modeli (Montano ve Kasprzyk, 2015), Transteorik Model (Prochaska ve Marcus, 1994; Prochaska ve Velicer, 1997) sağlık psikolojisi literatürünün temel aldığı önemli motivasyon teorileri arasındadır. Bahsi geçen çalışmalar kondom kullanımı, güneş kremi kullanımı gibi koruyucu davranışların geliştirilmesini; sigara içme gibi zararlı davranışların önlenmesini ya da egzersiz, diyet gibi sağlığı geliştirici davranışların artırılmasını hedefleyen çalışmalardır (Krebs ve diğerleri, 2010). Dolayısıyla pozitif psikoloji literatüründeki zihinsel sağlığı geliştirme amacındaki çalışmalar ile benzer yapıdadırlar. Ancak pozitif psikoloji müdahalelerini içeren literatür incelendiğinde sağlık psikolojisi araştırmaları ve köklü motivasyon teorileri ile pozitif psikoloji ilişkisinin kopuk olduğu göze çarpmaktadır. Pozitif

psikoloji müdahalelerinin uygulanması, tasarlanması gibi aşamalarda sağlık psikolojisi literatüründen ve transteorik model ile sosyal bilişsel modelden faydalanılmasının literatüre önemli katkılar sunabileceği düşünülmektedir.

Bunun yanında kültürel farklılıklar da yıpranma oranları ile ilişkili olarak düşünülmesi gereken bir faktördür. Örneğin; Türkiye'deki okur-yazarlık oranının oldukça düşük olması (Ortaş, 2014), yazma ve okumaya dayalı pozitif psikoloji egzersizlerinin Türkiye'de yaygınlaştırılabilmesinin önündeki kültüre dayalı engellerden birisi olarak görülebilir. Türkiye'de yapılan pozitif psikoloji uygulamalarına ilişkin yayınlar sınırlı sayıdadır (Duran ve Şeref, 2013; Teoman, 2015; Yavuz, 2020). Pozitif psikoloji uygulamalarının Türkiye'ye uygunluğunun anlaşılabilmesi için benzer araştırmaların yaygınlaştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada yıpranmanın yanında egzersizlerin talimatlara ne kadar uygun yapıldığı da önemsenmiş ve bunun ölçülebilmesi için iki bağımsız değerlendiricinin egzersiz metinlerini inceleyerek egzersiz talimatlarına uygunluğu açısından puanlaması sağlanmıştır. Son araştırma sorusu bağlamında talimatlara uyum; gruplar, kredi koşulu ve yıpranma ile ilişkilendirilerek incelenmiştir. Talimatlara uyum puanları gruplar arasında t-test ile kıyaslandığında HDE egzersizini uygulayan katılımcıların OEİK egzersizini uygulayan katılımcılardan anlamlı seviyede daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Grupların talimatlara uyum puanlarının aşamalara göre değişimini gösteren Grafik 2 incelendiğinde eğrilerin neredeyse sabit bir farkla birbirini takip ettiği görülmektedir. İki egzersizin devamlılık puanları açısından farklılaşmıyorken talimatlara uyum puanları açısından anlamlı seviyede farklılaşıyor oluşu önemli bir bulgudur. Bu durumu açıklayabilecek faktörlerden ilk akla gelen OEİK egzersizinin tekrarlı uygulamaya HDE egzersizine göre daha az uygun olabileceğidir. Ancak Grafik 2'de görülen sabit fark, OEİK egzersizini uygulamanın HDE egzersizine göre daha zor olabileceğini veya talimatlarının yeterince açık olmadığını düşündürmüştür. OEİK egzersizi kişinin hayallerinin gerçekleştiği ve yaşam hedeflerini tamamladığı bir durumu hayal etmesini gerektirmektedir (Oudou ve Vella-Brodrick, 2013). HDE egzersizinde ise yakın geçmişteki bir yaşantıyı yazmak gerekmektedir. Bu egzersiz gelecek ile ilgili bir hayal oluşturmaya göre daha tanıdık ve kolay bir aktivite olarak algılanıyor olabilir. Bunun yanında mevcut araştırmada

kullanılan HDE egzersizinin talimatları, OEİK egzersizinin talimatlarına kıyasla daha kısadır. Talimatların daha kısa oluşu tam olarak okunma olasılığını artırıyor olabilir. Diğer taraftan OEİK egzersizi talimatlarının katılımcılarda oluşturduğu içsel motivasyon seviyesi yetersiz olabilir. Ancak sadece bu bulgular üzerinden yapılacak yorumlar spekülasyondan öteye geçemeyecektir. Talimatların tasarlanmasına ilişkin bilişsel yük kuramı (Congitive load theory) (Sweller, 2011), bölünmüş dikkat etkisi (Split attention effect) (Chandler ve Sweller, 1992) gibi kuram ve olguları içeren, duygusal (Mayer ve Estrella, 2014) ve tamamlayıcı (supplemental) (Paloyo, Rogan ve Siminski, 2016) bileşenler gibi çeşitli faktörleri inceleyen ve mevcut çalışmada tam olarak ele alınamayacak genişlikte eğitim alanında önemli bir literatür birikimi vardır. Bilişsel psikoloji, eğitim psikolojisi, deneysel psikoloji gibi alt disiplinlerin çalışmaları ile oluşturulmuş bu alandaki birikimi yok saymadan pozitif psikoloji müdahale talimatlarının geliştirilebilmesi için atılacak adımların değerli olacağı düşünülmektedir.

Grafik 4'te ise farklı kredi koşullarında talimatlara uyum puanlarının araştırma aşamalarına göre değişimi gösterilmiştir. Grafik 4 incelendiğinde kredi alan katılımcıların talimatlara uyum puanlarını gösteren eğrinin kredi almayan katılımcılardan farklı olduğu ve tekrarlı uygulamalarda da neredeyse aynı seviyede kaldığı görülmektedir. Kredi almayan katılımcıların eğrisi ise tekrarlı uygulamalarda giderek talimatlara uyum puanlarının azaldığını göstermektedir. Bağımsız örneklem t-testi de kredi alan katılımcıların talimatlara uyum puanlarının kredi almayan katılımcılardan ileri düzeyde anlamlı seviyede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

İnternet temelli sağlığı geliştirme ya da koruma amacındaki uygulamaların etkililiğinin araştırıldığı çalışmalarda veri kalitesini ve yanıt oranını yükseltmek için ders kredisi veya finansal karşılıkların kullanılması yaygın bir uygulamadır (Göriz, 2010; Khadjesari ve diğerleri, 2011). Yıpranma ve talimatlara uyum puanları ile ilişkili olarak yapılan analizler kredi koşulunun oldukça belirleyici bir etmen olduğunu net bir şekilde ortaya koymaktadır. Nitekim mevcut çalışmada kredi verilen katılımcıların hem devamlılık oranlarının hem de talimatlara uyum puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu kredi alan katılımcıların yıpranmadan daha az etkilendiği ve

daha geçerli veriler ürettiği yönünde yorumlanmıştır. Çalışmalarda yanıt geçerliğini artırmak için kullanılan ödüllerin bir diğer sonucu da ekolojik geçerliğin azalmasıdır (Geraghty ve diğerleri, 2013). Eysenbach'ın ele aldığı halka açık çalışmalarda (Christensen, Griffiths, Korten ve diğerleri, 2004; Farvolden ve diğerleri, 2005) yıpranma oranının yüksekliği bunu desteklemektedir. Bu durum uygulamaların doğrudan halka sunulduğu yani herhangi bir karşılığın olmadığı durumlarda nasıl işleyeceği ile ilgili önemli bir sorunun cevapsız kalmasına neden olmaktadır (Geraghty ve diğerleri, 2013). Farklı motivasyon kuramları ışığında katılımcıların motivasyonlarını hangi faktörlerin yükselteceğine ilişkin hipotezler ile tasarlanacak deneysel çalışmalar, pozitif psikoloji müdahalelerine ilişkin motivasyon modellerinin geliştirilebilmesini dolayısıyla bahsi geçen sorunun yanıtlanmasını sağlayabilir.

Çalışmalarda kullanılan ödüller koşulsuz, koşullu (katılım karşılığı), çekilişle ya da katılım karşılığı bir yardım kuruluşuna yapılacak bağış şeklinde kullanılabilir (Khadjesari ve diğerleri, 2011). Brase (2009) üç farklı ödül koşulunu incelediği çalışmada performansa dayalı olarak ücret verilmesinin başarıyla tamamlanan görevleri artırdığını göstermiştir. Mevcut çalışmada da katılımcılara verilen ders kredisi uygulama aşamalarına dayalı olarak dağıtılmıştır. Araştırmanın bir sınırlılığı olarak tartışılacak olan izleme testi aşamasının öğrenim döneminin bitmesinden sonra gerçekleştirilmesinin kredi koşulunun etkisi hakkında önemli bir sonuç doğurduğu düşünülmektedir. Grafik 3'te kredi alan katılımcıların araştırmaya devamlılık seviyesinin bütün aşamalarda aşağı yukarı aynı seviyede olduğu ve hiçbir aşamada kredi almayan katılımcılardan daha fazla düşmediği görülmektedir. Ancak sadece izleme testi aşamasında ciddi bir düşüş ortaya çıkmıştır. Bu durum öğrenim döneminin bitmesiyle birlikte kredi ödülünün etkisini kaybetmesi olarak değerlendirilmiştir. Çalışmanın bir sınırlılığı neticesinde karşılaşılan bu sonuç, performansa dayalı olarak kullanılan ödüllerin devamlılık üzerinde etkisinin ne kadar yüksek olduğuna dair bir işaret olarak görülebilir. Kredi koşulu ile ilgili tüm bu bulgular ışığında sağlığı geliştirme, koruma ya da hastalık belirtilerini azaltma amacındaki uygulamaların etkililiğinin ve etki mekanizmasının araştırıldığı çalışmalarda ödül kullanılan, kullanılmayan ve farklı ödül koşullarının kullanıldığı

gruplar oluşturulması bu tarz uygulamaların insanların kullanımına nasıl sunulması gerektiğine ilişkin daha fazla bilgiye ulaşılmasını sağlayabilir.

Yıpranma ve talimatlara uyum olgularının önemi sadece OEİK egzersizi ya da pozitif psikoloji uygulamaları ile sınırlı değildir. Kanıta dayalı tüm sağlık müdahaleleri açısından geçerlik ve güvenilirlik daha fazla önem gösterilmesi gereken meselelerdir (Leviton, 2017). Sağlık müdahalelerinin geçerlik ve güvenilirlik açısından değerlendirilmesinde yıpranma ve talimatlara uyum önemli göstergeler olarak ele alınmalıdır. Eysenbach (2005), yıpranmanın ne kadar kritik olduğunu etkililiği deneysel şartlarda kanıtlanan sağlık uygulamalarının halka açık olarak sunulduğunda yıpranma oranlarının azımsanamayacak artışı ile göstermiştir. Bu çalışmada da OEİK egzersizinin katılımcılara ulaştırılan talimatlarda belirtilenden farklı uygulandığının ve çoğu katılımcı tarafından uygulanmadığının görülmesi, yıpranma fenomeninin internet temelli sağlık uygulamaları tarafından ele alınması gereken önemli bir mesele olduğunu ortaya koymuştur.

Yıpranmanın nasıl değerlendirileceğine dair Eysenbach (2005) tarafından sunulan önerilerden daha önce bahsedilmişti. Ancak talimatlara uyumun nasıl araştırılabileceğine ilişkin bir öneri ile karşılaşılmamıştır. Bu çalışmada talimatlara uyum puanlarının elde edilebilmesi için niteliksel tarzda bir yöntem kullanılmış ve iki bağımsız değerlendiriciden egzersiz metinlerini inceleyerek puanlaması istenmiştir. Araştırmaların çok azında (Carrillo, Martínez-Sanchis ve diğerleri, 2019; Gibson, Umeh, Newson ve Davies, 2018; Hill ve diğerleri, 2015; King ve Rospin, 2004; King ve Smith, 2004; Owens ve Patterson, 2013) OEİK egzersizi uygulamasından elde edilen metinler içerik açısından incelenmiştir. Bu araştırmalardaki metin incelemeleri egzersizlerin talimatlara uygunluğuna yönelik değildir. Boehm ve diğerleri (2011) çalışmalarında egzersiz metinlerinin 2 bağımsız kullanıcı tarafından değerlendirilmesini ve katılımcılardan gelen içeriklerin egzersiz gruplarına göre (iyimserlik, minnettarlık, kendine odaklılık, diğerlerine odaklılık, gelecek yönelimli, geçmiş yönelimli) yeniden atanmasını sağlamışlardır. Lyubomirsky ve diğerleri (2011) egzersiz metinlerinin bağımsız değerlendiriciler tarafından katılımcının gösterdiği çaba yönünden incelenmesini sağlamışlardır. Diğer örneklerde ise metinler katılımcıların motivasyonu ya da uygulamalarının geçerliğinden oldukça farklı

konulardaki hipotezler yönünden incelenmiştir. Bu tez çalışmasında farklı olarak katılımcıların oluşturduğu egzersiz metinleri içeriklerin uygulama talimatlarına uygunluğu yönünden değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda elde edilen bulguların internet temelli sağlık uygulamaları açısından kritik öneme sahip olabileceği düşünülmektedir. Talimatlara uyum ile ilgili veri kalitesinin artırılabilmesi için araştırmalarda bu amaçla yapılacak içerik değerlendirmesinde sabit bir protokolün kullanılmasının literatür açısından çok değerli olacağı tahmin edilmektedir. Araştırma örnekleminin yeterli sayıda katılımcı içerdiği durumlarda talimatlara uyum puanı yüksek olan katılımcıların seçilmesiyle sadece talimatlara uyanlar açısından egzersizlerin etkinliğini değerlendirmek mümkün olabilir. Mevcut araştırmada katılımcı sayısının yetersizliğinden dolayı bu analizlerin yürütülmesi mümkün olmamıştır. Geleneksel, tüketilebilir müdahalelere maliyet/etki oranı bakımından iyi bir seçenek sunma potansiyeli olan internet uygulamalarının önündeki temel bariyer olan yıpranma (Eysenbach, 2005) ile ilgili sonuçların da nasıl sunulacağına dair belli başlı önerilerin takip edilmesi ve internet temelli sağlık uygulamaları için araştırma kalitesini yansıtan bir kriter olarak kabul edilmesi bu tarz çalışmalarda dış geçerlik ve güvenilirlik adına atılacak önemli adımlardan birisi olabilir. Yıpranmanın ve talimatlara uyum puanlarının sistematik analizi neticesinde erken bırakma ve geçersiz uygulamalar ile ilişkili olabilecek kullanıcı ve uygulama özelliklerini anlamak ve egzersizlerin hem kullanılabilirliğini hem de etkisini arttırmak için gerekli modifikasyonlar yapmak mümkün olabilir.

Devamlılık ve talimatlara uyum skorları birlikte değerlendirildiğinde OEİK egzersizi grubuna seçilen katılımcıların bu egzersizi yüksek oranda bıraktıkları ve talimatlara uygun bir şekilde yapmadıkları sonuçları ortaya çıkmaktadır. Bu durum yukarıda da bahsedildiği gibi mevcut araştırmanın talimatlara uygun şekilde yapılmış ve uygun dozda kullanılmış OEİK egzersizinin etkililiğini ölçtüğünü söylemeyi zorlaştırmaktadır ve OEİK egzersizini konu alan araştırmaların egzersizin etkililiğinin yanı sıra katılımcıların devamlılığını, katılımcı uygulamalarının talimatlara uygunluğunu da inceleyecek şekilde tasarlanması gerektiğini göstermektedir. Bu noktada faydalanılabilecek önemli girişimlerden birinin “oyunlaştırma” (gamification) olduğu düşünülmektedir. Oyunlaştırmaya ilişkin prensiplerin internet temelli sağlık

uygulamaları için kullanımını inceleyen çalışmalar literatürde mevcuttur (V. W. S. Cheng ve diğerleri, 2019; Floryan ve diğerleri, 2020; Hamari ve diğerleri, 2014; Johnson ve diğerleri, 2016). Çalışmalar oyunlaştırma prensiplerinin kullanımının geçerli ve güvenilir olduğunu (Floryan ve diğerleri, 2020), uygulamalarından olumlu sonuçlar elde edildiğini (Hamari ve diğerleri, 2014; Johnson ve diğerleri, 2016) göstermektedir. Oyunlaştırma prensiplerinin OEİK egzersizi gibi pozitif psikoloji uygulamaları ve genel olarak internet temelli sağlık uygulamaları açısından kritik öneme sahip olabilecek bir müdahale tasarlama modeli olabileceği düşünülmektedir.

Tartışma bölümünde şu ana kadar araştırma soruları temel alınarak ulaşılan bulgular değerlendirilmiştir. Sosyodemografik verilere göre psikopatoloji ve psikolojik iyi oluş ölçümleri incelendiğinde literatür ile uyumlu sonuçlar elde edilmiştir ve bu durum örneklemin temsil etme gücüne dair olumlu bir bulgu olarak yorumlanmıştır. Bunun yanında rasgele atama sonucu oluşturulan gruplar arasında ön test ölçümleri açısından fark olmadığı görülmüştür. Bu iki sonuç bir arada değerlendirildiğinde örneklemden elde edilen bulguların hipotezlerin test edilmesine uygun olduğu söylenebilir. Ancak mevcut çalışmada katılımcı sayılarının koşullar arasındaki farklılığından ötürü mümkün olmasa da elde edilen bulgulara dayanarak cinsiyet, ekonomik seviye, kredi alma koşulu gibi faktörlerin gelecek çalışmalarda kontrol edilmesinin gerekebileceği söylenebilir.

Araştırma soruları neticesinde elde edilen önemli sonuçlardan birisi araştırma örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin ihtiyaç duydukları psikolojik destek imkanlarına yeterince ulaşamadıkları yönündedir. Bu durum OEİK egzersizi gibi toplumun zihinsel sağlığına katkı sunabilecek egzersizlerin ne kadar değerli olabileceğinin göstergelerindendir. Ancak literatürde de benzer tarzdaki psikoloji müdahalelerinin önündeki belki de en önemli engel olan yıpranma fenomeni mevcut araştırmada da benzer örnekler ile kıyaslandığında yüksek sayılabilecek seviyede tespit edilmiştir. Yıpranmanın yanında katılımcıların talimatlara uyumu da değerlendirilmiş ve egzersizlerin gerektiği şekilde uygulanabilmesinin önündeki önemli engellerden biri olabileceği ortaya konmuştur. Tüm bu sonuçlar göstermektedir ki OEİK egzersizi gibi zihinsel sağlığı geliştirmeyi hedef alan pozitif psikoloji müdahaleleri zihinsel sağlık açısından ihtiyaç duyulan kaynaklar arasında önemli bir

seçenek olma potansiyelindedir. Ancak bu müdahalelerin potansiyel faydasının ortaya çıkarılabilmesi için sadece yazılı talimatların hedef kitleye ulaştırılması yeterli olmayacaktır. Bu noktada bu tarz müdahalelerin tasarlanması ve yaygınlaştırılmasında motivasyon kuramlarından, oyunlaştırma tekniklerinden ve psikoloji literatürünün farklı alt disiplinleri sayesinde bugüne kadar ortaya koyduğu geniş literatürden faydalanılması gerekmektedir.

Tartışma bölümünün devamında hipotez testleri neticesinde ulaşılan bulgular değerlendirilecektir.

Zihinsel bozukluklar, toplumun büyük bir bölümünü etkiler (Patel ve diğerleri, 2016; Vos ve diğerleri, 2012; Whiteford ve diğerleri, 2013). Bu bozukluklar ile mücadele ederken çoğunlukla kullanılan strateji tedavi etmek olmuştur (Bolier, Haverman, Westerhof ve diğerleri, 2013; Dünya Sağlık rgt, 2004). Nitekim yukarıda da belirtildiği gibi tedavi seçeneklerinin bile yeterince yaygınlaştırılmadığı mevcut araştırma bulgularında da ortaya çıkmış; niversite öğrencilerinden oluşan katılımcıların yarısından fazlasının psikoterapiye ulaşamadığını ya da süreci tamamlayamadığını belirttiği grlmştur. Bu durum geniş kitlelerce kullanılabilecek, insanların mutluluğunu artırmaya yönelik egzersizleri oldukça önemli hale getirmektedir (Lyubomirsky ve Layous, 2013). İnsanların daha mutlu olmasını sağlayabileceği dşnlen egzersizlerden birisi de OEİK egzersizidir. Araştırmalar OEİK egzersizinin olumlu duyguyu, yaşam doyumunu, gelecekle ilgili olumlu beklentileri arttırdığını, depresif ve anksiyöz tarzdaki belirtileri, hastane ziyaretlerini azalttığını göstermektedir. OEİK egzersizinin hem yüz yüze hem de internet aracılığıyla uygulandığı koşullarda etkili olabildiğini ve tekrarlı uygulamaların etkiyi arttırdığına yönelik bulgular mevcuttur (Loveday ve diğerleri, 2016). Bu araştırmanın hipotezleri de OEİK egzersizinin katılımcıların mental sağlığına katkısının referans grubuna ve HDE egzersizine kıyasla daha fazla olacağı yönündedir. Ancak araştırma bulguları OEİK egzersizini uygulayan katılımcıların sadece Hasta Sağlık Anketi Somatizasyon Alt Testi'nden aldıkları puanların son-testte n-teste kıyasla anlamlı seviyede daha düşük olduğunu ve yine Hasta Sağlık Anketi Somatizasyon Alt Testi ile Hasta Sağlık Anketi Depresyon Alt Testi puanlarının izleme testinde n-testten anlamlı seviyede daha düşük olduğunu göstermiştir. Eşlenik rneklem t-testi

analizleri neticesinde elde edilen bu bulgular OEİK egzersizinin somatizasyon ve depresyon belirtilerinin yatıştırılmasına katkı sağlayabileceği yönünde yorumlanmıştır. Öte yandan ön-test ile son-test ve ön-test ile izleme testi ölçümlerinden elde edilen farklara göre gruplar MANOVA ile kıyaslandığında hipotezleri destekler nitelikte bir bulguya ulaşılammış OEİK egzersizi aktif kontrol ve referans grubu koşullarından üstün bir sonuç üretememiştir. MANOVA sonuçları hipotezlerin desteklenmediğini göstermektedir.

Literatürde OEİK egzersizinin etkililiği lehinde bulgular mevcuttur. Minnet egzersizi, OEİK ve kontrol koşullarını karşılaştırıldığı bir çalışmada OEİK egzersizinin olumlu duyguları yükseltmede daha etkili olduğunu MANOVA analizi ile göstermişlerdir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). OEİK egzersizinin kontrol koşulu ve minnet egzersizi ile karşılaştırıldığı başka bir çalışmada ise yaşam doyumunun OEİK koşulunda anlamlı olarak daha çok yükseldiği tekrarlı ölçümler için yürütülen ANOVA analizi sonucunda gösterilmiştir (Peters ve diğerleri, 2013). Yogo ve Fujihara (2008) OEİK egzersizinin depresif, anksiyöz ve somatik tarzdaki belirtileri azalttığını gösteren bulgulara travmatik olaylar hakkında yazma ve kontrol koşulundan oluşan koşullar arasında yürüttükleri ANOVA sonucunda ulaşmıştır. OEİK egzersizi, öz-şefkati artırmaya yönelik bir egzersiz ve kontrol koşullarının kıyaslandığı bir araştırmada öz-şefkat ve OEİK egzersizi koşulunda bulunan katılımcıların depresif belirtilerinin kontrol koşuluna kıyasla anlamlı seviyede daha fazla azaldığı ve mutluluk seviyelerinin daha fazla yükseldiği tekrarlı ölçümler ANOVA analizi kullanılarak gösterilmiştir (Shapira ve Mongrain, 2010). Çok seviyeli modelleme analizinin kullanıldığı bir çalışmada OEİK ve minnet egzersizleri, kontrol koşulu ile kıyaslanmıştır. Bu araştırma iki egzersizin de kontrol grubuna kıyasla yaşam doyumunu anlamlı derecede daha fazla arttırdığını göstermiştir (Boehm ve diğerleri, 2011). OEİK ve Minnet egzersizlerinin kontrol grubu ile kıyaslandığı bir diğer çalışmada egzersizlerin kontrol grubuna kıyasla yaşam doyumunu ve olumlu duyguyu anlamlı seviyede artırdığı ve depresyon düzeyini azalttığı tek yönlü ANOVA analizi ile ortaya konmuştur (Manthey ve diğerleri, 2016). Bunların yanı sıra bu çalışma bulguları ile uyumlu olarak Odou ve Vella-Brodrick (Odou ve Vella-Brodrick, 2013) OEİK egzersizini Üç İyi Şey egzersizi ve kontrol koşulu ile karşılaştırdıkları

araştırmada OEİK egzersizinin olumlu duygu ve yaşam doyumu ölçümleri üzerindeki etkisinin anlamlı seviyede olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmada sadece negatif duygu puanlarının ön-test ve son-test arasında anlamlı seviyede azaldığı görülmüştür.

Mevcut araştırmanın literatürden çoğunlukla farklı sonuçlar ortaya koymasının açıklamaları; ilk olarak kültürel farklılıklar, ikinci olarak devamlılık ve talimatlara uyum seviyelerinin düşüklüğü ve son olarak kredi koşulu açısından tartışılacaktır. Kültürel farklılık bu tarz uygulamalar açısından önemli bir etmen olarak görülebilir. Daha önce de belirtildiği gibi Türkiye’de yapılan pozitif psikoloji uygulamalarına ilişkin yayınlar sınırlı sayıdadır (Duran ve Şeref, 2013; Teoman, 2015; Yavuz, 2020). Duran ve Şeref (2013), minnet ve OEİK egzersizlerini karşılaştırmışlar ve iki egzersizin de öznel iyi oluş düzeyini artırdığını bulmuşlardır. Teoaman (2015), ele aldığı şükran müdahalesinin şükran seviyesini artırdığını ve iyimser başa çıkma tarzını güçlendirdiğini ortaya koymuştur. Çoklu pozitif psikoloji uygulamalarını ele aldığı çalışmada Yavuz (2020), tip 1 diyabeti olan çocukların ebeveynlerinin mutluluk ve olumlu duygulanım seviyelerinde artış ve depresyon, anksiyete, stres ve negatif duygulanım düzeylerinde azalma, çocukların ise sadece anksiyete seviyelerinde düşüş tespit etmiştir. Mevcut çalışma ile benzer içeriklere sahip oldukları ve Türkiye’de yapıldıkları için ele alınan bu araştırmaların detaylarına bakıldığında ise önemli farklılıklar ortaya çıkmaktadır. Duran ve Şeref (2013) ile Teoaman (2015) tarafından yapılan çalışmalarda egzersizler yüz yüze uygulanmıştır. Yavuz (2020) ise ebeveynlerin çocuklara uyguladıkları egzersizleri incelemiştir. Bunun yanında üç araştırmanın da örneklem büyüklüğü bu araştırmaya kıyasla küçüktür. Küçük örneklemelerde etki büyüklüğünün daha yüksek olduğu geçmiş çalışmalar üzerinde yapılan araştırmalarda gösterilmiştir (White ve diğerleri, 2019). Egzersizlerin yüz yüze uygulanışı da çalışma sonuçlarına etki edecek önemli bir biçimlendirici değişken olabilir. Dolayısıyla kültürel bir değerlendirme yapmak amacıyla literatürdeki bu çalışmalar ile bu araştırmanın sonuçlarının kıyaslanması anlamlı olmayacaktır. Buna rağmen Türkçe literatürde pozitif psikoloji temelli uygulamaları içeren araştırma sayısının bu denli sınırlı oluşu ve hiçbirinin internet üzerinden uygulanan bir egzersizi

içermemesi kültürel açıdan bu konuda bir hazırlıklılığın olmadığı yönünde değerlendirilebilir.

Kültürel farklılıklar açısından tartışılabilir önemli bir nokta Türkiye'deki okur-yazarlık oranının oldukça düşük olması (Ortaş, 2014) olabilir. Okur-yazarlık üniversite öğrencileri açısından bir sorun teşkil etmiyor olsa da bu konuda kültürel eğilimin düşük oluşu okumaya ve yazmaya dayalı bu egzersizlerin daha sıkıcı ya da zor algılanıyor olabileceğini düşündürmektedir. Literatürdeki çalışmalar kültürel farklılık açısından değerlendirildiğinde ise OEİK egzersizi ile ilgili araştırmaların çoğunluğunun Avrupa ülkelerinde ya da ABD'de gerçekleştirildiği görülmektedir. Bunların dışında sınırlı sayıda araştırma örneği Japonya (Yogo ve Fujihara, 2008), Singapur (Liau, Neihart, Teo ve Lo, 2016; W. Ng, 2016) ve Avustralya (Odou ve Vella-Brodrick, 2013) gibi ülkelerde yapılmıştır. Bu yüzden OEİK egzersizinin farklı kültürlerde nasıl sonuçlar ortaya çıkaracağına ilişkin yeterli bulgunun olmadığı söylenebilir.

OEİK egzersizinin bu çalışmada hipotezlerde beklenildiği gibi etkili olmamasının ve elde edilen sonuçların literatür ile uyuşmamasını açıklayan ikinci sebep devamlılık ve talimatlara uyum puanlarının düşüklüğü olabilir. Araştırma sorularının cevapları, yukarıda da tartışıldığı üzere, bu çalışmadaki yıpranma oranının literatürdeki diğer örnekler (D'raven, Moliver ve Thompson, 2015; Lyubomirsky ve diğerleri, 2011; Manthey ve diğerleri, 2016; Odou ve Vella-Brodrick, 2013) ile kıyaslandığında yüksek seviyedeki yıpranma oranları ile benzerlik göstermektedir. Bu araştırma sonuçları da OEİK egzersizini uygulayan katılımcıların talimatlara uyum puanlarının HDE egzersizini uygulayan katılımcılardan daha düşük olduğunu göstermiştir. Bu bulgular bir arada ele alındığında, OEİK egzersizinin bu çalışmada katılımcılar tarafından hem beklenen dozda hem de beklenen şekilde uygulanmadığını düşündürmektedir. Bu sonucu doğrudan etkileyen faktörlerden birisi kredi koşuludur. Sonuçlar kredi alan katılımcıların hem devamlılık hem de talimatlara uyum açısından daha yüksek puan aldıklarını göstermektedir. Literatürdeki çalışmaların çoğunluğunda ödül kullanılmıştır. Carrillo, Rubio-Aparicio ve diğerleri (2019) ele aldıkları 29 çalışmanın 21'inin katılımcılara üniversite kredisi ya da finansal ödül sunduğunu belirtmişler ve yapılan moderatör etki analizlerinde ödül koşulunun anlamlı etkisi

olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Literatürdeki diğer meta-analiz çalışmalarında ise katılım karşılığı verilen ödüllerin ele alınmadığı görülmektedir (Bolier, Haverman, Westerhof ve diğerleri, 2013; Loveday, 2018; Sin ve Lyubomirsky, 2009).

Literatür ile uyumsuzluğun olası üçüncü sebebi olarak düşünülen kredi koşulunun da katılım karşılığı verilebilecek diğer ödül çeşitleri ile birlikte OEİK egzersizi çalışmalarında yeterince araştırılmadığı görülmektedir. Ancak katılım karşılığında kredi kullanılmasının internet temelli sağlığı geliştirme ya da koruma amacındaki uygulamaların etkililiğinin araştırıldığı çalışmalarda veri kalitesini ve yanıt oranını yükseltmek için oldukça yaygın olduğu daha önce de belirtildiği üzere bilinmektedir (Göriz, 2010; Khadjesari ve diğerleri, 2011).

Mevcut araştırma bulguları bir bütün olarak ele alındığında örneklemden elde edilen ön-test verilerinin demografik değişkenler açısından literatür ile çoğunlukla uyumlu olduğu görülmektedir. Bu örneklemin temsil etme gücü lehine önemli bir bulgu olarak yorumlanmıştır. Bunun yanında rasgele atama uygulama gruplarında daha fazla kayıp olacağı düşünülerek manipüle edilmiştir. Rasgele atamanın manipülasyonuna rağmen ön-test ölçümleri gruplar arasında farklılık göstermemiştir. Bu bulgu rasgele atamanın başarılı olduğu yönünde değerlendirilmiştir. Demografik verilerden psikolojik destek almaya ilişkin veriler üniversite öğrencilerinin psikoterapiye ulaşma imkanının sınırlılığını ortaya koymaktadır. Bu da sağlığı geliştirme ve koruma amacındaki uygulamaları maliyet ve ulaşılabilirlik açısından ön plana çıkarmaktadır. Ön-test, son-test ve izleme testi ölçümlerinin farkları üzerinden yürütülen MANOVA, OEİK egzersizinin hipotezlerdeki beklentiyi karşılayamadığını göstermiştir. Fakat OEİK egzersizi katılımcılarının somatizasyon seviyesinin son-testte, somatizasyon ve depresyon seviyesinin ise izleme testinde ön-teste kıyasla anlamlı seviyede daha düşük oluşu bu egzersizin etkililiği açısından umut vericidir. Bununla birlikte egzersizin etkililiğinden belki de daha önemli olan soru katılımcıların bu egzersizi ne kadar ve nasıl uyguladıklarıdır. Devamlılık verileri üzerinden yürütülen analiz sonuçları katılım karşılığında kredi sunulmadığında katılımcıların çoğunlukla bırakma eğiliminde olduklarını göstermiştir. Grafik 4 göz önüne alındığında katılım karşılığında kredi verilmesinin bırakma oranını azalttığı söylenebilir. Bu da egzersiz talimatlarının egzersizleri uygulamaya yönelik içsel bir

motivasyon oluşturmakta başarılı olamadığını düşündürmektedir. Katılımcılar tarafından üretilen metinlerin egzersiz talimatlarına uygunluğunun değerdendirilmesiyle elde edilen bulgular ise talimatların anlaşılabilirliğinin yeterli olmadığını göstermiştir. Hem kredi alan hem de almayan katılımcıların talimatlara uyum ortalama puanları oldukça düşük bir seviyede kalmıştır. Bunun yanında ilerleyen aşamalarda talimatlara uyum puanlarının düştüğü görülmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yukarıda özetlenen bulgular araştırmanın sınırlılıkları da dikkate alarak değerlendirilmelidir. Mevcut çalışmanın örnekleme ulaşılırken kullanılan yöntemler, araştırmanın gerçekleştirildiği zaman dilimi, bazı sosyodemografik özelliklerin ve kredi alma oranının gruplar arasında farklılaşması ve izleme testi aşamasında katılımcıların büyük çoğunluğunun kaybedilmesi gibi sınırlılıkları da vardır.

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerine ulaşılırken farklı yöntemlerin kullanılması ve sadece öğretim üyeleri aracılığı ile ulaşılan öğrencilerde kredi koşulunun uygulanması önemli bir sınırlılıktır. Kredi alan katılımcıların yaşam doyumunun daha yüksek olması ve kaygı, depresyon, panik seviyelerinin daha düşük olması bu sınırlılığın bir sonucu olabilir. Farklı yöntemler kullanılarak farklı örneklemlere ulaşılmış olmak ya da ödül alıyor olmanın duygular üzerindeki olumlu etkisi gibi faktörler bu farklılığı açıklıyor olabilir. Ancak mevcut desen ile bu farklılığın kaynağını araştırabilmek mümkün olmamıştır. Öğretim üyeleri yanı sıra katılımcılara ulaşmak için kullanılan diğer yöntem sosyal medya ve e-posta grupları gibi ortamlar aracılığı ile internet üzerinden paylaşılan afiş ve duyurular olmuştur. Ek-6'da görülebileceği gibi afişler katılımcılarda beklenti oluşturacak şekilde tasarlanmıştır. Bu beklenti çağrılara cevap veren katılımcıların oluşturduğu örneklemin bazı özellikler açısından popülasyondan farklılaşmasına sebep olmuş olabilir. Bahsi geçen bu faktörler sonucu oluşan yanlılık örneklemin temsil etme gücüyle ilgili şüpheyi sebep olmaktadır.

Afişler gibi egzersiz talimatları da katılımcılarda beklenti oluşturacak şekilde yazılmıştır. Egzersiz talimatları katılımcılara her hafta ulaştırılırken e-posta da egzersizlerin sonuçlarıyla ilgili olumlu beklentiler vurgulanmıştır. Talimatlarda ve iletişim kurulurken kullanılan metinlerde olumlu sonuçların vurgulanıyor oluşu egzersizlerin uygulanması neticesinde elde edilen etkinin önüne geçmiş, egzersiz etkisini baskılamış ya da artırmış olabilir. Araştırma koşullarına ilişkin böylesi bir kontrol zafiyetinin sonuçların geçerliğini olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Katılımcıların araştırmaya başlayış ve bitiriş tarihleri elde edilen verilerin etkilenmesine sebep olmuş olabilir. Araştırma deseni gereği katılımcılardan alınan verilerin tamamlanması 4 ay sürmüştür. Bu 4 aylık süreç öğrenim dönemi içinde tamamlanmadığından katılımcıların motivasyonu açısından farklılık yaratmış olabilir. Bu durumun önemli bir örneği kredi alan katılımcılar ile ilgilidir. Öğrenim döneminin bitmesiyle birlikte katılımlarının son aşaması karşılıksız kalan öğrencilerin araştırmaya katılımlarındaki düşüş Grafik 4'te net bir şekilde görülmektedir. Kredi alan katılımcıların katılım sayısı kredi almayan katılımcılardan tüm aşamalarda yüksekken öğrenim döneminin bitişinden sonra gerçekleştirilen izleme testi ölçümüne katılan kredi alan katılımcı sayısı hem kredi almayan gruptan daha azdır hem de bir önceki aşamada katılım gösteren kredi alan katılımcı sayısının sadece %14'ü kadardır. Oluşan bu sınırlılık, boylamsal çalışmaları tasarlarırken örneklem özelliklerinin göz önünde bulundurulması gerekliliğini göstermektedir.

Grupların bazı sosyodemografik özellikler ve kredi alan katılımcı oranı açısından farklılaşması da bir sınırlılık olarak görülebilir. Sosyodemografik verilerin farklılaşmasına rağmen ön-test ölçümleri açısından bir farklılaşma olmamasının ve hipotezlerin testi için yapılan analizlerin fark değerlerine dayanıyor oluşunun bu sınırlılığın oluşturacağı önemli yan etkileri ortadan kaldırdığı yönünde değerlendirilmiştir. Kredi koşulunun gruplar arasında farklılığı ise referans grubuna daha az kredi alan katılımcının atanmasından kaynaklanmıştır. Kredi koşulunun uygulama grupları arasında farklılaşmaması bu durumun sonuçlar üzerinde önemli bir etki yaratmayacağını düşündürmüştür.

Araştırmanın önemli sınırlılıklarından birisi de izleme testine katılan katılımcı sayısının az oluşudur. Bu aşamada yeterli sayıda katılımcıya ulaşamadığı için egzersizlerin uzun vadedeki etkilerine ilişkin bulguların geçerliliği şüphe altında kalmıştır. Ancak yine literatürde örneklere bakıldığında OEİK çalışmalarında vakaların son-test ve izleme testinde ciddi oranda düştüğü görülmektedir (Loveday ve diğerleri, 2016).

Sınırlılıklarının yanı sıra çalışmanın literatür açısından kritik bir değeri olduğu düşünülmektedir. Daha önceki bölümlerde de belirtildiği gibi OEİK tarzı pozitif

psikoloji egzersizlerinin araştırıldığı çalışmalarda katılımcıların talimatları ne şekilde uyguladığı ile ilgili bir veri bulunmamaktadır. Bu çalışmalarda katılımcılara sunulan nihai ürün egzersiz talimatlarıdır. Ancak çalışmaların çoğunda sadece psikolojik iyi oluş ve psikopatolojiye ilişkin sonuç değişkenler üzerinden analizler yürütülmektedir. Bu da egzersiz talimatlarının nasıl işlediği, ne kadar ya da nasıl uygulandığında işe yaradığı gibi soruları cevapsız bırakmaktadır. Dolayısıyla bu tez çalışmasında egzersiz içeriklerinin talimatlara uyum açısından değerlendirilmesi oldukça önemli bulgulara ulaşılabilceğini göstermiştir. Elde edilen bulgular yıpranma fenomeninin egzersizlerin bırakılmasının yanında yapılan uygulamanın niteliği açısından da değerlendirilebileceğini göstermiştir. Yıpranmanın daha geniş bir perspektiften ele alınabilmesi bu olgunun daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır. Bu amaç doğrultusunda hem yıpranma hem de talimatlara uyum açısından toplanacak verilerin standardize edilebilmesi için ölçüm ve değerlendirme yöntemlerine ilişkin protokollerin geliştirilmesi gerekir. Geçerlik ve güvenilirliğe ilişkin verilerin bulunmasının araştırma kalitesinin doğrudan bir göstergesi olarak kabul edilmesi de araştırmacıların bu konudaki dikkatlerinin gelişmesine zemin sağlayacaktır.

Bunun yanında gelecekte pozitif psikoloji egzersizleri hakkında yapılacak araştırmalarda farklı ödül koşullarının ve ödül olmayan koşulların kullanılması bu egzersizlerin halka açık bir şekilde sunulduğunda nasıl işleyeceklerine dair önemli bulgular ortaya çıkarabilir. OEİK egzersizi gibi pozitif psikoloji uygulamalarının ve internet temelli sağlık uygulamalarının tasarlanmasında katılımcıların gösterdikleri çabayı artırma ve dolayısıyla bu tarz müdahalelerden daha fazla faydalanmalarını sağlayabilme amacıyla oyunlaştırma tekniklerinin kullanımının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Gelecekteki çalışmaların farklı şekillerde tasarlanmış OEİK egzersizlerini yıpranma ve talimatlara uyum açısından değerlendirmesi literatürdeki ilerlemeye ivme kazandırabilir. Yıpranma, hem bırakma hem de eksik ya da yanlış uygulama, oranının azaltılması için talimatların yanı sıra uygulama sıklığı ve seans sayısı değişkenleri de önemlidir. Aynı egzersizin tekrarlı şekilde uygulandığı bu araştırmada yıpranma sonucu kaybedilen katılımcı sayısının ilerleyen aşamalarda arttığı görülmektedir. Uygulamanın daha uzun aralıklar ile tekrar edilmesi, farklı uygulamaların da katılımcılara sunulması, her seferde uygulanabilecek uygulamaların

seeneklendirilmesi gibi farklı koşulların araştırmacılar tarafından incelenmesi yıpranma oranının nasıl azaltılabileceğine ilişkin önemli bulgular sunabilir.

Yıpranma fenomeninin motivasyon kuramları çerçevesinde incelenmesi, talimatların tasarlanmasında bilişsel psikoloji, eğitim psikolojisi gibi alanlarda elde edilen gelişmelerden faydalanılması; psikolojinin farklı alanları ile köprü kurabilecek nitelikteki çalışmaların ortaya çıkmasını sağlayarak pozitif psikoloji literatürü açısından önemli kazanımlar yaratabilir. Egzersiz talimatlarının daha anlaşılır, daha etkili ve motive edici tarzda nasıl tasarlanabileceğine dair bilgi üretebilmek için daha fazla araştırmanın motivasyon kuramları ve eğitsel talimatların sonuçlarına ilişkin literatürden kaynağını alan soruları sormasına ihtiyaç olduğu düşünölmektedir.

Covid-19 pandemisi, insan sağlığını sadece fiziksel açıdan değil mental açıdan da etkileyen bir tehdit olmuştur ve insanların pandeminin psikolojik etkileri ile daha etkili baş etmelerini sağlayacak araçlara ihtiyaç duyulmuştur (Dominguez-Rodriguez ve diğerleri, 2020). Mevcut çalışmanın verileri 2018 Ekim ve 2019 Haziran ayları arasında, Covid-19 pandemisinden önce toplanmıştır. Bu veriler baz alınarak sunulan OEİK egzersizi etkisi, değeri ve zihinsel sağlığı geliştirme seçenekleri yeri açısından pandemi faktörünü de ele alacak şekilde yeniden değerlendirilebilir.

ALTINCI BÖLÜM

KAYNAKÇA

- Abbott, J.-A., Klein, B., Hamilton, C. ve Rosenthal, A. J.: "The impact of online resilience training for sales managers on wellbeing and performance", **Sensoria: A Journal Of Mind, Brain & Culture**, C. V, No:1, 2009, pp. 89–95.
- Affleck, G. ve Tennen, H.: "Construing Benefits from Adversity: Adaptotional Significance and Disposltional Underpinnings", **Journal Of Personality**, C. LXIV, No:4, John Wiley & Sons, Ltd, 1996, pp. 899–922.
- Ajzen, I.: "The theory of planned behavior. Orgnizational Behavior and Human Decision Processes, 50, 179–211", 1991.
- Aldemir, C. ve Gülcan, Y.: "Student satisfaction in higher education", **Higher Education Management And Policy**, C. XVI, No:2, OECD, 2004, pp. 109–122.
- American Psychiatric Association.: **Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM-5®)**, American Psychiatric Pub, 2013.
- Arslan, I. ve Bektaş, H.: "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Ölçülmesi", **İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi**, C. VIII, İstanbul Gelişim Üniversitesi Yayınları, 2019, pp. 767–784.
- Asakawa, K.: "Flow Experience and Autotelic Personality in Japanese College Students: How do they Experience Challenges in Daily Life?", **Journal Of Happiness Studies**, C. V, No:2, 2004, pp. 123–154.

- Austenfeld, J. L., Paolo, A. M. ve Stanton, A. L.: "Effects of Writing About Emotions Versus Goals on Psychological and Physical Health Among Third- Year Medical Students", **Journal Of Personality**, C. LXXIV, No:1, 2006, pp. 267–286.
- Austenfeld, J. L. ve Stanton, A. L.: "Writing about emotions versus goals: effects on hostility and medical care utilization moderated by emotional approach coping processes", **Br J Health Psychol**, C. XIII, No:Pt 1, 2008, pp. 35–38.
- Bakker, A. B.: "Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences", **Journal Of Vocational Behavior**, C. LXVI, No:1, Elsevier, 2005, pp. 26–44.
- Barak, A., Hen, L., Boniel-Nissim, M. ve Shapira, N.: "A Comprehensive Review and a Meta-Analysis of the Effectiveness of Internet-Based Psychotherapeutic Interventions", **Journal Of Technology In Human Services**, C. XXVI, No:2–4, Routledge, 2008, pp. 109–160.
- Bassi, M. ve Delle Fave, A.: "Optimal experience and self-determination at school: Joining perspectives", **Motivation And Emotion**, C. XXXVI, No:4, 2012, pp. 425–438.
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L. ve Cheung, H. K.: "A Meta-Analysis of Gender Differences in Subjective Well-Being: Estimating Effect Sizes and Associations With Gender Inequality", **Psychological Science**, C. XXIX, No:9, SAGE Publications Inc, 2018, pp. 1491–1503.
- Baumann, N.: "Autotelic Personality", **Advances In Flow Research**, Ed.by., S. Engeser, New York, NY: Springer New York, 2012, pp. 165–186. doi:10.1007/978-1-4614-2359-1_9

- Bayram, N. ve Bilgel, N.: "The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students", **Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology**, C. XLIII, No:8, 2008, pp. 667–672.
- Bédard, M., Felteau, M., Mazmanian, D., Fedyk, K., Klein, R., Richardson, J., ... Minthorn-Biggs, M.-B.: "Pilot evaluation of a mindfulness-based intervention to improve quality of life among individuals who sustained traumatic brain injuries", **Disability And Rehabilitation**, C. XXV, No:13, Taylor & Francis, 2003, pp. 722–731.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. ve Sammut, S.: "The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students", **Journal Of Affective Disorders**, C. CLXXIII, No:Supplement C, 2015, pp. 90–96.
- Bishay, A.: "Teacher motivation and job satisfaction: A study employing the experience sampling method", **Journal Of Undergraduate Sciences**, C. III, No:3, 1996, pp. 147–155.
- Biswas-Diener, R. "From the equator to the North Pole: A study of character strengths", **Journal Of Happiness Studies**, C. VII, No:3, Springer, 2006, pp. 293–310.
- Blackman, K. C. A., Zoellner, J., Berrey, L. M., Alexander, R., "Assessing the internal and external validity of mobile health physical activity promotion interventions: a systematic literature review using the RE-AIM framework", **Journal Of Medical Internet Research**,

- Fanning, J., Hill, J. L. ve Estabrooks, P. A.: C. XV, No:10, JMIR Publications Inc., Toronto, Canada, 2013, pp. e224.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S. ve Sheldon, K. M.: "A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans", **Cognition And Emotion**, C. XXV, No:7, Routledge, 2011, pp. 1263–1272.
- Bohart, A. C. ve Greening, T.: "Humanistic psychology and positive psychology.", **American Psychologist**, C. LVI, No:1, 2001, pp. 81–82.
- Bolier, L., Haverman, M., Kramer, J., Westerhof, G. J., Riper, H., Walburg, J. A., ... Bohlmeijer, E.: "An Internet-Based Intervention to Promote Mental Fitness for Mildly Depressed Adults: Randomized Controlled Trial", **J Med Internet Res**, C. XV, No:9, 2013, pp. e200. doi:10.2196/jmir.2603
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. ve Bohlmeijer, E.: "Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies", **BMC Public Health**, C. XIII, No:1, 2013, pp. 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119
- Bolier, L., Ketelaar, S. M., Nieuwenhuijsen, K., Smeets, O., Gärtnert, F. R. ve Sluiter, J. K.: "Workplace mental health promotion online to enhance well-being of nurses and allied health professionals: A cluster-randomized controlled trial", **Internet Interventions**, C. I, No:4, 2014, pp. 196–204.
- Bono, G., Emmons, R. A. ve McCullough, M. E.: "Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude", **Positive Psychology In Practice**, Wiley Online Books, 2012, 27 Eylül.

- Boselie, J. J. L. M., Vancleef, L. M. G., Smeets, T. ve Peters, M. L.: "Increasing optimism abolishes pain-induced impairments in executive task performance", **PAIN®**, C. CLV, No:2, 2014, pp. 334–340.
- Bowen, H. J. ve Kensinger, E. A.: "Cash or credit? Compensation in psychology studies: Motivation matters", **Collabra: Psychology**, C. III, No:1, The Regents of the University of California, 2017.
- Boyd, C. J., McCabe, S. E. ve d'Arcy, H.: "Ecstasy use among college undergraduates: gender, race and sexual identity", **Journal Of Substance Abuse Treatment**, C. XXIV, No:3, 2003, pp. 209–215.
- Bozgeyikli, H., Isiklar, A. ve Eroglu, S. E.: "Demographic variables and levels of life satisfaction: The case of students enrolled in apprenticeship training", **African Journal Of Business Management**, C. IV, No:7, Academic Journals, 2010, pp. 1336.
- Bradley, S. ve Drapeau, M.: "Increasing access to mental health care through government-funded psychotherapy: The perspectives of clinicians.", **Canadian Psychology/Psychologie Canadienne**, C. LV, No:2, Drapeau, Martin: Educational and Counselling Psychology – McGill University, 3700 McTavish, Montreal, PQ, Canada, H3A 1Y2, martin.drapeau@mcgill.ca: Educational Publishing Foundation, 2014, pp. 80–89.
- Brase, G. L.: "How different types of participant payments alter task performance", **Judgment And Decision Making**, C. IV, No:5, Society for Judgment & Decision Making, 2009, pp. 419.
- Brase, G. L., Fiddick, L. ve Harries, C.: "Participant recruitment methods and statistical reasoning performance", **The Quarterly Journal Of**

- Experimental Psychology**, C. LIX, No:05, Taylor & Francis, 2006, pp. 965–976.
- Brouzos, A.,
Vassilopoulos, S. P.,
Baourda, V. C., Tassi,
C., Stavrou, V.,
Moschou, K. ve
Brouzou, K. O.:
"Staying Home – Feeling Positive": Effectiveness of an on-line positive psychology group intervention during the COVID-19 pandemic", **Current Psychology**, 2021.
- Brown, M., O'Neill,
N., van Woerden, H.,
Eslambolchilar, P.,
Jones, M. ve John, A.:
"Gamification and Adherence to Web-Based Mental Health Interventions: A Systematic Review", **JMIR Ment Health**, C. III, No:3, 2016, pp. e39.
- Brown, N. J. L., Sokal,
A. D. ve Friedman, H.
L.:
"The complex dynamics of wishful thinking: The critical positivity ratio.", **American Psychologist**, C. LXVIII, No:9, Sokal, Alan D.: Department of Physics, New York University, 4 Washington Place, New York, NY, US, 10003-6677, sokal@nyu.edu: American Psychological Association, 2013.
- Brown, N. J. L., Sokal,
A. D. ve Friedman, H.
L.:
"The persistence of wishful thinking.", **American Psychologist**, C. LXIX, No:6, Sokal, Alan D.: Department of Physics, New York University, 4 Washington Place, New York, NY, US, 10003, sokal@nyu.edu: American Psychological Association, 2014.
- Bryant, F. B.:
"A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring.", **Journal Of Personality**, C. LVII, No:4, United Kingdom: Blackwell Publishing, 1989, pp. 773–797.

- Buchanan, J. L.: "Prevention of Depression in the College Student Population: A Review of the Literature", **Archives Of Psychiatric Nursing**, C. XXVI, No:1, 2012, pp. 21–42.
- Burton, C. M. ve King, L. A.: "The health benefits of writing about intensely positive experiences", **Journal Of Research In Personality**, C. XXXVIII, No:2, 2004, pp. 150–163.
- Burton, C. M. ve King, L. A.: "The health benefits of writing about positive experiences: The role of broadened cognition", **Psychology & Health**, C. XXIV, No:8, Routledge, 2009, pp. 867–879.
- Campbell, D. T. ve Stanley, J. C.: "Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research", 1966.
- Carrillo, A., Martínez-Sanchis, M., Etchemendy, E. ve Baños, R. M.: "Qualitative analysis of the Best Possible Self intervention: Underlying mechanisms that influence its efficacy", **PLOS ONE**, C. XIV, No:5, Public Library of Science, 2019, pp. e0216896.
- Carrillo, A., Rubio-Aparicio, M., Molinari, G., Enrique, Á., Sánchez-Meca, J. ve Baños, R. M.: "Effects of the Best Possible Self intervention: A systematic review and meta-analysis", **PloS One**, C. XIV, No:9, Public Library of Science San Francisco, CA USA, 2019, pp. e0222386.
- Casellas-Grau, A., Font, A. ve Vives, J.: "Positive psychology interventions in breast cancer. A systematic review", **Psycho-Oncology**, C. XXIII, No:1, Wiley Online Library, 2014, pp. 9–19.
- Ceja, L. ve Navarro, J.: "Dynamic patterns of flow in the workplace: Characterizing within-individual variability using a complexity science approach", **Journal Of**

Organizational Behavior, C. XXXII, No:4, Wiley
Online Library, 2011, pp. 627–651.

Chakhssi, F., Kraiss, J. T., Sommers-Spijkerman, M. ve Bohlmeijer, E. T.: "The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders: a systematic review and meta-analysis", **BMC Psychiatry**, C. XVIII, No:1, 2018, pp. 211.

Chandler, P. ve Sweller, J.: "The split-attention effect as a factor in the design of instruction", **British Journal Of Educational Psychology**, C. LXII, No:2, Wiley Online Library, 1992, pp. 233–246.

Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T. ve Snyder, C. R.: "Hope Therapy in a Community Sample: A Pilot Investigation", **Social Indicators Research**, C. LXXVII, No:1, 2006, pp. 61–78.

Cheng, S. T., Chan, W. C. ve Lam, L. C. W.: "Long-Term Outcomes of the Benefit-Finding Group Intervention for Alzheimer Family Caregivers: A Cluster-Randomized Double-Blind Controlled Trial", **The American Journal Of Geriatric Psychiatry**, C. XXVII, No:9, 2019, pp. 984–994.

Cheng, S. T., Lau, R. W. L., Mak, E. P. M., Ng, N. S. S., Lam, L. C. W., Fung, H. H., ... Lee, D. T. F.: "A benefit-finding intervention for family caregivers of persons with Alzheimer disease: study protocol of a randomized controlled trial.", **Trials**, C. XIII, 2012, pp. 98.

Cheng, S. T., Lau, R. W. L., Mak, E. P. M., "Benefit-Finding Intervention for Alzheimer Caregivers: Conceptual Framework, Implementation Issues, and

- Ng, N. S. S., Lam, L. C. W. ve Meeks, S.: Preliminary Efficacy", **The Gerontologist**, C. LIV, No:6, 2014, pp. 1049–1058.
- Cheng, V. W. S., Davenport, T., Johnson, D., Vella, K. ve Hickie, I. B.: "Gamification in Apps and Technologies for Improving Mental Health and Well-Being: Systematic Review", **JMIR Ment Health**, C. VI, No:6, 2019, pp. e13717.
- Chow, H. P. H.: "Life Satisfaction Among University Students in a Canadian Prairie City: a Multivariate Analysis", **Social Indicators Research**, C. LXX, No:2, 2005, pp. 139–150.
- Christensen, H., Griffiths, K. M. ve Jorm, A. F.: "Delivering interventions for depression by using the internet: randomised controlled trial", **BMJ**, C. CCCXXVIII, No:7434, 2004, pp. 265.
- Christensen, H., Griffiths, K. M., Korten, A. E., Brittliffe, K. ve Groves, C.: "A Comparison of Changes in Anxiety and Depression Symptoms of Spontaneous Users and Trial Participants of a Cognitive Behavior Therapy Website", **J Med Internet Res**, C. VI, No:4, 2004, pp. e46.
- Christensen, H. ve Mackinnon, A.: "The law of attrition revisited", **Journal Of Medical Internet Research**, C. VIII, No:3, JMIR Publications Inc., Toronto, Canada, 2006, pp. e20.
- Clark, A. E., Frijters, P. ve Shields, M. A.: "Relative income, happiness, and utility: An explanation for the Easterlin paradox and other puzzles", **Journal Of Economic Literature**, C. XLVI, No:1, 2008, pp. 95–144.

- Cloninger, C. R.,
Martin, R. L., Guze, S.
B. ve Clayton, P. J.: "A prospective follow-up and family study of
somatization in men and women.", **The American
Journal Of Psychiatry**, American Psychiatric Assn,
1986.
- Cohn, M. A.,
Fredrickson, B. L.,
Brown, S. L., Mikels,
J. A. ve Conway, A.
M.: "Happiness unpacked: positive emotions increase life
satisfaction by building resilience", **Emotion
(Washington, D.C.)**, C. IX, No:3, 2009, pp. 361–368.
- Conley, C. S., Durlak,
J. A. ve Kirsch, A. C.: "A meta-analysis of universal mental health prevention
programs for higher education students", **Prevention
Science**, C. XVI, No:4, Springer, 2015, pp. 487–507.
- Cook, E. A.: "EFFECTS OF REMINISCENCE ON LIFE
SATISFACTION OF ELDERLY FEMALE NURSING
HOME RESIDENTS", **Health Care For Women
International**, C. XIX, No:2, Taylor & Francis, 1998,
pp. 109–118.
- Crawford, J., Wilhelm,
K. ve Proudfoot, J.: "Web-Based Benefit-Finding writing for adults with type
1 or type 2 diabetes: preliminary randomized controlled
trial", **JMIR Diabetes**, C. IV, No:2, JMIR Publications
Inc., Toronto, Canada, 2019, pp. e13857.
- Cregg, D. R. ve
Cheavens, J. S.: "Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-
analysis of the Impact on Symptoms of Depression and
Anxiety", **Journal Of Happiness Studies**, C. XXII,
No:1, 2021, pp. 413–445.
- Csikszentmihalyi, M.: **Beyond Boredom And Anxiety**, Jossey-Bass San
Francisco, 2000.

- Csikszentmihalyi, M.: "Flow", **The Encyclopedia Of Positive Psychology**, John Wiley & Sons, Ltd, 2009, pp. 372–420.
- Csikszentmihalyi, M.: "Flow", **Flow And The Foundations Of Positive Psychology: The Collected Works Of Mihaly Csikszentmihalyi**, Ed.by., M. Csikszentmihalyi, Dordrecht: Springer Netherlands, 2014, pp. 227–238.
- Csikszentmihalyi, M. ve Larson, R.: "Validity and reliability of the experience-sampling method.", **Journal Of Nervous And Mental Disease**, C. CLXXV, No:9, US: Lippincott Williams & Wilkins, 1987.
- Csikszentmihalyi, M. ve Larson, R.: "Validity and reliability of the experience-sampling method", **Flow And The Foundations Of Positive Psychology**, Springer, 2014, pp. 35–54.
- Csikszentmihalyi, M. ve Rathunde, K.: "The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation.", **Nebraska Symposium On Motivation, 1992: Developmental Perspectives On Motivation.**, Current theory and research in motivation, Vol. 40., Lincoln, NE, US: University of Nebraska Press, 1993, pp. 57–97.
- Cugelman, B.: "Gamification: What It Is and Why It Matters to Digital Health Behavior Change Developers", **JMIR Serious Games**, C. I, No:1, 2013, pp. e3.
- Cugelman, B., Thelwall, M. ve Dawes, P.: "Online interventions for social marketing health behavior change campaigns: a meta-analysis of psychological architectures and adherence factors", **Journal Of Medical Internet Research**, C. XIII, No:1, Gunther Eysenbach, 2011, pp. e17–e17.

- Cully, J. A., Jameson, J. P., Phillips, L. L., Kunik, M. E. ve Fortney, J. C.: "Use of psychotherapy by rural and urban veterans", **The Journal Of Rural Health**, C. XXVI, No:3, Wiley Online Library, 2010, pp. 225–233.
- Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J. ve Whitehouse, H.: "Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor", **Journal Of Experimental Social Psychology**, C. LXXVI, Elsevier, 2018, pp. 320–329.
- D'raven, L. T. L., Moliver, N. ve Thompson, D.: "Happiness intervention decreases pain and depression, boosts happiness among primary care patients", **Primary Health Care Research & Development**, C. XVI, No:2, 2015, pp. 114.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. ve Seligman, M. E. P.: "Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history", **Review Of General Psychology**, C. IX, No:3, SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA, 2005, pp. 203–213.
- Danoff-Burg, S., Agee, J. D., Romanoff, N. R., Kremer, J. M. ve Strosberg, J. M.: "Benefit finding and expressive writing in adults with lupus or rheumatoid arthritis", **Psychology And Health**, C. XXI, No:5, Taylor & Francis, 2006, pp. 651–665.
- Davies, E. B., Morriss, R. ve Glazebrook, C.: "Computer-Delivered and Web-Based Interventions to Improve Depression, Anxiety, and Psychological Well-Being of University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis", **J Med Internet Res**, C. XVI, No:5, 2014, pp. e130.

- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., ... Worthington Jr., E. L.: "Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions.", **Journal Of Counseling Psychology**, C. LXIII, No:1, Davis, Don E.: Counseling Psychology Program, Department of Counseling and Psychological Services, Georgia State University, P.O. Box 3980, Atlanta, GA, US, 30302, ddavis88@gsu.edu: American Psychological Association, 2016.
- Davis, M. C.: "Life Review Therapy as an Intervention to Manage Depression and Enhance Life Satisfaction in Individuals with Right Hemisphere Cerebral Vascular Accidents", **Issues In Mental Health Nursing**, C. XXV, No:5, Taylor & Francis, 2004, pp. 503–515.
- Davis, M. H. ve Begovic, E.: "Empathy-Related Interventions", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 111–134.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M.: "The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior", **Psychological Inquiry**, C. XI, No:4, Routledge, 2000, pp. 227–268.
- Della Porta, M. D., Sin, N. L. ve Lyubomirsky, S.: "Searching for the placebo effect in happiness–enhancing interventions: An experimental longitudinal study with depressed and nondepressed participants", **Poster Presented At The 2009 Annual Meeting Of The Society For Personality And Social Psychology, Tampa, FL**, 2009.
- DeRight, J. ve Jorgensen, R. S.: "I just want my research credit: Frequency of suboptimal effort in a non-clinical healthy undergraduate sample",

- The Clinical Neuropsychologist**, C. XXIX, No:1, Taylor & Francis, 2015, pp. 101–117.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R. ve Nacke, L.: "From Game Design Elements to Gamefulness: Defining “Gamification”", **Proceedings Of The 15th International Academic MindTrek Conference: Envisioning Future Media Environments**, MindTrek '11, New York, NY, USA: Association for Computing Machinery, 2011, pp. 9–15.
- Diener, E.: "Subjective well-being", **Psychological Bulletin**, C. XCV, 1984, pp. 542.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S.: "The satisfaction with life scale", **Journal Of Personality Assessment**, C. XLIX, No:1, 1985, pp. 71–75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R.: "New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings", **Social Indicators Research**, C. XCVII, No:2, 2010, pp. 143–156.
- Dominguez-Rodriguez, A., De La Rosa-Gómez, A., Hernández Jiménez, M. J., Arenas-Landgrave, P., Martínez-Luna, S. C., Alvarez Silva, J., ... Acosta Guzmán, V.: "A Self-Administered Multicomponent Web-Based Mental Health Intervention for the Mexican Population During the COVID-19 Pandemic: Protocol for a Randomized Controlled Trial", **JMIR Res Protoc**, C. IX, No:11, 2020, pp. e23117.
- Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. "Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi university

- F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M. C. ve Sibiya, T. E.: students", **Journal Of Social Behavior And Personality**, C. XV, No:4, Select Press, 2000, pp. 569.
- Druckman, J. N. ve Kam, C. D.: "Students as experimental participants", **Cambridge Handbook Of Experimental Political Science**, C. I, Cambridge University Press New York, 2011, pp. 41–57.
- Dünya Sağlık örgütü.: **Social Determinants Of Mental Health**, World Health Organization, 2014.
- Dünya Sağlık Örgütü.: "Gender disparities in mental health", **Geneva: World Health Organization**, 2001.
- Dünya Sağlık Örgütü.: "Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report", 2004.
- Dünya Sağlık Örgütü.: **The ICD-11 Classification Of Mental And Behavioural Disorders**, Nonserial Publication WHO, 2018.
- Duran, N. O. ve Şeref, T. A. N.: "Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi", **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**, C. IV, No:40, 2013, pp. 154–166.
- Edwards, P., Cooper, R., Roberts, I. ve Frost, C.: "Meta-analysis of randomised trials of monetary incentives and response to mailed questionnaires", **Journal Of Epidemiology And Community Health**, C. LIX, No:11, 2005, pp. 987 LP – 999.
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E. ve Hefner, J. L.: "Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students", **American Journal Of Orthopsychiatry**, C. LXXVII, No:4, Wiley Online Library, 2007, pp. 534–542.

- Emmons, R. A. ve McCullough, M. E.: "Counting blessings versus burdens", **Journal Of Personality And Social Psychology**, C. LXXXIV, No:2, 2003, pp. 377–389.
- Engeser, S. ve Rheinberg, F.: "Flow, performance and moderators of challenge-skill balance", **Motivation And Emotion**, C. XXXII, No:3, 2008, pp. 158–172.
- Eysenbach, G.: "The law of attrition", **Journal Of Medical Internet Research**, C. VII, No:1, Gunther Eysenbach, 2005, pp. e11–e11.
- Eysenbach, G.: "The law of attrition revisited--Author's reply", **Journal Of Medical Internet Research**, C. VIII, No:3, JMIR Publications Inc., Toronto, Canada, 2006, pp. 73–74.
- Fachini, A., Aliane, P. P., Martinez, E. Z. ve Furtado, E. F.: "Efficacy of brief alcohol screening intervention for college students (BASICS): a meta-analysis of randomized controlled trials", **Substance Abuse Treatment, Prevention, And Policy**, C. VII, No:1, 2012, pp. 40.
- Farvolden, P., Denisoff, E., Selby, P., Bagby, R. M. ve Rudy, L.: "Usage and Longitudinal Effectiveness of a Web-Based Self-Help Cognitive Behavioral Therapy Program for Panic Disorder", **J Med Internet Res**, C. VII, No:1, 2005, pp. e7.
- Fava, G. A., Rafanelli, C., Cazzaro, M., Conti, S. ve Grandi, S.: "Well-being therapy. A novel psychotherapeutic approach for residual symptoms of affective disorders", **Psychological Medicine**, C. XXVIII, No:2, Cambridge University Press, 1998, pp. 475–480.

- Fedele, D. A., Cushing, C. C., Fritz, A., Amaro, C. M. ve Ortega, A.: "Mobile Health Interventions for Improving Health Outcomes in Youth: A Meta-analysis", **JAMA Pediatrics**, C. CLXXI, No:5, 2017, pp. 461–469.
- Ferguson, L. M., Yonge, O. ve Myrick, F.: "Students' involvement in faculty research: Ethical and methodological issues", **International Journal Of Qualitative Methods**, C. III, No:4, SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA, 2004, pp. 56–68.
- Ferrari, M. ve Guthrie, C. E.: "Positive Education and Teaching for Wisdom", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 213–231.
- Fishbein, M.: "A theory of reasoned action: some applications and implications.", University of Nebraska Press, 1979.
- Flick, S. N.: "Managing attrition in clinical research", **Clinical Psychology Review**, C. VIII, No:5, Elsevier, 1988, pp. 499–515.
- Floryan, M., Chow, P. I., Schueller, S. M. ve Ritterband, L. M.: "The Model of Gamification Principles for Digital Health Interventions: Evaluation of Validity and Potential Utility", **J Med Internet Res**, C. XXII, No:6, 2020, pp. e16506.
- Fordyce, M. W.: "Development of a program to increase personal happiness.", **Journal Of Counseling Psychology**, C. XXIV, No:6, US: American Psychological Association, 1977, pp. 511–521.
- Forgeard, M. J. C. ve Eichner, K. V.: "Creativity as a Target and Tool for Positive Interventions", **The Wiley Blackwell Handbook Of**

- Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 135–154.
- Fredrickson, B. L.: "The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions", **The American Psychologist**, C. LVI, No:3, 2001, pp. 218–226.
- Fredrickson, B. L.: "The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good", **American Scientist**, C. XCI, No:4, 2003, pp. 330–335.
- Fredrickson, B. L.: "The broaden-and-build theory of positive emotions", **Philosophical Transactions Of The Royal Society Of London. Series B, Biological Sciences**, C. CCCLIX, No:1449, 2004, pp. 1367–1378.
- Fredrickson, B. L.: "Updated thinking on positivity ratios.", **American Psychologist**, C. LXVIII, No:9, Fredrickson, Barbara L.: Department of Psychology, Davie Hall, University of North Carolina at Chapel Hill, CB 3270, Chapel Hill, NC, US, 27599-3270, blf@unc.edu: American Psychological Association, 2013.
- Fredrickson, B. L. ve Branigan, C.: "Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires", **Cognition And Emotion**, C. XIX, No:3, Routledge, 2005, pp. 313–332.
- Fredrickson, B. L. ve Joiner, T.: "Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being", **Psychological Science**, C. XIII, No:2, SAGE Publications Inc, 2002, pp. 172–175.

- Fredrickson, B. L. ve Losada, M. F.: "Positive affect and the complex dynamics of human flourishing", **The American Psychologist**, C. LX, No:7, 2005, pp. 678–686.
- Fredrickson, B. L. ve Losada, M. F.: "Positive affect and the complex dynamics of human flourishing": Correction to Fredrickson and Losada (2005).", **American Psychologist**, C. LXVIII, No:9, Fredrickson, Barbara L.: Department of Psychology, University of Michigan, 525 East University Avenue, Ann Arbor, MI, US, 48109-1109, blf@umich.edu: American Psychological Association, 2013.
- Freedman, S. R. ve Enright, R. D.: "Forgiveness as an intervention goal with incest survivors.", **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**, C. LXIV, No:5, US: American Psychological Association, 1996.
- Friedman, H. L. ve Brown, N. J. L.: "Implications of Debunking the "Critical Positivity Ratio" for Humanistic Psychology: Introduction to Special Issue", **Journal Of Humanistic Psychology**, C. LVIII, No:3, SAGE Publications Inc, 2018, pp. 239–261.
- Frieswijk, N., Steverink, N., Buunk, B. P. ve Slaets, J. P. J.: "The effectiveness of a bibliotherapy in increasing the self-management ability of slightly to moderately frail older people", **Patient Education And Counseling**, C. LXI, No:2, 2006, pp. 219–227.
- Frisina, P. G., Borod, J. C. ve Lepore, S. J.: "A meta-analysis of the effects of written emotional disclosure on the health outcomes of clinical populations", **The Journal Of Nervous And Mental Disease**, C. CXCII, No:9, 2004, pp. 629–634.

- Froh, J. J.: "The History of Positive Psychology: Truth Be Told.", **NYS Psychologist**, C. XVI, No:3, US: New York State Psychological Assn, 2004, pp. 18–20.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M. ve Miller, N.: "Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator", **The Journal Of Positive Psychology**, C. IV, No:5, Routledge, 2009, pp. 408–422.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. ve Emmons, R. A.: "Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being", **Journal Of School Psychology**, C. XLVI, No:2, 2008a, pp. 213–233.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. ve Emmons, R. A.: "Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being", **Journal Of School Psychology**, C. XLVI, No:2, 2008b, pp. 213–233.
- Fullagar, C. J., Knight, P. A. ve Sovern, H. S.: "Challenge/Skill Balance, Flow, and Performance Anxiety", **Applied Psychology**, C. LXII, No:2, John Wiley & Sons, Ltd, 2013, pp. 236–259.
- Gander, F., Proyer, R. T. ve Ruch, W.: "Positive Psychology Interventions Addressing Pleasure, Engagement, Meaning, Positive Relationships, and Accomplishment Increase Well-Being and Ameliorate Depressive Symptoms: A Randomized, Placebo-Controlled Online Study", **Frontiers In Psychology**, C. VII, 2016, pp. 686.
- Gater, R., Tansella, M., Korten, A., Tiemens, B. G., Mavreas, V. G. ve Olatawura, M. O.: "Sex differences in the prevalence and detection of depressive and anxiety disorders in general health care settings: report from the World Health Organization Collaborative Study on Psychological Problems in

- General Health Care", **Archives Of General Psychiatry**, C. LV, No:5, American Medical Association, 1998, pp. 405–413.
- Geraghty, A. W. A., Torres, L. D., Leykin, Y., Pérez-Stable, E. J. ve Muñoz, R. F.: "Understanding attrition from international internet health interventions: a step towards global eHealth", **Health Promotion International**, C. XXVIII, No:3, Oxford University Press, 2013, pp. 442–452.
- Gere, J. ve Schimmack, U.: "Benefits of income: Associations with life satisfaction among earners and homemakers", **Personality And Individual Differences**, C. CXIX, 2017, pp. 92–95.
- Geschwind, N., Meulders, M., Peters, M. L., Vlaeyen, J. W. S. ve Meulders, A.: "Can experimentally induced positive affect attenuate generalization of fear of movement-related pain?", **The Journal Of Pain**, C. XVI, No:3, 2015, pp. 258–269.
- Ghielen, S. T. S., van Woerkom, M. ve Christina Meyers, M.: "Promoting positive outcomes through strengths interventions: A literature review", **The Journal Of Positive Psychology**, C. XIII, No:6, Routledge, 2018, pp. 573–585.
- Giannopoulos, V. L. ve Vella-Brodrick, D. A.: "Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being", **The Journal Of Positive Psychology**, C. VI, No:2, Taylor & Francis, 2011, pp. 95–105.
- Gibson, B., Umeh, K. F., Newson, L. ve Davies, I.: "Efficacy of the Best Possible Self protocol in diabetes self-management: A mixed-methods approach", **Journal Of Health Psychology**, SAGE Publications Ltd, 2018, pp.

- Glasgow, R. E., Green, L. W., Klesges, L. M., Abrams, D. B., Fisher, E. B., Goldstein, M. G., ... Orleans, C. T.: "External validity: We need to do more", **Annals Of Behavioral Medicine**, C. XXXI, No:2, 2006, pp. 105–108.
- Goldenberg, L. R., Owens, E. F. ve Pickar, J. G.: "Recruitment of research volunteers: methods, interest, and incentives.", **The Journal Of Chiropractic Education**, C. XXI, No:1, 2007, pp. 28–31.
- Goldstein, E. D.: **Cultivating Sacred Moments: Implications On Well-Being And Stress, ProQuest Dissertations And Theses**, Ann Arbor: Institute of Transpersonal Psychology, 2006a.
- Goldstein, E. D.: **Cultivating Sacred Moments: Implications On Well-Being And Stress, ProQuest Dissertations And Theses**, Ann Arbor: Institute of Transpersonal Psychology, 2006b. Institute of Transpersonal Psychology, Ann Arbor.
- Goldstein, E. D.: "Sacred moments: Implications on well-being and stress", **Journal Of Clinical Psychology**, C. LXIII, No:10, John Wiley & Sons, Ltd, 2007, pp. 1001–1019.
- Görizt, A. S.: "Using lotteries, loyalty points, and other incentives to increase participant response and completion.", **Advanced Methods For Conducting Online Behavioral Research.**, Washington, DC, US: American Psychological Association, 2010, pp. 219–233.
- Grant, A. M.: "Making Positive Change: A Randomized Study Comparing Solution-Focused vs. Problem-Focused Coaching Questions", **Journal Of Systemic Therapies**,

- C. XXXI, No:2, Guilford Publications Inc., 2012, pp. 21–35.
- Grant, B. F. ve Weissman, M. M.: "Gender and the prevalence of psychiatric disorders.", American Psychiatric Publishing, Inc., 2007.
- Gratzer, D. ve Goldbloom, D.: "Making Evidence-Based Psychotherapy More Accessible in Canada", **The Canadian Journal Of Psychiatry**, C. LXI, No:10, SAGE Publications Inc, 2016, pp. 618–623.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B. ve Stone, A. A.: "Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation?", **Journal Of Personality And Social Psychology**, C. LXXI, No:3, US: American Psychological Association, 1996, pp. 588–602.
- Güleç, M. Y., Güleç, H., Şimşek, G., Turhan, M. ve Sünbül, E. A.: "Psychometric properties of the Turkish version of the Patient Health Questionnaire–Somatic, Anxiety, and Depressive Symptoms", **Comprehensive Psychiatry**, C. LIII, No:5, 2012, pp. 623–629.
- Haghdoost, A. A. ve Moosazadeh, M.: "The prevalence of cigarette smoking among students of Iran's universities: A systematic review and meta-analysis.", **Journal Of Research In Medical Sciences : The Official Journal Of Isfahan University Of Medical Sciences**, C. XVIII, No:8, 2013, pp. 717–725.
- Hamari, J., Koivisto, J. ve Sarsa, H.: "Does Gamification Work? -- A Literature Review of Empirical Studies on Gamification", **2014 47th Hawaii International Conference On System Sciences**, 2014, pp. 3025–3034.

- Hanssen, M. M., Peters, M. L., Vlaeyen, J. W., Meevissen, Y. M. ve Vancleef, L. M.: "Optimism lowers pain: evidence of the causal status and underlying mechanisms", **Pain**, C. CLIV, No:1, 2013, pp. 53–58.
- Harris, A. H. S. ve Thoresen, C. E.: "Extending the influence of positive psychology interventions into health care settings: Lessons from self-efficacy and forgiveness", **The Journal Of Positive Psychology**, C. I, No:1, Routledge, 2006, pp. 27–36.
- Harrist, S., Carlozzi, B. L., McGovern, A. R. ve Harrist, A. W.: "Benefits of expressive writing and expressive talking about life goals", **Journal Of Research In Personality**, C. XLI, No:4, 2007, pp. 923–930.
- Head, K. J., Noar, S. M., Iannarino, N. T. ve Grant Harrington, N.: "Efficacy of text messaging-based interventions for health promotion: A meta-analysis", **Social Science & Medicine**, C. XCVII, 2013, pp. 41–48.
- Heekerens, J. B., Eid, M. ve Heinitz, K.: "Dealing with conflict: Reducing goal ambivalence using the best-possible-self intervention", **The Journal Of Positive Psychology**, C. 0, No:0, Routledge, 2019, pp. 1–13.
- Heekerens, J. B. ve Heinitz, K.: "Looking Forward: The Effect of the Best-Possible-Self Intervention on Thriving Through Relative Intrinsic Goal Pursuits", **Journal Of Happiness Studies**, C. XX, No:5, 2019, pp. 1379–1395.
- Heintz, S., Kramm, C. ve Ruch, W.: "A meta-analysis of gender differences in character strengths and age, nation, and measure as moderators", **The Journal Of Positive Psychology**, C. XIV, No:1, Taylor & Francis, 2017, pp. 103–112.

- Held, B. S.: "The Negative Side of Positive Psychology", **Journal Of Humanistic Psychology**, C. XLIV, No:1, 2004, pp. 9–46.
- Hendriks, T.,
Schotanus-Dijkstra,
M., Hassankhan, A., de
Jong, J. ve Bohlmeijer,
E.: "The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials", **Journal Of Happiness Studies**, 2019.
- Hendriks, T.,
Schotanus-Dijkstra,
M., Hassankhan, A.,
Graafsma, T. G. T.,
Bohlmeijer, E. ve de
Jong, J.: "The efficacy of positive psychological interventions from non-western countries: a systematic review and meta-analysis", **International Journal Of Wellbeing**, C. VIII, No:1, 2018.
- Hill, E. D., Terrell, H.
K., Arellano, A.,
Schuetz, B. ve
Nagoshi, C. T.: "A good story: Using future life narratives to predict present well-being", **Journal Of Happiness Studies**, C. XVI, No:6, 2015, pp. 1615–1634.
- Hone, L. C., Jarden, A.
ve Schofield, G. M. "An evaluation of positive psychology intervention effectiveness trials using the re-aim framework: A practice-friendly review", **The Journal Of Positive Psychology**, C. X, No:4, Routledge, 2015, pp. 303–322.
- Huffman, J. C.,
DuBois, C. M., Healy,
B. C., Boehm, J. K.,
Kashdan, T. B.,
Celano, C. M., ...
Lyubomirsky, S.: "Feasibility and utility of positive psychology exercises for suicidal inpatients", **General Hospital Psychiatry**, C. XXXVI, No:1, 2014, pp. 88–94.

- Hükümet Bilim Ofisi-
Londra.: "Foresight Mental Capital and Wellbeing Project ",
Final Project Report, 2008.
- Hume, D.: **An Enquiry Concerning Human Understanding**, New
York: **Bobbs-Merrill**, 1748.
- Huotari, K. ve Hamari,
J.: "Defining Gamification: A Service Marketing
Perspective", **Proceeding Of The 16th International
Academic MindTrek Conference**, MindTrek '12, New
York, NY, USA: Association for Computing Machinery,
2012, pp. 17–22.
- Hurley, D. B. ve
Kwon, P.: "Results of a Study to Increase Savoring the Moment:
Differential Impact on Positive and Negative Outcomes",
Journal Of Happiness Studies, C. XIII, No:4, 2012, pp.
579–588.
- Ibrahim, M. B. ve
Abdelreheem, M. H.: "Prevalence of anxiety and depression among medical
and pharmaceutical students in Alexandria University",
Alexandria Journal Of Medicine, C. LI, No:2, 2015,
pp. 167–173.
- Jaser, S. S., Patel, N.,
Linsky, R. ve
Whittemore, R.: Development of a Positive Psychology Intervention to
Improve Adherence in Adolescents With Type 1
Diabetes", **Journal Of Pediatric Health Care**, C.
XXVIII, No:6, 2014, pp. 478–485.
- Jenkins, S. R.,
Belanger, A.,
Connally, M. L.,
Boals, A. ve Durón, K.
M.: "First-generation undergraduate students' social support,
depression, and life satisfaction", **Journal Of College
Counseling**, C. XVI, No:2, Wiley Online Library, 2013,
pp. 129–142.

- Johnson, D.,
Deterding, S., Kuhn,
K.-A., Staneva, A.,
Stoyanov, S. ve Hides,
L.:
"Gamification for health and wellbeing: A systematic review of the literature", **Internet Interventions**, C. VI, 2016, pp. 89–106.
- Jovanović, V.:
"Measurement invariance of the Serbian version of the Satisfaction with Life Scale across age, gender, and time.", **European Journal Of Psychological Assessment**, C. XXXV, No:4, Jovanović, Veljko: Department of Psychology, Faculty of Philosophy, University of Novi Sad, Dr Zorana Đinđića 2, Novi Sad, Serbia and Montenegro, 21000: Hogrefe Publishing, 2019, pp. 555–563.
- Jovanović, V., Lazić,
M., Gavrilov-Jerković,
V. ve Molenaar, D.:
"The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE): Evaluation of measurement invariance and convergent and discriminant validity.", **European Journal Of Psychological Assessment**, C. XXXVI, No:4, Jovanović, Veljko: Department of Psychology Faculty of Philosophy University of Novi Sad, Dr Zorana Đinđića 2, Novi Sad, Serbia and Montenegro, 21000, vejo@uns.ac.rs: Hogrefe Publishing, 2020, pp. 694–704.
- Kassam-Adams, N.,
Marsac, M. L., Kohser,
K. L., Kenardy, J. A.,
March, S. ve Winston,
F. K.:
"A New Method for Assessing Content Validity in Model-Based Creation and Iteration of eHealth Interventions", **J Med Internet Res**, C. XVII, No:4, 2015, pp. e95.
- Kelders, S. M.:
"Design for Engagement of Online Positive Psychology Interventions", **Positive Psychological Intervention**

- Design And Protocols For Multi-Cultural Contexts**,
Ed.by., L. E. Van Zyl ve S. Rothmann Sr., Cham:
Springer International Publishing, 2019, pp. 297–313.
- Kelders, S. M.,
Sommers-Spijkerman,
M. ve Goldberg, J.: "Investigating the Direct Impact of a Gamified Versus Nongamified Well-Being Intervention: An Exploratory Experiment", **J Med Internet Res**, C. XX, No:7, 2018, pp. e247.
- Keller, J. ve Bless, H.: "Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to the Flow Model of Intrinsic Motivation", **Personality And Social Psychology Bulletin**, C. XXXIV, No:2, 2008, pp. 196–209.
- Kessler, R. C.,
McGonagle, K. A.,
Swartz, M., Blazer, D.
G. ve Nelson, C. B.: "Sex and depression in the National Comorbidity Survey. I: Lifetime prevalence, chronicity and recurrence.", **Journal Of Affective Disorders**, C. XXIX, No:2–3, Netherlands, 1993, pp. 85–96.
- Kessler, R. C.,
McGonagle, K. A.,
Zhao, S., Nelson, C.
B., Hughes, M.,
Eshleman, S., ...
Kendler, K. S.: "Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: results from the National Comorbidity Survey", **Archives Of General Psychiatry**, C. LI, No:1, American Medical Association, 1994, pp. 8–19.
- Khadjesari, Z.,
Murray, E., Kalaitzaki,
E., White, I. R.,
McCambridge, J.,
Thompson, S. G., ...
Godfrey, C.: "Impact and costs of incentives to reduce attrition in online trials: two randomized controlled trials", **Journal Of Medical Internet Research**, C. XIII, No:1, JMIR Publications Inc., Toronto, Canada, 2011, pp. e26.

- Kim, H.-Y.: "Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis", **Restorative Dentistry & Endodontics**, C. XXXVIII, No:1, The Korean Academy of Conservative Dentistry, 2013, pp. 52–54.
- Kimhy, D., Delespaul, P., Corcoran, C., Ahn, H., Yale, S. ve Malaspina, D.: "Computerized experience sampling method (ESMc): Assessing feasibility and validity among individuals with schizophrenia", **Journal Of Psychiatric Research**, C. XL, No:3, 2006, pp. 221–230.
- King, L. A.: "The health benefits of writing about life goals", **Personality And Social Psychology Bulletin**, C. XXVII, No:7, 2001, pp. 798–807.
- King, L. A. ve Miner, K. N.: "Writing about the Perceived Benefits of Traumatic Events: Implications for Physical Health", **Personality And Social Psychology Bulletin**, C. XXVI, No:2, 2000, pp. 220–230.
- King, L. A. ve Raspin, C.: "Lost and Found Possible Selves, Subjective Well-Being, and Ego Development in Divorced Women", **Journal Of Personality**, C. LXXII, No:3, 2004, pp. 603–632.
- King, L. A. ve Smith, N. G.: "Gay and Straight Possible Selves: Goals, Identity, Subjective Well-Being, and Personality Development", **Journal Of Personality**, C. LXXII, No:5, 2004, pp. 967–994.
- Kjeldstadli, K., Tyssen, R., Finset, A., Hem, E., Gude, T., "Life satisfaction and resilience in medical school – a six-year longitudinal, nationwide and comparative study", **BMC Medical Education**, C. VI, No:1, 2006, pp. 48.

Gronvold, N. T., ...

Vaglum, P.:

Köker, S.:

"Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması", **Ankara: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü**, 1991.

Krebs, P., Prochaska, J. O. ve Rossi, J. S.:

"A meta-analysis of computer-tailored interventions for health behavior change", **Preventive Medicine**, C. LI, No:3, 2010, pp. 214–221.

Kremers, I. P.,
Steverink, N.,
Albersnagel, F. A. ve
Slaets, J. P. J.:

"Improved self-management ability and well-being in older women after a short group intervention.", **Aging & Mental Health**, C. X, No:5, England, 2006, pp. 476–484.

Krentzman, A. R.,
Mannella, K. A.,
Hassett, A. L., Barnett,
N. P., Cranford, J. A.,
Brower, K. J., ...
Meyer, P. S.:

"Feasibility, acceptability, and impact of a web-based gratitude exercise among individuals in outpatient treatment for alcohol use disorder", **The Journal Of Positive Psychology**, C. X, No:6, Routledge, 2015, pp. 477–488.

Kvaløy, O., Nieken, P.
ve Schöttner, A.:

"Hidden benefits of reward: A field experiment on motivation and monetary incentives", **European Economic Review**, C. LXXVI, Elsevier, 2015, pp. 188–199.

Ladwig, K.-H.,
Marten-Mittag, B.,
Erazo, N. ve Gündel,
H.:

"Identifying Somatization Disorder in a Population-Based Health Examination Survey: Psychosocial Burden and Gender Differences", **Psychosomatics**, C. XLII, No:6, 2001, pp. 511–518.

- Larson, R. W.: "The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence", **Child Development**, C. LXVIII, No:1, Wiley Online Library, 1997, pp. 80–93.
- Larson, R. W. ve Csikszentmihalyi, M.: "The experience sampling method", **Flow And The Foundations Of Positive Psychology**, Springer, 2014, pp. 21–34.
- Layous, K. ve Lyubomirsky, S.: "The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions", **Positive Emotion: Integrating The Light Sides And Dark Sides**, Oxford University Press New York, NY, 2014, pp. 473–495.
- Layous, K., Nelson, S. K. ve Lyubomirsky, S.: "What is the optimal way to deliver a positive activity intervention? The case of writing about one's best possible selves", **Journal Of Happiness Studies**, C. XIV, No:2, 2013, pp. 635–654.
- Lazarus, R. S.: "Does the positive psychology movement have legs?", **Psychological Inquiry**, C. XIV, No:2, 2003, pp. 93–109.
- Lee Duckworth, A., Steen, T. A. ve Seligman, M. E. P.: "Positive psychology in clinical practice", **Annu. Rev. Clin. Psychol.**, C. I, Annual Reviews, 2005, pp. 629–651.
- Lei, X.-Y., Xiao, L.-M., Liu, Y.-N. ve Li, Y.-M.: "Prevalence of depression among chinese university students: a meta-analysis", **PloS One**, C. XI, No:4, 2016, pp.
- Leviton, L. C.: "Generalizing about Public Health Interventions: A Mixed-Methods Approach to External Validity", **Annual**

- Review Of Public Health**, C. XXXVIII, No:1, Annual Reviews, 2017, pp. 371–391.
- Li, F., Bai, X. ve Wang, Y.: "The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE): psychometric properties and normative data in a large Chinese sample", **PloS One**, C. VIII, No:4, Public Library of Science, 2013, pp. e61137.
- Liau, A. K., Neihart, M. F., Teo, C. T. ve Lo, C. H. M.: "Effects of the Best Possible Self Activity on Subjective Well-Being and Depressive Symptoms", **Asia-Pacific Education Researcher**, C. XXV, No:3, Springer Singapore, 2016, pp. 473–481.
- Lichter, S., Haye, K. ve Kammann, R.: "Increasing happiness through cognitive retraining.", **New Zealand Psychologist**, C. IX, No:2, 1980, pp. 57–64.
- Litvin, S., Saunders, R., Maier, M. A. ve Lüttke, S.: "Gamification as an approach to improve resilience and reduce attrition in mobile mental health interventions: A randomized controlled trial", **PLOS ONE**, C. XV, No:9, Public Library of Science, 2020, pp. e0237220.
- Lo, K., Waterland, J., Todd, P., Gupta, T., Bearman, M., Hased, C. ve Keating, J. L.: "Group interventions to promote mental health in health professional education: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials", **Advances In Health Sciences Education**, C. XXIII, No:2, 2018, pp. 413–447.
- Lomas, T., Froh, J. J., Emmons, R. A., Mishra, A. ve Bono, G.: "Gratitude Interventions: A Review and Future Agenda", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 1–19.

- Losada, M.: "The complex dynamics of high performance teams", **Mathematical And Computer Modelling**, C. XXX, No:9, 1999, pp. 179–192.
- Louis, M. C. ve Lopez, S. J.: "Strengths Interventions: Current Progress and Future Directions", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 66–89.
- Loveday, P. M.: "A mixed-methods investigation of the Best Possible Selves intervention: Relationships and thriving", **A Mixed-Methods Investigation Of The Best Possible Selves Intervention: Relationships And Thriving**, 2018.
- Loveday, P. M., Lovell, G. P. ve Jones, C. M.: "The Best Possible Selves Intervention: A Review of the Literature to Evaluate Efficacy and Guide Future Research", **Journal Of Happiness Studies**, Springer Netherlands, 2016, pp. 1–22.
- Loveday, P. M., Lovell, G. P. ve Jones, C. M.: "The importance of leisure and the psychological mechanisms involved in living a good life: A content analysis of best-possible-selves texts", **The Journal Of Positive Psychology**, C. XIII, No:1, Routledge, 2018, pp. 18–28.
- Lovell, K. ve Richards, D.: "Multiple access points and levels of entry (Maple): Ensuring choice, accessibility and equity for CBT services", **Behavioural And Cognitive Psychotherapy**, C. XXVIII, No:4, Cambridge University Press, 2000, pp. 379–391.

- Low, C. A., Stanton, A. L. ve Danoff-Burg, S.: "Expressive disclosure and benefit finding among breast cancer patients: Mechanisms for positive health effects.", **Health Psychology**, C. XXV, No:2, Stanton, Annette L.: Department of Psychology, UCLA, 1285 Franz Hall, Box 951563, Los Angeles, CA, US, 90095-1563, astanton@ucla.edu, Annette L.: Department of Psychology, UCLA, 1285 Franz Hall, Box 951563, Los Angeles, CA, US, 90095-1563, astanton@ucla.edu: American Psychological Association, 2006.
- Lucas, R. E. ve Gohm, C. L.: "Age and sex differences in subjective well-being across cultures", **Culture And Subjective Well-Being**, C. III, No:2, 2000, pp. 91–317.
- Luthans, F., Avey, J. B. ve Patera, J. L.: "Experimental Analysis of a Web-Based Training Intervention to Develop Positive Psychological Capital", **Academy Of Management Learning & Education**, C. VII, No:2, Academy of Management, 2008, pp. 209–221.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. ve Sheldon, K. M.: "Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being", **Emotion**, C. XI, No:2, 2011, pp. 391.
- Lyubomirsky, S. ve Layous, K.: "How do simple positive activities increase well-being?", **Current Directions In Psychological Science**, C. XXII, No:1, 2013, pp. 57–62.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C. ve Sheldon, K. M.: "Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions", **Unpublished Raw Data**, 2004.

- Macdonald, C., Bore, M. ve Munro, D.: "Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure", **Journal Of Research In Personality**, C. XLII, No:4, 2008, pp. 787–799.
- Macht, M., Haupt, C. ve Salewsky, A.: "Emotions and eating in everyday life: application of the experience-sampling method", **Ecology Of Food And Nutrition**, C. XLIII, No:4, Routledge, 2004, pp. 11–21.
- Macintyre, S., Hunt, K. ve Sweeting, H.: "Gender differences in health: are things really as simple as they seem?", **Social Science & Medicine**, C. XLII, No:4, Elsevier, 1996, pp. 617–624.
- MacLeod, A. K., Coates, E. ve Hetheron, J.: "Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention", **Journal Of Happiness Studies**, C. IX, No:2, 2008a, pp. 185–196.
- MacLeod, A. K., Coates, E. ve Hetheron, J.: "Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention", **Journal Of Happiness Studies**, C. IX, No:2, 2008, pp. 185–196.
- Maddalena, C. J., Saxey-Reese, R. ve Barnes, E. L.: "Targeting writing interventions to emotional processing level: a factorial experimental design", **Quality & Quantity**, C. XLVIII, No:6, 2013, pp. 2939–2962.
- Mahanta, D. ve Aggarwal, M.: "Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction of University Students", 2013.
- Manthey, L., Vehreschild, V. ve Renner, K.-H.: "Effectiveness of Two Cognitive Interventions Promoting Happiness with Video-Based Online Instructions", **Journal Of Happiness Studies**, C. XVII, No:1, 2016, pp. 319–339.
- Markus, H. ve Nurius, P.: "Possible selves", **American Psychologist**, C. XLI, No:9, 1986, pp. 954.

- Martin, A., Sanderson, K. ve Cocker, F.: "Meta-analysis of the effects of health promotion intervention in the workplace on depression and anxiety symptoms", **Scandinavian Journal Of Work, Environment & Health**, C. XXXV, No:1, [Scandinavian Journal of Work, Environment & Health, Danish National Research Centre for the Working Environment, Norwegian National Institute of Occupational Health, Finnish Institute of Occupational Health], 2009, pp. 7–18.
- Martínez-Martí, M. L. ve Ruch, W. "Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction", **The Journal Of Positive Psychology**, C. XII, No:2, Routledge, 2017, pp. 110–119.
- Maslow, A. H.: **Motivation And Personality.**, Motivation And Personality., Oxford, England: Harpers, 1954.
- Masten, A. S.: "Ordinary magic: Resilience processes in development.", **American Psychologist**, C. LVI, No:3, American Psychological Association, 2001, pp. 227.
- Mayer, R. E. ve Estrella, G.: "Benefits of emotional design in multimedia instruction", **Learning And Instruction**, C. XXXIII, 2014, pp. 12–18.
- McGrath, R. E.: "Scale- and Item-Level Factor Analyses of the VIA Inventory of Strengths", **Assessment**, C. XXI, No:1, SAGE Publications Inc, 2012, pp. 4–14.
- McGrath, R. E.: "Integrating psychological and cultural perspectives on virtue: The hierarchical structure of character strengths",

- The Journal Of Positive Psychology**, C. X, No:5, Routledge, 2015, pp. 407–424.
- Meevissen, Y. M.,
Peters, M. L. ve
Alberts, H. J.: "Become more optimistic by imagining a best possible self: effects of a two week intervention", **J Behav Ther Exp Psychiatry**, C. XLII, No:3, 2011, pp. 371–378.
- Meisenberg, G. ve
Woodley, M. A.: "Gender Differences in Subjective Well-Being and Their Relationships with Gender Equality", **Journal Of Happiness Studies**, C. XVI, No:6, 2015, pp. 1539–1555.
- Meyers, M. C., van
Woerkom, M. ve
Bakker, A. B.: "The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations", **European Journal Of Work And Organizational Psychology**, C. XXII, No:5, Routledge, 2013, pp. 618–632.
- Miller, C. B.: "Some philosophical concerns about how the VIA classifies character traits and the VIA-IS measures them", **Virtue Ethics: Retrospect And Prospect**, C. XIV, No:1, Cham: Routledge, 2019a, pp. 81–98.
- Miller, C. B.: "Some Complexities of Categorizing Character Traits", **Virtue Ethics: Retrospect And Prospect**, Ed.by., E. Grimi, Cham: Springer International Publishing, 2019b, pp. 81–98.
- Mitchell, J.,
Stanimirovic, R.,
Klein, B. ve Vella-
Brodrick, D.: "A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being", **Computers In Human Behavior**, C. XXV, No:3, 2009, pp. 749–760.
- Monaghan, M.,
Sanders, R. E., Kelly,

- K. P., Cogen, F. R. ve Streisand, R.: Type 1 diabetes.", **Journal Of Family Psychology**, C. XXV, No:6, Monaghan, Maureen: Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Children's National Medical Center, 111 Michigan Avenue, Northwest, Washington, DC, US, 20010, mmonagha@cnmc.org: American Psychological Association, 2011.
- Montano, D. E. ve Kasprzyk, D.: "Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model", **Health Behavior: Theory, Research And Practice**, C. LXX, No:4, 2015, pp. 231.
- Myers, D. G.: "The funds, friends, and faith of happy people.", **American Psychologist**, C. LV, No:1, American Psychological Association, 2000, pp. 56.
- Myin-Germeys, I., Delespaul, P. ve Os, J. van.: "The Experience Sampling Method in psychosis research", **Current Opinion In Psychiatry**, C. XVI, 2003.
- Nakamura, J. ve Csikszentmihalyi, M.: "The concept of flow.", **Handbook Of Positive Psychology**., New York, NY, US: Oxford University Press, 2002, pp. 89–105.
- Ndom, R. J. ve Adelekan, M. L.: "Psychosocial correlates of substance use among undergraduates in Ilorin University, Nigeria", **East African Medical Journal**, C. LXXIII, No:8, 1996, pp. 541—547.
- Ng, V., Cao, M., Marsh, H. W., Tay, L. ve Seligman, M. E. P.: "The factor structure of the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS): An item-level exploratory structural equation modeling (ESEM) bifactor analysis.", **Psychological Assessment**, C. XXIX, No:8, Ng, Vincent: Department of Psychological Sciences, Purdue

- University, 703 Third Street, West Lafayette, IN, US, 47907, ngv@purdue.edu: American Psychological Association, 2017.
- Ng, W.: "Use of positive interventions: Does neuroticism moderate the sustainability of their effects on happiness?", **The Journal Of Positive Psychology**, C. XI, No:1, 2016, pp. 51–61.
- Nielsen, K. ve Cleal, B.: "Under which conditions do middle managers exhibit transformational leadership behaviors? — An experience sampling method study on the predictors of transformational leadership behaviors", **The Leadership Quarterly**, C. XXII, No:2, 2011, pp. 344–352.
- Niemiec, R. M.: "VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years)", **Well-Being And Cultures**, Springer, 2013, pp. 11–29.
- Nieuwsma, J. A., Trivedi, R. B., McDuffie, J., Kronish, I., Benjamin, D. ve Williams, J. W.: "Brief Psychotherapy for Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis", **The International Journal Of Psychiatry In Medicine**, C. XLIII, No:2, SAGE Publications Inc, 2012, pp. 129–151.
- Noftle, E. E., Schnitker, S. A. ve Robins, R. W.: "Character and personality: Connections between positive psychology and personality psychology.", **Designing Positive Psychology: Taking Stock And Moving Forward.**, Series in positive psychology., New York, NY, US: Oxford University Press, 2011, pp. 207–227.

- Odou, N. ve Vella-Brodrick, D. A.: "The Efficacy of Positive Psychology Interventions to Increase Well-Being and the Role of Mental Imagery Ability", **Social Indicators Research**, C. CX, No:1, 2013, pp. 111–129.
- Ortaş, İ.: "Türkiye ve dünyada kitap okuma değerlerinin karşılaştırması ve sosyal yaşamımıza etkileri", **Türk Kütüphaneciliği**, C. XXVIII, No:3, 2014, pp. 323–337.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K. ve Fredrickson, B. L.: "Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention", **Journal Of Happiness Studies**, C. VII, No:3, Springer, 2006, pp. 361–375.
- Owens, R. L. ve Patterson, M. M.: "Positive psychological interventions for children: A comparison of gratitude and best possible selves approaches", **J Genet Psychol**, C. CLXXIV, No:4, 2013, pp. 403–428.
- Ön Söz The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions, **John Wiley & Sons, Inc.**, 2014, pp. 1–19.
- Özçiriş, İ.: "Yamaç Paraşütü Yapan Pilotların Uçuş Öncesi Kaygı ve Stres Düzeyinin Değerlendirilmesi", İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017.
- Özkara, B. Y. ve Özmen, M.: "Akış Deneyimine İlişkin Kavramsal Bir Model Önerisi", **Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi**, C. XI, No:3, 2016, pp. 71–100.

- Padilla-Walker, L. M., Thompson, R. A., Zamboanga, B. L. ve Schmersal, L. A.: "Extra Credit as Incentive for Voluntary Research Participation", **Teaching Of Psychology**, C. XXXII, No:3, SAGE Publications Inc, 2005, pp. 150–153.
- Paloyo, A. R., Rogan, S. ve Siminski, P.: "The effect of supplemental instruction on academic performance: An encouragement design experiment", **Economics Of Education Review**, C. LV, 2016, pp. 57–69.
- Park, N., Peterson, C. ve Seligman, M. E. P.: "Strengths of character and well-being.", **Journal Of Social And Clinical Psychology**, C. XXIII, No:5, Peterson, Christopher: Department of Psychology, University of Michigan, 525 East University, Ann Arbor, MI, US, 48109-1109, chrispet@umich.edu: Guilford Publications, 2004, pp. 603–619.
- Park, N., Peterson, C. ve Seligman, M. E. P.: "Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states", **The Journal Of Positive Psychology**, C. I, No:3, Taylor & Francis, 2006, pp. 118–129.
- Parks, A. C.: "A case for the advancement of the design and study of online positive psychological interventions", **The Journal Of Positive Psychology**, C. IX, No:6, Routledge, 2014, pp. 502–508.
- Parks, A. C. ve Biswas-Diener, R.: "Positive interventions: Past, present and future", **Mindfulness, Acceptance, And Positive Psychology: The Seven Foundations Of Well-Being**, Context Press Oakland, CA, 2013, pp. 140–165.
- Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. "Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers", **Emotion**, C. XII, No:6, 2012, pp. 1222.

S., Zilca, R. ve
Lyubomirsky, S.:

Patel, V., Chisholm, D., Parikh, R., Charlson, F. J., Degenhardt, L., Dua, T., ... Levin, C.: "Addressing the burden of mental, neurological, and substance use disorders: key messages from Disease Control Priorities", **The Lancet**, C. CCCLXXXVII, No:10028, 2016, pp. 1672–1685.

Pennebaker, J. W. ve Beall, S. K.: "Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease", **Journal Of Abnormal Psychology**, C. XCV, No:3, 1986, pp. 274.

Pennebaker, J. W. ve Seagal, J. D.: "Forming a story: The health benefits of narrative", **Journal Of Clinical Psychology**, C. LV, No:10, John Wiley & Sons, Ltd, 1999, pp. 1243–1254.

Perski, O., Michie, S., Blandford, A. ve West, R.: "Engagement with digital behaviour change interventions: a structured review using techniques from critical interpretive synthesis", **European Health Psychologist**, C. XVIII, No:S, 2016, pp. 863.

Peters, M. L., Flink, I. K., Boersma, K. ve Linton, S. J.: "Manipulating optimism: Can imagining a best possible self be used to increase positive future expectancies?", **The Journal Of Positive Psychology**, C. V, No:3, 2010, pp. 204–211.

Peters, M. L., Meevissen, Y. M. C. ve Hanssen, M. M.: "Specificity of the Best Possible Self intervention for increasing optimism: Comparison with a gratitude intervention", **Terapia Psicológica**, C. XXXI, No:1, 2013, pp. 93–100.

- Peters, M. L., Vieler, J. S. E. ve Lautenbacher, S.: "Dispositional and induced optimism lead to attentional preference for faces displaying positive emotions: An eye-tracker study", **The Journal Of Positive Psychology**, C. XI, No:3, 2015, pp. 258–269.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W. ve Seligman, M. E. P.: "Strengths of character and posttraumatic growth", **Journal Of Traumatic Stress: Official Publication Of The International Society For Traumatic Stress Studies**, C. XXI, No:2, Wiley Online Library, 2008, pp. 214–217.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. P.: **Character Strengths And Virtues: A Handbook And Classification**, , C. I, Oxford University Press, 2004.
- Pope, H. G., Ionescu-Pioggia, M. ve Pope, K. W.: "Drug Use and Life Style Among College Undergraduates: A 30-Year Longitudinal Study", **American Journal Of Psychiatry**, C. CLVIII, No:9, American Psychiatric Publishing, 2001, pp. 1519–1521.
- Prochaska, J. O. ve Marcus, B. H.: "The transtheoretical model: Applications to exercise.", Human Kinetics Publishers, 1994.
- Prochaska, J. O. ve Velicer, W. F.: "The transtheoretical model of health behavior change", **American Journal Of Health Promotion**, C. XII, No:1, SAGE Publications Sage CA: Los Angeles, CA, 1997, pp. 38–48.
- Proyer, R. T., Wellenzohn, S., Gander, F. ve Ruch, W.: "Toward a Better Understanding of What Makes Positive Psychology Interventions Work: Predicting Happiness and Depression From the Person $\times$ Intervention Fit in a Follow- Up after 3.5 Years", **Applied Psychology: Health And Well- Being**, C. VII, No:1, Wiley Online Library, 2015, pp. 108–128.

- Pury, C. L. S., Starkey, C. B., Breeden, C. R., Kelley, C. L., Murphy, H. J. ve Lowndes, A. Y.: "Courage Interventions: Future Directions and Cautions", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 168–178.
- Pychyl, T. A., Lee, J. M., Thibodeau, R. ve Blunt, A.: "Five days of emotion: An experience sampling study of undergraduate student procrastination", **Journal Of Social Behavior And Personality**, C. XV, No:5, Select Press, 2000, pp. 239.
- Raue, P. J., McGovern, A. R., Kiosses, D. N. ve Sirey, J. A.: "Advances in Psychotherapy for Depressed Older Adults", **Current Psychiatry Reports**, C. XIX, No:9, 2017, pp. 57.
- Regehr, C., Glancy, D. ve Pitts, A.: "Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis", **Journal Of Affective Disorders**, C. CXLVIII, No:1, 2013, pp. 1–11.
- Renner, F., Schwarz, P., Peters, M. L. ve Huibers, M. J. H.: "Effects of a best-possible-self mental imagery exercise on mood and dysfunctional attitudes", **Psychiatry Res**, C. CCXV, No:1, 2014, pp. 105–110.
- Renshaw, T. L. ve Olinger Steeves, R. M.: "What good is gratitude in youth and schools? A Systematic review and meta-analysis of correlates and intervention outcomes", **Psychology In The Schools**, C. LIII, No:3, John Wiley & Sons, Ltd, 2016, pp. 286–305.
- Resnick, S., Warmoth, A. ve Serlin, I. A.: "The Humanistic Psychology and Positive Psychology Connection: Implications for Psychotherapy", **Journal Of Humanistic Psychology**, C. XLI, No:1, SAGE Publications Inc, 2001, pp. 73–101.

- Rheinberg, F.: "Intrinsic motivation and flow.", **Motivation And Action, 2nd Ed.**, New York, NY, US: Cambridge University Press, 2008, pp. 323–348.
- Rich, G. J.: "Positive Psychology: An Introduction", **Journal Of Humanistic Psychology**, C. XLI, No:1, SAGE Publications Inc, 2001, pp. 8–12.
- Riddle, J. P., Smith, H. E. ve Jones, C. J.: "Does written emotional disclosure improve the psychological and physical health of caregivers? A systematic review and meta-analysis", **Behaviour Research And Therapy**, C. LXXX, 2016, pp. 23–32.
- Riley, W. T., Rivera, D. E., Atienza, A. A., Nilsen, W., Allison, S. M. ve Mermelstein, R.: "Health behavior models in the age of mobile interventions: are our theories up to the task?", **Translational Behavioral Medicine**, C. I, No:1, 2011, pp. 53–71.
- Rippstein-Leuenberger, K., Mauthner, O., Bryan Sexton, J. ve Schwendimann, R.: "A qualitative analysis of the Three Good Things intervention in healthcare workers", **BMJ Open**, C. VII, No:5, 2017, pp. e015826.
- Roothman, B., Kirsten, D. K. ve Wissing, M. P.: "Gender Differences in Aspects of Psychological Well-Being", **South African Journal Of Psychology**, C. XXXIII, No:4, 2003, pp. 212–218.
- Ross, S. R. ve Keiser, H. N.: "Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity", **Personality And Individual Differences**, C. LIX, 2014, pp. 3–8.

- Ruch, W. ve McGhee, P. E.: "Humor Intervention Programs", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 179–193.
- Ruch, W. ve Proyer, R. T.: "Mapping strengths into virtues: the relation of the 24 VIA-strengths to six ubiquitous virtues ", **Frontiers In Psychology** , C. VI, No:MAR, 2015, pp. 460.
- Ruch, W., Proyer, R. T., Harzer, C., Park, N., Peterson, C. ve Seligman, M. E. P.: "Values in action inventory of strengths (VIA-IS)", **Journal Of Individual Differences**, Hogrefe Publishing, 2010.
- Ruini, C., Belaise, C., Brombin, C., Caffo, E. ve Fava, G. A.: "Well-Being Therapy in School Settings: A Pilot Study", **Psychotherapy And Psychosomatics**, C. LXXV, No:6, 2006, pp. 331–336.
- Salimi, A.: "Social-Emotional Loneliness and Life Satisfaction", **Procedia - Social And Behavioral Sciences**, C. XXIX, 2011, pp. 292–295.
- Samaranayake, C. B. ve Fernando, A. T.: "Satisfaction with life and depression among medical students in Auckland, New Zealand", **NZ Med J**, C. CXXIV, No:1341, 2011, pp. 12–17.
- Sandelowski, M.: "Combining Qualitative and Quantitative Sampling, Data Collection, and Analysis Techniques in Mixed-Method Studies", **Research In Nursing & Health**, C. XXIII, No:3, John Wiley & Sons, Ltd, 2000, pp. 246–255.
- Sarokhani, D., Delpisheh, A., Veisani, Y., Sarokhani, M. T., "Prevalence of Depression among University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study", **Depression Research & Treatment**, Hindawi Limited, 2013, pp. 1–7.

Manesh, R. E. ve

Sayehmiri, K.:

Saxena, S., Jané-

Llopis, E. ve Hosman,

C.:

"Prevention of mental and behavioural disorders: implications for policy and practice", **World Psychiatry**, C. V, No:1, 2006, pp. 5.

Schneider, S. L.:

"In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness.", **American Psychologist**, C. LVI, No:3, American Psychological Association, 2001, pp. 250.

Schnitker, S. A. ve

Westbrook, J. T.:

"Do Good Things Come to Those Who Wait?: Patience Interventions to Improve Well-Being", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 155–167.

Schotanus-Dijkstra,

M., Pieterse, M. E.,

Drossaert, C. H. C.,

Walburg, J. A. ve

Bohlmeijer, E. T.:

"Possible mechanisms in a multicomponent email guided positive psychology intervention to improve mental well-being, anxiety and depression: A multiple mediation model", **The Journal Of Positive Psychology**, C. XIV, No:2, Routledge, 2019, pp. 141–155.

Schueller, S. M.:

"Personality fit and positive interventions: Extraverted and introverted individuals benefit from different happiness increasing strategies", **Psychology**, C. III, No:12, Scientific Research Publishing, 2012, pp. 1166.

Schueller, S. M.,

Kashdan, T. ve Parks,

A.:

"Synthesizing positive psychological interventions: Suggestions for conducting and interpreting meta-analyses", **International Journal Of Wellbeing**, C. IV, No:1, 2014.

- Schueller, S. M. ve Parks, A. C.: "Disseminating self-help: positive psychology exercises in an online trial", **Journal Of Medical Internet Research**, C. XIV, No:3, Gunther Eysenbach, 2012, pp. e63–e63.
- Schueller, S. M. ve Parks, A. C.: "The science of self-help", **European Psychologist**, 2014.
- Seear, K. H. ve Vella-Brodrick, D. A.: "Efficacy of positive psychology interventions to increase well-being: Examining the role of dispositional mindfulness", **Social Indicators Research**, C. CXIV, No:3, 2013, pp. 1125–1141.
- Seligman, M. E. P.: "Positive psychology, positive prevention, and positive therapy", **Handbook Of Positive Psychology**, C. II, 2002, pp. 3–12.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M.: "Positive psychology: An introduction", **American Psychologist**, C. LV, No:1, US: American Psychological Association, 2000, pp. 5–14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. ve Parks, A. C.: "Positive psychotherapy.", **American Psychologist**, C. LXI, No:8, Seligman, Martin E. P.: Positive Psychology Center, University of Pennsylvania, 3701 Market Street, Philadelphia, PA, US, 19104, seligman@psych.upenn.edu: American Psychological Association, 2006.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C.: "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions", **American Psychologist**, C. LX, No:5, US: American Psychological Association, 2005, pp. 410–421.

- Shapira, L. B. ve
Mongrain, M.: "The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression", **The Journal Of Positive Psychology**, C. V, No:5, Routledge, 2010, pp. 377–389.
- Sheldon, K. M. ve
King, L. A.: "Why positive psychology is necessary", **American Psychologist**, C. LVI, No:3, US: American Psychological Association, 2001, pp. 216–217.
- Sheldon, K. M. ve
Lyubomirsky, S.: "How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves", **The Journal Of Positive Psychology**, C. I, No:2, 2006, pp. 73–82.
- Sherhoff, D. J. ve
Anderson, B.: "Enacting Flow and Student Engagement in the College Classroom", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 194–212.
- Shevlin, M., Brunsden,
V. ve Miles, J. N. V.: "Satisfaction With Life Scale: analysis of factorial invariance, mean structures and reliability", **Personality And Individual Differences**, C. XXV, No:5, 1998, pp. 911–916.
- Shin, J. Y. ve Steger,
M. F.: "Promoting Meaning and Purpose in Life", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 90–110.
- Shryack, J., Steger, M.
F., Krueger, R. F. ve
Kallie, C. S.: "The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the virtues in action inventory of strengths", **Personality And Individual Differences**, C. XLVIII, No:6, 2010, pp. 714–719.

- Sin, N. L. ve
Lyubomirsky, S.: "Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis", **Journal Of Clinical Psychology**, C. LXV, No:5, 2009, pp. 467–487.
- Sloboda, J. A.,
O'Neill, S. A. ve
Ivaldi, A.: "Functions of Music in Everyday Life: An Exploratory Study Using the Experience Sampling Method", **Musicae Scientiae**, C. V, No:1, SAGE Publications Ltd, 2001, pp. 9–32.
- Smith, J. L., Harrison,
P. R. ve Bryant, F. B.: "Enjoyment BT - Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research", Ed.by., A. C. Michalos,
Dordrecht: Springer Netherlands, 2014, pp. 1900–1902.
- Smith, J. L., Harrison,
P. R., Kurtz, J. L. ve
Bryant, F. B.: "Nurturing the Capacity to Savor: Interventions to Enhance the Enjoyment of Positive Experiences", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 42–65.
- Smyth, J. M.: "Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables", American Psychological Association, 1998.
- Snyder, C. R. ve
Lopez, S. J.: "The future of positive psychology", **Handbook Of Positive Psychology**, 2002, pp. 751–767.
- Sonnenschein, M.,
Mommersteeg, P. M.
C., Houtveen, J. H.,
Sorbi, M. J., Schaufeli,
W. B. ve van Doornen,
L. J. P.: "Exhaustion and endocrine functioning in clinical burnout: An in-depth study using the experience sampling method", **Biological Psychology**, C. LXXV, No:2, 2007, pp. 176–184.

- Spijkerman, M. P. J.,
Pots, W. T. M. ve
Bohlmeijer, E. T.: "Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials", **Clinical Psychology Review**, C. XLV, 2016, pp. 102–114.
- Spitzer, R. L.,
Kroenke, K. ve
Williams, J. B.: "Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: the PHQ primary care study. Primary Care Evaluation of Mental Disorders. Patient Health Questionnaire.", **Jama**, C. CCLXXXII, No:18, 1999, pp. 1737–44.
- Stanton, A. L., Danoff-
Burg, S., Sworowski,
L. A., Collins, C. A.,
Branstetter, A. D.,
Rodriguez-Hanley, A.,
... Austenfeld, J. L.: "Randomized, controlled trial of written emotional expression and benefit finding in breast cancer patients", **Journal Of Clinical Oncology**, C. XX, No:20, American Society of Clinical Oncology, 2002, pp. 4160–4168.
- Steel, Z., Marnane, C.,
Iranpour, C., Chey, T.,
Jackson, J. W., Patel,
V. ve Silove, D.: "The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980–2013", **International Journal Of Epidemiology**, C. XLIII, No:2, 2014, pp. 476–493.
- Steger, M., Hicks, B.,
Kashdan, T., Krueger,
F. R. ve Bouchard, T.
J.: Genetic And Environmental Influences On The Positive Traits Of The Values In Action Classification, And Biometric Covariance With Normal Personality, **Journal Of Research In Personality**, C. XLI, 2007.
- Stichter, M. ve
Saunders, L. "Positive psychology and virtue: Values in action", **The Journal Of Positive Psychology**, C. XIV, No:1, Routledge, 2019, pp. 1–5.
- Stroebe, W., Gadenne,
V. ve Nijstad, B. A.: "Do Our Psychological Laws Apply Only to College Students?: External Validity Revisited", **Basic And**

- Applied Social Psychology**, C. XL, No:6, Routledge, 2018, pp. 384–395.
- Sudak, D. M.: "Advancing the Accessibility of Psychotherapy: Learning From Our International Colleagues", **Journal Of Psychiatric Practice®**, C. XXI, No:2, 2015.
- Sweller, J.: "Cognitive Load Theory", Ed.by., J. P. Mestre ve B. H. B. T.-P. of L. and M. Ross, C. LV, **Academic Press**, 2011, pp. 37–76.
- Taylor, E.: "Positive Psychology and Humanistic Psychology: A Reply to Seligman", **Journal Of Humanistic Psychology**, C. XLI, No:1, SAGE Publications Inc, 2001, pp. 13–29.
- Telef, B. B.: "Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, C. XXVIII, No:28–3, 2013.
- Telef, B. B.: "The positive and negative experience scale adaptation for Turkish university students", **European Scientific Journal, ESJ**, C. XI, No:14, 2015.
- Teoman, D. D.: Bir Pozitif Psikoloji Uygulama Örneği Olarak Şükran Müdahalesi Ile Çalışanların Dayanıklılıklarını Artırmaya Ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarını İyileştirmeye Yönelik Bir Alan Çalışması, **Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul Üniversitesi, İstanbul**, 2015.
- Terrill, B.: "My coverage of lobby of the social gaming summit", **Bret On Social Games**, 2008.

- Thompson, R. B.,
Peura, C. ve Gayton,
W. F.: "Gender differences in the person-activity fit for positive psychology interventions", **The Journal Of Positive Psychology**, C. X, No:2, Routledge, 2015, pp. 179–183.
- Tondello, G. F., Mora,
A. ve Nacke, L. E.: "Elements of gameful design emerging from user preferences", **Proceedings Of The Annual Symposium On Computer-Human Interaction In Play**, 2017, pp. 129–142.
- Tong, K. K. ve Wang,
Y. Y.: "Validation of the flourishing scale and scale of positive and negative experience in a Chinese community sample", **PLOS ONE**, C. XII, No:8, Public Library of Science, 2017, pp. e0181616.
- Tümkiye, S.: "Humor styles and socio-demographic variables as predictor of subjective well-being of turkish university students", **Egitim Ve Bilim**, C. XXXVI, No:160, Turk Egitim Dernegi, 2011, pp. 158.
- Ünür, S., Avsaroglu,
S. ve Uslu, M.: "An evaluation of optimism and life satisfaction of undergraduate students in the school of tourism and hotel management", **Asian Social Science**, C. VIII, No:12, Canadian Center of Science and Education, 2012, pp. 140.
- van Berkel, N.,
Ferreira, D. ve
Kostakos, V.: "The Experience Sampling Method on Mobile Devices", **ACM Comput. Surv.**, C. L, No:6, New York, NY, USA: ACM, 2017, pp. 93:1--93:40.
- Vos, T., Flaxman, A.
D., Naghavi, M.,
Lozano, R., Michaud,
C., Ezzati, M., ...
Murray, C. J. L.: "Years lived with disability (YLDs) for 1160 sequelae of 289 diseases and injuries 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010", **The Lancet**, C. CCCLXXX, No:9859, 2012, pp. 2163–2196.

- Waters, L.: "A Review of School-Based Positive Psychology Interventions", **The Australian Educational And Developmental Psychologist**, C. XXVIII, No:2, Cambridge University Press, 2011, pp. 75–90.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J. ve Bohlmeijer, E. T.: "Can We Increase Psychological Well-Being? The Effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials", **PLOS ONE**, C. XI, No:6, Public Library of Science, 2016, pp. e0158092.
- Weissman, M. M., Bland, R. C., Canino, G. J., Faravelli, C., Greenwald, S., Hwu, H.-G., ... Lellouch, J.: "The cross-national epidemiology of panic disorder", **Archives Of General Psychiatry**, C. LIV, No:4, American Medical Association, 1997, pp. 305–309.
- Weissman, M. M. ve Klerman, G. L.: "Gender and depression.", **Trends In Neurosciences**, C. VIII, No:9, Netherlands: Elsevier Science, 1985, pp. 416–420.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T. ve Ruch, W.: "Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial", **The Journal Of Positive Psychology**, C. XI, No:6, Routledge, 2016, pp. 584–594.
- White, C. A., Uttl, B. ve Holder, M. D.: "Meta-analyses of positive psychology interventions: The effects are much smaller than previously reported", **PLOS ONE**, C. XIV, No:5, Public Library of Science, 2019, pp. e0216588.
- Whiteford, H. A., Degenhardt, L., Rehm, J., Baxter, A. J.,

- Ferrari, A. J., Erskine, H. E., ... Johns, N.: Burden of Disease Study 2010", **The Lancet**, C. CCCLXXXII, No:9904, 2013, pp. 1575–1586.
- Wiecko, F. M.: "Research Note: Assessing the validity of college samples: Are students really that different?", **Journal Of Criminal Justice**, C. XXXVIII, No:6, 2010, pp. 1186–1190.
- Wittchen, H.-U. ve Jacobi, F.: "Size and burden of mental disorders in Europe—a critical review and appraisal of 27 studies", **European Neuropsychopharmacology**, C. XV, No:4, 2005, pp. 357–376.
- Wittchen, H.-U., Nocon, A., Beesdo, K., Pine, D. S., Höfler, M., Lieb, R. ve Gloster, A. T.: "Agoraphobia and Panic", **Psychotherapy And Psychosomatics**, C. LXXVII, No:3, 2008, pp. 147–157.
- Wood, A. M., Froh, J. J. ve Geraghty, A. W. A.: "Gratitude and well-being: a review and theoretical integration.", **Clinical Psychology Review**, C. XXX, No:7, United States, 2010, pp. 890–905.
- Wool, C. A. ve Barsky, A. J.: "Do Women Somatize More Than Men?: Gender Differences in Somatization", **Psychosomatics**, C. XXXV, No:5, 1994, pp. 445–452.
- Worthington Jr., E. L., Wade, N. G. ve Hoyt, W. T.: "Positive Psychological Interventions for Promoting Forgiveness: History, Present Status, and Future Prospects", **The Wiley Blackwell Handbook Of Positive Psychological Interventions**, John Wiley & Sons, Ltd, 2014, pp. 20–41.

- Yaşın, T.: "Kişilik özellikleri ve psikolojik sermayenin psikolojik iyi oluş, akış deneyimi, iş tatmini ve çalışan performansına etkisi", **Başkent Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi**, 2016.
- Yavuz, Ü.: Pozitif Psikoloji Müdahale Yöntemlerinin Tip 1 Diyabetli Çocukların Ve Ebeveynlerinin Psikolojik İyi Oluşu Üzerindeki Etkisi, **İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**, 2020.
- Yogo, M. ve Fujihara, S.: "Working memory capacity can be improved by expressive writing: A randomized experiment in a Japanese sample", **British Journal Of Health Psychology**, C. XIII, No:1, Wiley Online Library, 2008, pp. 77–80.

YEDİNCİ BÖLÜM

EKLER

EK-1 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Tarih:...../...../.....			
Doğum yılı:		Cinsiyet:	
Medeni durum: () Evli () Boşanmış () İlişkisi var () İlişkisi yok			
Sınıf:	Bölüm:	AGNO:	Bu bölüm kaçınıc tercihinizdi?
Üniversiteye liseden sonra kaç sene hazırlandınız? () İlk senede girdim. () İkinci senede girdim. () Üçüncü senede girdim. ()			
Okuduğunuz bölümü üniversite sınavına kaçınıc girişinizde kazandınız? () Birinci () İkinci () Üçüncü ()			
Üniversitede kaçınıc yılınız:			
Okumakta olduğunuz bölümden önce bitirdiğiniz/bıraktığınız bir bölüm oldu mu? (Evet ise lütfen belirtiniz.) () Hayır () Evet; Üniversite: Bölüm: () Mezun () Terk () Yatay Geçiş			
Anne yaş: Anne () Sağ () Vefat (Doğum-Ölüm yılı:.....) Anne eğitim durumu: Anne meslek: Anne medeni durum:		Baba yaş: Baba () Sağ () Vefat (Doğum-Ölüm yılı:.....) Baba eğitim durumu: Baba meslek: Baba medeni durum:	

☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ İlişkisi var ☐ İlişkisi yok	☐ Evli ☐ Boşanmış ☐ İlişkisi var ☐ İlişkisi yok
Anne ve babanız birlikte mi? ☐ Birlikte ☐ Boşandı	Siz dahil kaç kardeşsiniz?
Aileniz nerede yaşamaktadır?	Uyruğunuz:
Nerede yaşıyorsunuz? ☐ Aile ile ☐ Yurt ☐ Ev/yalnız ☐ Ev/arkadaş ile paylaşımlı ☐ Diğer.....	
Çevrenizle karşılaştırdığınızda ailenizin gelir durumunu nasıl değerlendirirsiniz? 1) Alt 2) Alt-orta 3) Orta 4) Üst-orta 5) Üst	
Çevrenizle karşılaştırdığınızda kendi gelir durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz? 1) Alt 2) Alt-orta 3) Orta 4) Üst-orta 5) Üst	
Geçiminizi sağlarken aşağıdaki kaynaklardan hangilerini kullanıyorsunuz? <i>(Birden fazla işaretleme yapılabilir.)</i> ☐ Aile desteği ☐ Burslar ☐ Kendi kazandıklarım	
Şu an yaşamakta olduğunuz bir psikiyatrik hastalık (hekim tarafından tanısı konmuş) var mı? (Evet ise lütfen belirtiniz.) ☐ Hayır ☐ Evet; Tanı: Yıl: ☐ İlaç kullanıyorum ☐ İlaç kullanmıyorum. ☐ Psikoterapi alıyorum ☐ Psikoterapi almıyorum	
Daha önce bir psikiyatrik tanı aldınız mı? (Evet ise lütfen belirtiniz.) ☐ Hayır ☐ Evet; Tanı: Yıl: ☐ İlaç kullandım ☐ İlaç kullanmadım. ☐ Psikoterapi aldım ☐ Psikoterapi almadım	
Kronik bir hastalığınız var mı? (Evet ise lütfen belirtiniz.) ☐ Hayır ☐ Evet;	

Tanı:	Kaç yıldır devam ediyor:
Geçirdiğiniz önemli bir hastalık var mı? (Evet ise lütfen belirtiniz.) () Hayır () Evet; Tanı: Yıl:	
Aile bireylerinizin önemli bir hastalığı var mı? (Evet ise lütfen hangi aile bireyinin ne hastalığı olduğunu belirtiniz.) () Hayır () Evet; Aile bireyi Hastalığı: Aile bireyi Hastalığı: Aile bireyi Hastalığı:	
Sigara kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır	
Alkol kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır	
Uyuşturucu/uyarıcı madde kullanıyor musunuz? () Evet () Hayır	

EK-2 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılacağınız ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1 – Kesinlikle katılmıyorum

2 – Katılmıyorum

3 – Biraz katılmıyorum

4 – Kararsızım

5 – Biraz katılıyorum

6 – Katılıyorum

7 – Kesinlikle katılıyorum

- | | |
|--|--|
| 1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum | |
| 2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir | |
| 3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim | |
| 4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum | |
| 5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim | |
| 6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum | |
| 7. Geleceğim hakkında iyimserim | |
| 8. İnsanlar bana saygı duyar | |

EK-3 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatle okuyunuz ve ne derece katılıp katılmadığınızı en iyi yansıtan sayıyı işaretleyiniz.								
1) Hiç uygun değil 2) Uygun değil 3) Biraz uygun değil								
4) Ne uygun ne uygun değil 5) Biraz uygun 6) Uygun 7) Çok uygun								
1	Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşam koşullarım çok iyi.	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaşamımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4 OLUMLU VE OLUMSUZ DENEYİMLER ÖLÇEĞİ

Lütfen geçtiğimiz bir ay içerisinde yapmış olduğunuz ve yaşadığınız şeyleri düşünün. Daha sonra aşağıdaki duygulardan her birini ne kadar hissettiğinizi 1 ile 5 arasında derecelendirilen ölçeği kullanarak belirtiniz.

	Hiçbir zaman (1)	Nadiren (2)	Bazen (3)	Sık sık (4)	Her zaman (5)
1-Olumlu					
2-Olumsuz					
3-İyi					
4-Kötü					
5-Hoş					
6-Nahoş					
7-Mutlu					
8-Üzgün					
9-Korkmuş					
10-Neşeli					
11-Kızgın					
12-Memnun					

EK-5 HASTA SAĞLIK ANKETİ

Son 4 hafta içinde aşağıdaki sorunların herhangi birinden ne kadar rahatsızlık duydunuz?

(0) Hiç rahatsız olmadım (1) Biraz rahatsız oldum (2) Çok rahatsız oldum

		0	1	2
1.	Karın ağrısı			
2.	Sırt ağrısı			
3.	Kollarda, bacaklarda ve eklemlerde (diz, kalça vs.) ağrı			
4.	Yorgunluk ve enerji azlığı			
5.	Uykuya dalmada ve sürdürmede zorluk veya çok fazla uyuma			
6.	Adet (aybaşı) sancısı veya adetlerinizle ilgili başka problemler			
7.	Cinsel ilişki sırasında ağrı ya da cinsel başka problemler			
8.	Baş ağrısı			
9.	Göğüs ağrısı			
10.	Baş dönmesi			
11.	Fenalık hissi			
12.	Kalbinizin hızla çarptığını hissetme			
13.	Nefes darlığı			
14.	Kabızlık, yumuşak dışkı ya da ishal			
15.	Bulantı, şişkinlik veya hazımsızlık			

Son 2 hafta içinde aşağıdaki sorunların herhangi birinden ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?

(0) Hiçbir zaman **(1)** Sadece birkaç gün **(2)** Günün yarısından fazla **(3)** Hemen hemen her gün

		0	1	2	3
1.	Sinirli, kaygılı ya da sabırsız hissetme				
2.	Endişelenmeyi kontrol altına alamama ya da durduramama				
3.	Değişik şeyler hakkında çok fazla endişelenme				
4.	Gevşemede zorlanma				
5.	Hareketsiz oturmada zorlanacak kadar çok huzursuz olma				
6.	Keyfin çabuk kaçması ve çabuk kırılma (alınan olma)				
7.	Sanki kötü bir şey olacak gibi korku hissetme				

Son 2 hafta içinde aşağıdaki sorunların herhangi birinden ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?

(0) Hiçbir zaman **(1)** Sadece birkaç gün **(2)** Günün yarısından fazla **(3)** Hemen hemen her gün

		0	1	2	3
1.	Bir şey yapmaktan az zevk alma ve ilgide azalma				
2.	Çökkün, düşkün ya da umutsuz hissetme				
3.	Uykuya dalmada ve sürdürmede zorluk veya çok fazla uyuma				
4.	Yorgun hissetme veya az enerjiye sahip olma				
5.	İştahsızlık veya aşırı yeme				
6.	Kendini kötü hissetme-bir hata yaptığını veya ailesini üzdüğünü sanma				
7.	Televizyon izlemede veya gazete okumada yoğunlaşamama				
8.	Dışarıdan fark edilir biçimde konuşma ve hareketlerde yavaşlama, ya da tam tersi huzursuzluk nedeniyle kendi etrafında sürekli dolanma				

		Evet	Hayır
a.	Son 4 hafta içinde kaygı-endişe atağınız (birden korkma ya da panikleme) oldu mu?		
b.	Daha önce de oldu mu?		
c.	Bu ataklardan bazıları <i>birdenbire ansızın</i> (rahatsız ya da sinirli olmayı ummadığınız durumlarda) mı gelir?		
d.	Bu ataklar sizi çok mu rahatsız eder ya da başka bir atağın gelmesinden endişelenir misiniz?		
e.	Son ciddi kaygı atak esnasında, nefes darlığı, terleme veya kalp çarpıntısı şikayetleriniz		

Bu ankette sorunlardan herhangi birini işaretlediyseniz, bu sorunlar işinizi yapmada, evle ilgilenmenizde veya insanlarla geçinmenizde ne kadar zorluk çıkardı?

() Hiç zorluk çıkarmadı () Biraz zorluk çıkardı

() Çok zorluk çıkardı () Aşırı derecede zorlandım

EK-6 ARAŞTIRMA AFİŞ ve DUYURUSU



[Çalışma ölçeklerine ulaşmak için tıklayın.](#)

Bu araştırma İstanbul Üniversitesi Rehberlik Danışmanlık ve Sosyal Destek Birimi bünyesinde ve İstanbul Üniversitesi Klinik Sağlık Psikolojisi Doktora programı kapsamında Doç. Dr. H. Özlem Sertel Berk danışmanlığında Uzm. Psk. İ. Barış Salman tarafından yürütülmekte ve üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını koruma ve geliştirme amacıyla geliştirilmiş bir psikoloji tekniğinin etkililiğini ölçmeyi hedeflemektedir. Sizi de bu araştırmaya davet ediyoruz. Araştırmada farklı durumların karşılaştırılabilmesi için üç farklı koşul bulunmaktadır. Araştırmanın bazı koşullarında bir psikoloji egzersizinin uygulanması için 4 hafta boyunca haftada bir yaklaşık 20 dakikanızı ayırmanız gerekebilir. Hangi koşula atanacağınız rastgele seçim yolu ile belirlenecek olup atama gerçekleşikten sonra atandığınız gruba ilgili bilgilendirileceksiniz. Bunun dışında, araştırmada kullanılan egzersizlerin etkisini ölçebilmek ve zamanla değişimini izleyebilmek amacıyla 3 farklı zamanda ölçüm alınacaktır. Şu an içinde bulunduğunuz bu aşama ilk ölçüm aşaması olup ölçümlerde yer alan toplam 9 ölçek bataryasının doldurulması ise yaklaşık olarak 30 dakikanızı alacaktır. Araştırmaya sizin dışınızda tahminen 1000 kişi katılacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanız ve bahsi geçen uygulamalara tam katılım göstermenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Bu araştırmada katılımcıların gizliliğini bozabilecek tek unsur e-posta adreslerinizin ve öğrenci numaralarınızın izleyen uygulamalarda size ulaşma ve farklı zamanlardaki cevaplarınızı eşleştirebilme garantisi amacıyla istenmesidir. E-posta adresinizin katılımcı kimlikleri ile ilgili bilgi vermesi olasılığı için sadece bu araştırmada kullanmak üzere isminizi yansıtmayacak bir e-posta adresi almanız ve bu e-posta hesabı ile herhangi bir kişisel bilgi paylaşımında bulunmamanız gizliliğin korunabilmesi için önerimizdir. Bunun yanında gizlemeye gerek duyduğunuz duymadığınız kişisel bilgilerinizin korunması araştırmacının garantisi ve sorumluluğu altındadır.

ÖZGEÇMİŞ

İsmail Barış Salman

Eğitim Bilgileri

2004 – 2008 İstanbul Üniversitesi Psikoloji Lisans Programı

2010 – 2014 Kocaeli Üniversitesi Ruhsal Travma Yüksek Lisans Programı

2014 – 2022 İstanbul Üniversitesi Psikoloji Doktora Programı

İş Tecrübesi

2008 – 2009 Özel Yüzyıl Hastanesi – Psikolog

2009 – 2010 Samsun Asker Hastanesi – Yedek Subay/Psikolog

2010 – 2012 İş Kurumu Kocaeli İl Müdürlüğü – Psikolog

2012 – 2021 İstanbul Üniversitesi – Psikolog

Yabancı Dil

İngilizce

Yayınlar

Salman, İ. B., (2014). Bilişsel Davranışçı Terapide Terapistlerin Ödevleri ve Ödev Uyumunu Artırıcı Teknikleri Kullanımı. Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruhsal Travma Programı, Yüksek Lisans Tezi.

Salman, İ. B. ve Sertel Berk, H. Ö. (2017). Kronik gerilim tipi baş ağrısında kognitif davranışçı terapi: Olgu Sunumu. Ağrı, 29(4), 177-184. doi:doi:10.5505/agri.2016.35582